

Model Psikoterapi Sabar

Eka Saputra

Program Studi Magister Psikologi, UIN Suska Riau

E-mail: eka.psy@gmail.com

Abstrak

Sabar adalah perintah Allah. Dalam Islam, sabar dapat dijadikan sebagai penolong bagi manusia. Sabar memiliki dua arti, yaitu menahan diri dari melakukan sesuatu yang disukai Allah atau menghindari melakukan sesuatu yang dibenci Allah. Orang yang sabar dalam hidupnya akan merasakan efek positif pada tubuh dan psikologinya. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa sifat sabar memiliki efek psikoterapi bagi manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap atau memberikan gambaran tentang bagaimana model psikoterapi sabar dalam kajian psikologi Islam. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Studi kepustakaan adalah diskusi berdasarkan buku referensi yang bertujuan untuk memperkuat bahan diskusi dan sebagai dasar untuk menggunakan rumus-rumus tertentu dalam menganalisis dan merancang suatu struktur. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang model psikoterapi sabar yang merupakan salah satu kajian dalam Psikologi Islam.

Kata kunci: *Sabar; Psikologi; Terapi; Psikoterapi*

Abstract

Patience is God's command. In Islam, patience can be used as a helper for humans. Patience has two meanings, namely refraining from doing something that Allah likes or avoiding doing something that Allah hates. People who are patient in their lives will feel positive effects in their bodies and psychology. Therefore it can be said that the nature of patience has a psychotherapeutic effect for humans. This study aims to reveal or provide an overview of how patience psychotherapy models in the study of Islamic Psychology. This research uses literature study method. Literature study is a discussion based on reference books which aims to strengthen the discussion material and as a basis for using certain formulas in analyzing and designing a structure. This study is expected to add insight and knowledge about the model of patience psychotherapy which is one of the studies in Islamic Psychology.

Keywords : *Patience; Psychology; Therapy; Psychotherapy*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk Allah yang ditugaskan untuk menjadi khalifah atau pemimpin di atas muka bumi. Oleh karena itu, manusia dianugerahi oleh Allah akal agar dapat dipergunakan semaksimal mungkin demi mencapai tujuan dari kehidupan di dunia. Kehidupan manusia di atas dunia tidak bisa dilepaskan dari hal yang namanya takdir. Takdir adalah ketentuan Allah yang ditetapkan sejak zaman azali (dahulu). Di kehidupan sehari-hari telah umum atau sering kita dengar kalimat yang mengatakan bahwa rezeki, jodoh, dan maut sudah ada yang mengatur. Semua yang disebutkan tadi yaitu rezeki, jodoh, dan maut adalah bagian dari takdir Allah. Semuanya telah diatur atau digariskan oleh Allah jauh sebelum manusia tersebut terlahir ke bumi ini. Sebagai seorang hamba Allah tentunya sudah seharusnya kita menerima takdir maupun ketetapan yang telah digariskan oleh Allah SWT.

Manusia yang dapat menerima takdir Allah artinya dia telah beriman kepada qada dan qadar. Iman kepada qada dan qadar adalah bagian dari rukun iman. Seorang muslim tidak dapat dikatakan beriman sebelum dia meyakini atau beriman kepada qada dan qadar

tersebut. Secara sederhana dapat kita pahami bahwa dengan beriman kepada qada dan qadar akan membawa kita kepada pemahaman bahwa Allah memiliki sifat Maha Kuasa, Maha Pengatur Segalanya, Maha Pemberi, dan Allah Maha Mengetahui yang dengan sifat Maha Mengetahui tersebut Dia menetapkan sesuatu kejadian kepada kita sebagai hamba-Nya.

Semua qada dan qadar atau takdir yang telah ditetapkan oleh Allah tentunya itu adalah hal yang terbaik bagi hamba tersebut. Akan tetapi tidak dapat dipungkiri lagi bahwa terkadang keimanan maupun kemampuan berpikir/kognitif manusia amat terbatas sehingga manusia tidak dapat menelaah apa makna atau tujuan dari sebuah takdir tersebut ditetapkan oleh Allah kepadanya. Ketika hal seperti itu terjadi, maka terkadang manusia cenderung merasa keberatan dengan takdir yang telah digariskan kepadanya. Pada beberapa kejadian terkadang terlihat bahwa sisi manusia seorang hamba cenderung menolak atau merasa keberatan dengan takdir Allah yang sekilas terlihat menyakitkan, seperti meninggalnya orang terdekat, kondisi ekonomi yang masih berada di bawah, tidak tercapainya cita-cita yang telah direncanakan, dan sebagainya.

Perilaku individu yang menolak ataupun merasa keberatan dengan takdir Allah yang telah digariskan kepadanya ini tentu saja akan bermuara kepada timbulnya emosi-emosi negatif yang bisa merugikan individu tersebut ataupun menjadi penyebab individu itu untuk berperilaku buruk. Beberapa contoh dari emosi negatif tersebut adalah sedih yang berlebihan, rasa bersalah yang berlebihan, marah, bahkan mungkin saja akan sampai pada tahap agresi. Dalam beberapa kondisi, emosi-emosi negatif tersebut bahkan dapat mempengaruhi fisiologis atau fisik dari individu tersebut yang mana kita kenal dengan istilah psikosomatis. Oleh karena itu perlu ada semacam metode yang bisa menghilangkan maupun menurunkan tingkat dari emosi-emosi negatif tersebut sehingga nantinya diharapkan individu tersebut dapat memiliki perasaan dan pemikiran yang positif serta mampu bertindak dengan baik. Di dalam ranah keilmuan psikologi kita mengenal adanya istilah terapi psikologi atau psikoterapi. Psikoterapi adalah cabang psikologi dalam proses perawatan individu yang mengalami gangguan mental, kemurungan, tekanan, stres, depresi, neurosis, psikosis, fobia, atau lainnya (Rajab, 2021).

Salah satu psikoterapi populer dalam ranah keilmuan psikologi yaitu CBT (Cognitive-Behavioral Therapy). CBT banyak dilakukan oleh para psikolog dalam menangani masalah maupun keluhan kliennya. Khusus dalam kajian Psikologi Islam, kita mengenal salah satu jenis psikoterapi yang tidak kalah populernya yaitu psikoterapi sabar. Psikoterapi sabar adalah salah satu psikoterapi yang dapat dilakukan dalam rangka menghilangkan ataupun menurunkan tekanan, stres maupun emosi-emosi negatif lainnya pada diri individu. Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana model psikoterapi sabar tersebut ? Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan dan menambah ilmu pengetahuan kita mengenai model psikoterapi sabar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka. Studi pustaka atau literature review adalah bagian dari sebuah karya tulis ilmiah yang memuat pembahasan-pembahasan penelitian terdahulu dan referensi ilmiah terkait dengan penelitian yang dijelaskan oleh penulis dalam karya tulis tersebut (Hermawan, 2019). Adapun prosedur yang dilakukan pada penelitian studi pustaka ini meliputi: (1) menggali ide umum tentang penelitian; (2) mencari informasi yang mendukung topik penelitian; (3) mempertegas fokus penelitian dan mengorganisasi bahan yang sesuai; (4) mencari dan menemukan sumber data berupa sumber pustaka utama yaitu buku dan artikel-artikel jurnal ilmiah; (5) melakukan re-organisasi bahan dan catatan simpulan yang didapat dari sumber data; (6) melakukan review atas informasi yang telah dianalisis dan sesuai untuk membahas dan menjawab rumusan masalah penelitian; (7) memperkaya sumber data untuk memperkuat analisis data dan; (8) menyusun hasil penelitian (Tahmidaten & Krismanto, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoterapi

Psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu "*psyche*" yang berarti "jiwa" dan "*therapy*" yang berarti "pengobatan". Jadi "psikoterapi" berarti "pengobatan jiwa" (Idrus, 2016). Psikoterapi adalah suatu proses formal yang melibatkan interaksi 2 orang atau lebih. Dalam interaksi ini ada yang disebut penolong (terapis) dan ada yang disebut yang ditolong (klien). Menurut Susilawati, dkk (2017) dalam proses terapi ada tujuan yang akan dicapai oleh terapi terhadap proses dengan klien, antara lain:

1. Memperkuat motivasi melakukan hal yang benar.
2. Mengurangi emosi dengan mengspresikan perasaan (katarsis); klien diajak mengalami kembali, bukan membicarakan saja.
3. Mengembangkan potensi.
4. Mengubah kebiasaan.
5. Mengubah struktur kognitif.
6. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan yang tepat (seperti konseling).
7. Meningkatkan pengetahuan diri (*insight*).
8. Meningkatkan hubungan antarpribadi.
9. Mengubah lingkungan sosial individu.
10. Mengubah proses somatik (rasa sakit) dan meningkatkan kesadaran tubuh (relaksasi, latihan fisik, dan lain-lain).
11. Mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, kontrol, dan kreativitas diri (meditasi, mengartikan mimpi, dan lain-lain).

Dalam psikoterapi, ada beberapa tahapan umum yang harus dilakukan, yaitu:

1. Wawancara awal
Dalam tahap ini, terapis membangun jalinan hubungan (*rapport*) dengan klien. Proses yang dilakukan adalah penggalan masalah klien. Perlu adanya penjelasan tentang aturan-aturan dan pentingnya membangun komitmen dengan klien.
2. Proses terapi
Proses terapi sangat tergantung aliran dari terapis yang melakukan terapi.
3. Pengertian ke tindakan
Sebelum proses terapi berakhir, penting untuk menjelaskan kepada klien arah tindakan yang dilakukan untuk menyelesaikan masalahnya. Terjadi proses kesimpulan dan kesepakatan tindakan dari klien dari pertemuan yang dilakukan.
4. Mengakhiri terapi
Sebelum sesi terapi berakhir, perlu disampaikan sejak beberapa waktu sebelum berakhir agar klien dapat bersiap-siap.

Adapun kondisi dasar proses dalam psikoterapi adalah:

1. Kesempatan bagi klien untuk belajar kembali.
2. Klien mengalami kembali, tidak sekedar membicarakan pengalamannya.
3. Hubungan yang menyembuhkan
4. Motivasi, keyakinan, dan harapan klien perlu ada dalam tiap sesi terapi.

Menurut Susilawati, dkk (2017) psikoterapi merupakan intervensi dasar dengan tahapan sebagai berikut:

1. Bertanya, dalam bentuk pertanyaan terbuka, observasi atas *gesture* dan ekspresi klien.
2. Penjelasan, meminta penjelasan kepada klien.
3. Eksklamasi, gerakan klien yang menyatakan suatu kondisi.
4. Kofrontasi, tidak dilakukan di awal sesi.
5. Interpretasi, biasanya dalam aliran psikoanalisa.

Sabar

Kata "sabar" berasal dari bahasa Arab yaitu *shabara-yashbiru-shabran* yang maknanya adalah mengikat, bersabar, menahan dari larangan hukum, dan menahan diri dari kesedihan (Wathoni, 2020). Dalam Al-Qur'an, kata "sabar" disebutkan sebanyak 103 kali.

Sabar secara terminologi berarti upaya menahan diri/membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang lebih baik/ luhur (Yusuf, Kahfi & Chaer, 2018). Sabar juga memiliki makna kemampuan mengendalikan emosi. Karena sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung objeknya:

1. Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah dan keluh kesah.
2. Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut mampu menahan diri (*dhobith an nafs*), kebalikannya adalah tidaktahanan (*bathar*).
3. Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut.
4. Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemarah (*tazammur*).
5. Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.
6. Kesabaran dalam mendengar gosip disebut mampu menyembunyikan rahasia.
7. Kesabaran terhadap kemewahan disebut zuhud, kebalikannya disebut serakah.
8. Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*) kebalikannya disebut tamak atau rakus (Yusuf, Kahfi & Chaer, 2018).

Menurut Imron, Sabardila, & Rustini (2020) sabar adalah menahan diri dalam menanggung suatu penderitaan, baik dalam menemukan sesuatu yang tidak diinginkan maupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang disenangi. Sabar memiliki tiga komponen yaitu ilmu, hal, dan amal. Ilmu adalah pengetahuan atau kesadaran bahwa kesabaran itu mengandung kemaslahatan dalam agama dan bermanfaat bagi seseorang dalam menghadapi problem dalam kehidupan. Hal adalah keadaan hati yang memiliki pengetahuan tentang kesabaran. Terwujudnya hal dalam tingkah laku disebut amal. Menurut Atoillah (2021) musuh dari sifat sabar yaitu marah, duka cita yang mendalam, depresi, stres, belum adanya pengetahuan, dan rasa cemas yang berlebihan. Selanjutnya dalam salah satu *mahfudzot* disebutkan *man shobaro zafiro* yang artinya siapa yang bersabar akan beruntung (Suryantara, 2019).

Seperti telah diuraikan di atas, sabar berarti upaya menahan diri/membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang lebih baik/ luhur. Maksud dari kata "keinginannya" disini salah satunya adalah hawa nafsu karena sifat dasar dari hawa nafsu ialah selalu menuntut untuk dipenuhi. Menurut Ibn al-Qayyim (dalam Rohmah, 2012) ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menguatkan kesabaran seseorang yaitu:

1. Hendaknya ia memaklumi faktor yang membangkitkan nafsu birahi terletak pada makanan yang mengandung unsur-unsur pembangkit berdasarkan jenis dan kuantitasnya. Dalam hal ini, hendaknya ia memutuskan untuk mengurangi jenis makanan itu. Jika tidak dapat diatasi, hendaknya ia berpuasa. Sebab, puasa itu melemahkan saluran syahwat dan melumpuhkan ketajamannya, teristimewa jika ia makan secukupnya di waktu sahur.
2. Menjauhkan diri dari berbagai unsur yang dapat menggerakkan hasrat birahi, dalam hal ini adalah menjaga pandangan mata. Dalam hal ini, ia dituntut untuk mengendalikan penglihatan sedapat mungkin, sebab faktor hasrat dan keinginan birahi itu akan menggelora melalui pandangan mata dan menggerakkan hati untuk bernafsu.
3. Menenangkan batin dengan melakukan perbuatan mubah yang dapat menjadi pengganti perbuatan haram. Sebab, segala yang diinginkan oleh hawa nafsu akan dapat tercukupi dengan apa yang dihalalkan Allah.
4. Merenungkan dampak-dampak buruk yang ditimbulkan dari perbuatan melampiaskan hawa nafsu dengan menempuh cara-cara yang tidak halal.

Sabar adalah hal yang teramat berat untuk dilakukan namun bukan berarti sifat sabar tersebut mustahil atau tidak mungkin dimiliki. Untuk memiliki sifat sabar dibutuhkan dua unsur yaitu ilmu dan amal (Haryanti, 2008).

Psikoterapi Sabar

Psikoterapi sabar adalah suatu proses formal yang melibatkan dua pihak, yaitu terapis dan klien, dalam upaya mencapai tujuan bersama yaitu penyembuhan klien dari gangguan psikologis dengan menggunakan prinsip-prinsip dari sifat sabar yang tertuang dalam Al-Qur'an dan hadis. Psikoterapi sabar dapat diimplementasikan para terapis kepada pasien yang menghadapi guncangan-guncangan kejiwaan yang disebabkan ketakutan, kekurangan harta, kemiskinan, ditimpa bencana alam, terusik keamanan, mendapat celaan, hinaan, hilangnya kasih sayang, tidak bisa aktualisasi, dan ataupun ujian dengan banyaknya harta, bakhil, rakus, merasa pintar, merendahkan orang lain, merasa selalu lebih baik, mendiskreditkan orang, memutus silaturahmi, dan cobaan lainnya (Rajab, 2019). Dalam melaksanakan psikoterapi sabar, menurut Himpsi (2010), seorang psikoterapis harus memiliki kualifikasi sebagai berikut:

1. memiliki kompetensi dan kualifikasi untuk menjalankan terapi psikologi yang akan dilaksanakan secara mandiri dan/atau masih dalam supervisi untuk melaksanakannya sesuai dengan kaidah pelaksanaan psikoterapi tersebut.
2. mengutamakan dasar-dasar profesional.
3. memberikan layanan terapi kepada semua pihak yang membutuhkan.
4. mampu bertanggung jawab untuk menghindari dampak buruk akibat proses terapi yang dilaksanakannya terhadap klien.

Seorang psikoterapis harus senantiasa mengandalkan pada pengetahuan yang bersifat ilmiah dan bukti-bukti empiris tentang keberhasilan suatu konseling atau terapi (Himpsi, 2010). Adapun model dari psikoterapi sabar terdiri dari tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

1. Wawancara Awal

Pada tahap wawancara awal psikoterapis perlu memperkenalkan diri dan menjelaskan tentang aturan-aturan serta komitmen yang diperlukan selama psikoterapi sabar nantinya akan berlangsung. Hal tersebut biasa disebut dengan *informed consent*. Aspek-aspek yang perlu dicantumkan dalam *informed consent* adalah:

- a. Kesiediaan untuk mengikuti proses tanpa paksaan.
- b. Perkiraan waktu yang dibutuhkan.
- c. Gambaran tentang apa yang akan dilakukan.
- d. Keuntungan dan/atau risiko yang dialami selama proses tersebut.
- e. Jaminan kerahasiaan selama proses tersebut.
- f. Orang yang bertanggung jawab jika terjadi efek samping yang merugikan selama proses tersebut (Himpsi, 2010).

Informed consent yang telah ditetapkan ini juga perlu dibahas oleh psikoterapis dengan kliennya dengan tujuan agar klien memahami secara menyeluruh tentang psikoterapi sabar dan juga demi menjaga profesionalisme psikoterapis tersebut.

Pada tahap wawancara awal ini, psikoterapis mencoba untuk menjalin hubungan yang baik dengan klien. Pada tahap ini psikoterapis juga melakukan wawancara untuk mendapatkan gambaran mengenai masalah psikologis yang sedang dialami oleh klien tersebut. Selama wawancara awal, psikoterapis perlu memperhatikan nada bicara, mengobservasi *gesture* dan ekspresi klien. Perlu rasanya bagi psikoterapis untuk mengembangkan tingkat kepercayaan dengan klien, salah satunya dengan cara memberikan dukungan dan empati untuk mendorong klien merasa aman dalam mengekspresikan dirinya dan mengekspresikan apa yang dia rasakan. Saat klien menjelaskan ketidaksabarannya/kemarahannya/gangguan psikologis yang disebabkan oleh hilangnya rasa sabar dengan kata-katanya sendiri, psikoterapis perlu menilai secara menyeluruh berbagai rangsangan (misalnya, situasi, orang, pikiran) yang memicu kemarahan klien dan pikiran, perasaan, serta tindakan negatif yang menandai respons dari gangguan psikologis yang dialami oleh klien tersebut.

Psikoterapis perlu juga menyampaikan bahwa sebagai orang beriman tentunya kita tidak akan pernah lepas dari ujian dan cobaan. Hal ini tertuang dalam ayat Al-Qur'an berikut ini :

أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يَبْرُكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Artinya : *Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, "Kami telah beriman," dan mereka tidak diuji ? (Q.S. Al-'Ankabut : 2).*

Ujian yang diberikan oleh Allah tersebut tentunya harus kita sikapi dengan baik dan tepat. Ketika kita tidak tepat dalam menyikapi cobaan atau ujian dari Allah tersebut tentunya bisa mengakibatkan kita mengalami gangguan psikologis. Psikoterapis perlu juga menanyakan tentang faktor-faktor medis yang mungkin berkaitan atau berkontribusi terhadap gangguan psikologis yang dialami klien.

2. Proses Terapi

Psikoterapis telah mengetahui masalah psikologis yang dialami klien berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan. Selanjutnya psikoterapis dapat menguraikan secara konseptual mengenai proses mental klien sampai pada tahap dimana terjadi masalah psikologis yang dialami klien tersebut. Menurut Myers (dalam Muri'ah & Wardan, 2020) proses mental adalah pengalaman internal yang kita simpulkan dari tingkah laku atau aktivitas organisme yang bersifat psikologis seperti sensasi, persepsi, mimpi, pikiran, fantasi, kepercayaan, dan perasaan. Selanjutnya, psikoterapis dapat mengidentifikasi dari mana dia memulai langkah-langkah perbaikan. Langkah-langkah perbaikan yang dimaksud disini adalah tentunya dalam upaya untuk mencegah emosi-emosi negatif atau permasalahan psikologis yang menjadi keluhan klien tersebut muncul.

Pertama-tama, minta klien untuk memonitor diri, membuat jurnal harian dimana dia mendokumentasikan orang, situasi, pikiran, perasaan, dan tindakan yang terkait dengan permasalahan psikologis yang dialaminya (Jongsma, Peterson, & Bruce, 2014). Psikoterapis dapat membantu klien membuat daftar pemicu serta memproses daftar tersebut untuk membantu klien memahami penyebab dan ekspresi dari permasalahan psikologis yang dialaminya. Selanjutnya, psikoterapis dapat menetapkan bahan bacaan klien yang mendidiknya tentang kemarahan atau gangguan psikologis lainnya dan pengelolannya. Ajarkan teknik menenangkan diri seperti relaksasi otot dan relaksasi pernapasan untuk mengurangi ketegangan fisiologis yang menyertai gangguan psikologis yang dialami klien tersebut. Psikoterapis bersama klien dapat bermain peran untuk memvisualisasikan adegan yang memicu kemarahan dan permasalahan psikologis lainnya, bergerak dari adegan kemarahan atau gangguan psikologis yang paling rendah ke yang paling tinggi. Psikoterapis dapat meminta klien untuk mengatakan "stop" pada dirinya sendiri dalam pikirannya ketika gangguan psikologis tersebut muncul dan kemudian menggantikan pemikiran itu dengan alternatif pikiran yang lebih menenangkan. Kata-kata "stop" tadi dapat digantikan dengan kalimat istighfar karena kalimat istighfar itu sendiri memiliki banyak manfaat. Manfaat istighfar yaitu memperoleh anugerah dari Allah SWT, meruntuhkan tipu daya setan, menenangkan hati karena dilanda dosa, menghilangkan kesusahan dan meluaskan rezeki, memperoleh bagian yang tertentu dari Allah, menyucikan diri dari kesalahan, membersihkan hati dari kesalahan, mendekatkan diri kepada Allah, menjadi sebab diterimanya taubat, memperoleh keselamatan dan kesejahteraan (Al-Ghazali, 2018).

Selanjutnya, bantu klien dalam mengidentifikasi konflik masa lalu yang mungkin telah mempengaruhi perkembangan masalah psikologis yang dialami saat ini; diskusikan bagaimana pengalaman-pengalaman ini secara positif atau negatif mempengaruhi cara dia dalam bersabar terhadap stimulus yang tidak diinginkan. Dorong klien untuk mendiskusikan tujuan manajemen kemarahannya dengan orang-orang terpercaya yang mungkin mendukung perubahannya. Terakhir, psikoterapis bersama-sama dengan klien dapat mengkaji ulang persepsi, pikiran, kepercayaan dan perasaan klien serta mengarahkannya kepada nilai-nilai kesabaran yang telah banyak dibahas dalam Al-Qur'an dan hadis. Al-Qur'an juga telah memerintahkan kita agar menjadikan sifat sabar sebagai penolong seperti yang tertuang dalam ayat berikut ini :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”* (QS. Al Baqarah: 153).

Dari ayat di atas dapat kita maknai bahwa kedudukan dari sifat sabar ini sangat tinggi di sisi Allah. Oleh karena itu Allah memerintahkan kita untuk senantiasa bersabar dan menjadikan sifat sabar tersebut sebagai penolong kita dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, efektivitas dari psikoterapi sabar dalam mengatasi gangguan psikologis individu tidak dapat lagi kita ragukan.

3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, psikoterapis dapat mengkaji bersama klien tentang apa yang telah dipelajari oleh klien selama sesi psikoterapi sabar ini berlangsung. Tentunya apa yang telah diketahui klien akan diterapkan dalam kehidupannya nanti. Psikoterapi sabar dapat diakhiri jika dirasa tujuannya telah tercapai atau apabila klien memutuskan untuk tidak lagi melanjutkan terapi. Jika dirasa satu sesi psikoterapi sabar belum cukup untuk mengatasi permasalahan klien, psikoterapis bersama dengan klien dapat membuat kesepakatan mengenai jadwal pertemuan untuk sesi psikoterapi sabar selanjutnya. Klien harus diberitahu oleh psikoterapis beberapa waktu sebelum sesi terapi berakhir. Hal ini penting karena klien nantinya akan menghadapi lingkungan dan kehidupannya sendiri tanpa bantuan psikoterapis. Ketergantungan terhadap psikoterapis selama ini harus dihilangkan perlahan-lahan demi menumbuhkan kemandirian klien.

SIMPULAN

Dari uraian tentang model psikoterapi sabar di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Psikoterapi sabar dalam pelaksanaannya terdiri dari tiga tahapan yaitu wawancara awal, proses terapi, dan tahap akhir.
2. Pada tahap wawancara awal, psikoterapis melakukan pendekatan kepada klien serta melakukan diagnosis terhadap permasalahan psikologis yang dialami klien.
3. Pada tahap proses terapi, psikoterapis bersama klien mengkaji ulang persepsi, pikiran, kepercayaan dan perasaan klien serta mengarahkannya kepada nilai-nilai kesabaran yang telah banyak dibahas dalam Al-Qur'an dan hadis.
4. Pada tahap akhir, psikoterapis bersama klien mengkaji tentang apa yang telah dipelajari oleh klien selama sesi psikoterapi sabar berlangsung dan kemudian mengurangi ketergantungan klien terhadap psikoterapis serta menumbuhkan kemandirian klien dalam menghadapi permasalahannya.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini amat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Peneliti berikutnya agar lebih memperbanyak literatur dalam membuat serta mengembangkan model psikoterapi sabar.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempraktekkan psikoterapi sabar dalam rangka mengatasi masalah psikologi pada individu.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengukur seberapa efektif psikoterapi sabar ini dalam mereduksi atau menghilangkan gangguan psikologis yang dialami oleh individu.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperkenalkan psikoterapi sabar kepada komunitas-komunitas profesional agar psikoterapi sabar ini bisa menjadi pilihan sebagai metode yang lebih Islami dalam rangka mengatasi gangguan psikologis yang dialami oleh individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, I. (2018). *Rahasia Keajaiban Ayat-ayat Seribu Dinar*. Surabaya: CV. Pustaka Media
- Atoillah, A. N. 2021. *Membangkitkan Energi Sabar*. Bogor: Guepedia.
- Haryanti, T. 2008. Sabar Dalam Pandangan Ibn Qayyim Al-Jauziyyah. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
- Hermawan, I. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed Methode*. Jakarta: Hidayatul Quran Kuningan.
- Himpisi. 2010. *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Idrus, M. F. 2016. *Psikoterapi*. Diakses tanggal 08 Juni 2022 dari <https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>
- Imron, A., Sabardila, A., & Rustini. 2020. *Reaktualisasi Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Jongsma, A. E., Peterson, L. M., & Bruce, T. J. 2014. *The Complete Adult Psychotherapy Treatment Planner, Fifth Edition*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Muri'ah, S. & Wardan, K. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Malang : Literasi Nusantara.
- Rajab, K. 2019. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Amzah.
- Rohmah, U. 2012. Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi *Post-Traumatic*. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 6 (2), 312 - 330.
- Suryantara, B. 2019. *Perbaiki Shalatmu Agar Allah Perbaiki Hidupmu*. Jakarta: Wahyu Qolbu.
- Susilawati, dkk. 2017. *Bahan Ajar : Materi Kuliah Psikoterapi*. Bali: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Tahmidaten, L. & Krismanto, W. 2020. Permasalahan Budaya Membaca di Indonesia (Studi Pustaka Tentang Problematika & Solusinya). *Scholaria*, 10 (1), 22 - 33.
- Wathoni, L. M. N. 2020. *Akhlak Tasawuf: Menyelami Kesucian Diri*. Lombok: Forum Pemuda Aswaja.
- Yusuf, M., Kahfi, D., & Chaer, M. T. 2018. Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *Al-Murabbi*, 4 (2), 233 - 246.