

KONTRIBUSI SIKAP SABAR BAGI KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017

Asyifa Qurotul Ain

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
asyifaquroh@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 menjadi sesuatu yang menggemparkan dunia, salah satu dampak dari kondisi ini adalah terjadinya gangguan kesehatan mental, salah satu hal yang dapat meredakan gangguan kesehatan mental adalah bersikap sabar. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pustaka dan wawancara. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 adalah suatu musibah atau ujian yang Allah berikan dan hal itu sangatlah berpengaruh bagi kesehatan mental, Allah pula yang menjelaskan dalam Alquran bahwa jika tertimpa musibah atau ujian hendaknya bersikap sabar. Kesimpulan penelitian ini adalah sikap sabar memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental, hal ini membuat mereka merasa lebih tenang, bisa menerima keadaan dengan lapang dada, dan berfikir positif terhadap hal-hal yang dihadapinya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain agar diperoleh hasil yang lebih komperhensif.

Kata kunci: *Kesehatan mental, Pandemi Covid-19, Sabar*

Abstract

The Covid-19 pandemic has become something that has shocked the world, one of the impacts of this condition is the occurrence of mental health disorders, one of the things that can reduce mental health disorders is to be patient. The purpose of this study was to determine the contribution of patience to mental

health during the Covid-19 pandemic. This research was conducted using descriptive qualitative research methods with library and interview techniques. The results and discussion of this research show that the Covid-19 pandemic is a disaster or a test that Allah has given and it is very influential on mental health, Allah also explains in the Qur'an that if a disaster or test is struck, one should be patient. The conclusion of this study is that patience has a major contribution to mental health, this makes them feel calmer, can accept the situation with grace, and think positively about the things they face. It is hoped that future researchers will use other methods in order to obtain more comprehensive results.

Keywords: Covid-19 pandemic, Mental health, Patience

Pendahuluan

Saat ini dunia sedang digemparkan oleh pandemi Covid-19 dan hal itu banyak mempengaruhi kehidupan manusia, dari mulai kesehatan secara fisik, ekonomi, sosial, maupun kesehatan secara mental (Suela, 2020). Kesehatan mental menjadi faktor penting untuk menyeimbangkan kehidupan manusia, tanpa mental yang sehat banyak orang tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik, mengalami stress yang berlebihan dan lain halnya, oleh karenanya kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia. Manusia yang dapat dikategorikan sehat mental adalah manusia yang terbebas dari gejala-gejala gangguan mental, juga berkemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015). Kesehatan mental mempunyai hubungan dengan sikap sabar. Kunci untuk menghadapi segala persoalan hidup salah satunya dengan bersabar (Zulhammi, 2016). Sabar terdiri dari dua hal, pertama yaitu pengendalian terhadap emosi, yang dipraktekan dengan cara tidak mudah marah, dapat menahan diri, dan dapat mengekang perasaan, kedua yaitu pengendalian terhadap keinginan, yang dipraktekan dalam bentuk menahan diri dari godaan-godaan terhadap nikmat yang ada dunia (Stiono, 2015). Namun saat ini, kesabaran dipahami oleh banyak orang sebagai kesabaran yang mengarah pada sifat pasif yaitu pasrah atau tidak berbuat apa-apa saat menghadapi suatu masalah (Najamuddin, 2018), sehingga tidak sedikit manusia yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat persepsi sikap sabar yang salah. Dengan begitu, maka penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Penelitian tentang sabar, kesehatan mental, dan Covid-19 telah banyak dilakukan oleh peneliti lainnya dengan berbagai macam judul yang disuguhkan. Seperti penelitian yang ditulis oleh Najamuddin tentang “Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam” yang terdapat di Jurnal Studi Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Hasil dari penelitiannya menerangkan bahwa kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional adalah hal yang melekat pada setiap diri manusia dan sebagai manusia ada baiknya untuk mampu menyeimbangkan antara keduanya. Kecerdasan emosional seseorang dapat diukur dari kemampuannya dalam menahan diri dan mengendalikan emosi. Di dalam agama Islam, sebuah kemampuan untuk bisa menahan diri dan mengendalikan emosi disebut dengan istilah sabar. Pada ilmu psikologi ada yang disebut dengan kesehatan mental, yang membahas tentang kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang sedang dihadapinya, dapat memanfaatkan dan memaksimalkan semua potensi juga bakat yang dimilikinya, serta menghadirkan keharmonisan dalam hidup juga harus diperhatikan (Najamuddin, 2018).

Kemudian ada juga yang berupa Skripsi yang ditulis oleh Siti Ernawati dengan judul “Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental” yang dilakukan pada Tahun Akademik 2018/2019 di Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang IAIN 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deduktif dan interpretasi. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa konsep sabar dengan kesehatan mental menurut M. Quraish Shihab sangat relevan, karena salah satu yang dapat membentuk manusia yang mempunyai mental yang sehat yaitu sikap sabar. Dalam Alquran pun Allah senantiasa mengajak kita untuk selalu berhias diri dengan kesabaran, karena makna tentang kesabaran mempunyai manfaat yang besar dalam, memperbaiki kepribadian, membina jiwa, memperbaharui kekuatan manusia untuk menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupan, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimat Allah *Subhanahu Wa Ta’ala* (Ernawati, 2019).

Adapun referensi tentang kesehatan mental, sabar dan Covid-19, ditulis oleh Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, Fitri Ayu Kusumaningrum dalam Khazanah: Jurnal Mahasiswa dengan judul “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan teknik studi pustaka dan teknik analisis data deskriptif. Dalam kehidupan ada beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah kesehatan mental. Namun, persoalan tentang Covid-19 banyak menyebabkan terjadinya gangguan pada kesehatan mental di

kalangan masyarakat. Penelitian ini membuktikan bahwa implementasi sabar dan *khuznudzon* dapat mengurangi gangguan kesehatan mental pada masyarakat dan dapat dijadikan sebagai upaya perawatan pada kesehatan mental selama masa pandemi Covid-19 (Ridlo, 2020).

Penelitian tentang sabar pada obyek yang sama juga dilakukan pada skripsi yang ditulis oleh Nurul Dewiyana Azizah dengan judul "Hubungan Tipe Kepribadian Hippocrates-Galenus dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa dalam Sistem Kuliah Online." Penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang nyata antara tipe kepribadian Hippocrates-Galenus terhadap tingkat kesabaran mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menjalani kuliah online. Namun menurutnya tingkat kesabaran mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menjalani kuliah online berada dalam kategori sedang dan tergolong baik (Azizah, 2021).

Tinjauan penelitian terdahulu bermanfaat bagi penyusunan tinjauan pustaka sebagai acuan teoritis penelitian ini. Ilmu tasawuf merupakan salah satu kajian ilmu dalam agama Islam, yang didalamnya terdapat pembahasan mengenai sabar (Miswar, 2017). Sabar menurut ahli tasawuf merupakan sikap berani dalam menghadapi kesulitan-kesulitan (Abrori & An-Najar, 2001). Sabar memiliki dua sifat pertama sifat dalam artian fisik dan kedua sifat dalam artian psikis. Oleh karena itu, sabar memiliki makna dapat mengendalikan emosi (Sukino, 2018). Ilmu psikologi adalah ilmu yang mengkaji tentang mental atau kejiwaan dan gejala-gejala kejiwaan (Hanum, 2017). Kesehatan mental adalah cerminan dari kesejahteraan yang ada pada suatu individu, dilihat dari kemampuan seseorang untuk bisa mengontrol kehidupannya, bekerja secara maksimal, produktif dan menghasilkan, serta berperan penting pada komunitasnya (World Health Organization, 2018).

Pandemi Covid-19 adalah suatu peristiwa tentang menyebarnya penyakit Coronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2 (Susilo, Rumende, & dkk, 2020). Dampak dari pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental belum dapat diukur secara komperhensif (Ridlo, 2020), namun dari informasi media massa mengenai dampak pandemi terhadap kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari beberapa berita mengenai Covid-19, dimulai dari berita melonjaknya angka pasien Covid-19 hingga melonjaknya angka kematian karena Covid-19 (Wijaya, 2021). Hal itu menyebabkan terjadinya banyak ketakutan hingga trauma mendalam bagi para pasien dan juga korban pasien (Tim Cable News Network Indonesia, 2020). Permasalahan tersebut tidak dapat dikatakan sepele, karena jika dibiarkan atau salah dalam penanganan dapat mengakibatkan permasalahan kesehatan mental yang lebih parah (Aula, 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan kesabaran dalam menghadapi kenyataan di masa sekarang.

Kontribusi sabar dalam menghadapi musibah atau ujian telah dianjurkan oleh Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi Wassalam*.

Berdasarkan paparan tersebut bahwa Covid-19 mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, salah satu cara mengatasinya adalah dengan mengelola emosi, dalam Islam hal itu disebut dengan Sabar. Dengan begitu munculah pertanyaan penelitian yaitu, apa kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan memperkaya keilmuan, umumnya dapat memberikan kontribusi kepada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dan pada bidang serupa seperti psikologi atau ilmu kejiwaan, serta dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa ataupun masyarakat luas mengenai kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini digunakan metode penelitian kualitatif. Banyak cara untuk menemukan jawaban atas permasalahan dalam penelitian, salah satunya adalah metode penelitian kualitatif yaitu penelitian yang erat kaitannya dengan data-data (Wahidmurni, 2017). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, kepustakaan (library research) dan wawancara.

Teknik pengumpulan data kepustakaan (library research) dilakukan dengan teknik pengumpulan data dan informasi dari berbagai referensi yang berada di perpustakaan seperti skripsi, artikel, buku, serta berbagai jurnal yang ada kaitannya dengan penelitian ini.

Teknik pengumpulan data wawancara yang dilakukan guna membuktikan kesesuaian teori pada teknik kepustakaan (library research). Wawancara akan dilakukan kepada beberapa mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017. Wawancara dilakukan kepada 1 orang mahasiswi dan 2 orang mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi karena rentan mengalami stress akibat tugas akhir dan prospek untuk masa depan.

Hasil dan Pembahasan

1. Sikap Sabar dalam Menghadapi Covid-19

Dewasa ini, di segala penjuru dunia sedang menyebar virus Covid-19, tak terkecuali di Indonesia. Pemerintah Indonesia sendiri sudah melakukan banyak cara untuk mengendalikan penyebaran virus Covid-19, salah satunya adalah memberikan bantuan materi kepada masyarakat baik dari pemerintah sendiri maupun bantuan dari rakyat dan untuk rakyat. Mengendalikan virus Covid-19 ini bukan hanya kewajiban bagi

pemerintahan namun bagi semua orang, karena setiap orang itu memiliki peran penting agar penyebaran virus Covid-19 dapat terkendali.

Menghadapi segala persoalan dan permasalahan hidup itu memiliki berbagai macam cara pandang, salah satunya cara pandang agama Islam, di dalam agama Islam ketika menghadapi permasalahan semuanya sudah diatur dalam Alquran dan termasuk juga persoalan terkait wabah virus Covid-19 ini sendiri. Jika diibaratkan dengan kondisi kehidupan saat ini banyak ketakutan, banyak yang merasa kelaparan, banyak yang kekurangan harta bahkan kehilangan hal yang berharga, dan lain sebagainya yang sangat membuat manusia merasa sengsarara. Hal tersebut tersirat dalam firman-Nya pada surat al-Baqarah ayat 155-157, Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "*Inna lillahi wainna ilaihi raji'un*." Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."

Hal ini erat kaitannya dengan ayat yang tercantum di atas yang menyatakan bahwa semua yang telah terjadi adalah sebuah musibah atau bisa dikatakan juga sebagai ujian yang harus dilewati dalam kehidupan manusia. Salah satu tokoh muslim yang bernama Ibnu Sina pernah berkata "Kepanikan adalah separuh penyakit, ketenangan adalah separuh obat, dan kesabaran adalah langkah awal kesembuhan (Husni, 2015)."

Ketika seseorang sedang mengalami sebuah ujian ataupun musibah dalam kehidupannya, maka salah satu jalan yang bisa ia tempuh adalah kesabaran. Dalam ajaran tasawuf pun sabar merupakan salah satu maqam yang harus ditempuh oleh seorang sufi agar mencapai sebuah tingkatan yang lebih tinggi lagi. Sabar ini sendiri secara garis besarnya dibagi kedalam tiga bagian, yaitu: 1) Sabar dalam bentuk menaati Allah; 2) Sabar terhadap hal-hal yang telah diharamkan oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*; dan 3) Sabar pada takdir Allah yang membuat kita tidak senang (Muaziroh & Sholiha, 2018).

Terjadinya wabah Covid-19 ini merupakan takdir yang telah ditetapkan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang tentunya tidak menyenangkan bagi manusia atau bisa disebut sebagai musibah atau ujian, dan sabar sendiri adalah salah satu upaya atau jalan untuk menghadapi serta melewati musibah tersebut. Oleh karenanya manusia dituntut untuk senantiasa bersikap sabar dalam menghadapi segala ujian dan musibah termasuk musibah yang tengah berlangsung sekarang. Dalam bersikap sabar ada beberapa hal yang mesti dilakukan, di antaranya, yaitu: 1) Pengendalian diri, yaitu selalu muhasabah diri dalam setiap perilaku dan perbuatan yang dilakukan; 2) Mampu menerima kenyataan hidup,

memang tidak mudah melakukannya namun ketika kita menerima kenyataan hidup ketika sedang tertimpa musibah maka akan memberikan ketenangan jiwa; 3) Bersikap hati-hati dan selalu berfikir dengan tenang, dengan demikian maka akan memberikan dampak yang positif bagi pikiran, serta tidak ceroboh dalam mengambil dan menentukan sebuah keputusan; 4) Tidak mudah putus asa serta teguh terhadap pendiriannya. Tidak mudah putus asa di sini adalah seseorang akan mampu untuk cepat bangkit kembali, serta menjadikan musibah yang menimpa dirinya sebagai motivasi agar bisa lebih baik di kemudian hari; 5) Selalu bersikap tenang serta tidak terburu-buru. Ketika bersikap tenang maka akan memudahkan kita untuk menemukan solusi untuk menyelesaikan sebuah masalah; 6) Memiliki jiwa pemaaf serta memupuk sikap memaafkan, kata maaf itu memang sangat mudah untuk diucapkan namun sangat terasa sulit ketika dilakukan. Ketika kita bisa memaafkan maka akan mendatangkan sebuah kebahagiaan dan ketenangan tersendiri bagi jiwa, sabar juga sangat memberi manfaat yang besar bagi manusia yaitu untuk menjaga kebersihan dan kesucian hati manusia; 7) Selalu ikhlas, namun bukan berarti pasrah saja menerima semuanya tanpa ada usaha yang dilakukan, tetapi sikap ikhlas ini harus diiringi dengan usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan setiap permasalahan dan persoalan hidup. Ketika kita selalu bersikap ikhlas maka jiwa pun akan merasakan ketenangan serta selalu bersyukur terhadap hasil dari usaha yang telah dilakukan; dan 8) Mampu mengendalikan emosi, ketika emosi seseorang stabil maka akan memberikan ketenangan dalam menjalankan aktivitas. Kemudian juga akan berdampak pada terjaganya produktivitasnya menjadi lebih stabil, sehingga memungkinkan seseorang akan lebih memudahkan untuk melahirkan berbagai macam karya dengan kondisi emosi yang stabil (Ernadewita, 2019).

2. Kesehatan Mental pada Masa Pandemi Covid-19

Pada masa penyebaran pandemi Covid-19 ini sesuai dengan pemberitaan yang telah disampaikan oleh berbagai media massa, banyak dari masyarakat saat ini diketahui telah mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya. Permasalahan yang muncul setelah tersebarnya pandemi Covid-19 ini menjadi sumber utama yang menyebabkan stress pada masyarakat. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab utama munculnya depresi pada masyarakat di masa pandemi Covid-19 ini (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

Pertama, isolasi sosial dan jarak. Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan interaksi sosial antara satu dan lainnya, tetapi ketakutan akan semakin luasnya penyebaran pandemi Covid-19 saat ini mengharuskan pemerintah dan seluruh masyarakat melakukan pembatasan dalam berinteraksi secara langsung satu sama lain.

Permasalahan ini memunculkan tekanan emosional pada masyarakat karena tentunya kehidupan yang biasanya dilakukan secara langsung tetapi saat ini justru semakin dibatasi, akibatnya muncul beberapa kasus gangguan kesehatan mental pada masyarakat seperti depresi dan bunuh diri di berbagai negara seperti Inggris, India, Saudi Arabia dan Amerika Serikat.

Kedua, resesi ekonomi akibat pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 yang saat ini sedang menyebar, terus-menerus mempengaruhi kondisi ekonomi sehingga memicu krisis ekonomi sebagian besar negara di dunia. Krisis ekonomi yang terjadi saat ini meningkatkan resiko bunuh diri di setiap negara semakin meningkat terutama karena faktor tekanan ekonomi dan pengangguran yang semakin meluas. Pemerintah Indonesia dalam upaya menurunkan angka penularan pandemi Covid-19 ini, telah mengeluarkan aturan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), kenyataannya peraturan ini justru semakin memperparah kondisi ekonomi pada masyarakat karena pembatasan sosial tersebut mengakibatkan banyak perusahaan yang terpaksa menutup pabriknya dan para pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Kondisi yang dialami masyarakat Indonesia dan global saat ini memunculkan rasa putus asa, cemas, dan rasa tidak berharga karena tidak mampu dalam diri setiap pekerja yang terdampak sehingga angka kemungkinan bunuh diri semakin meningkat setiap harinya.

Ketiga, masalah di bidang budaya dan sosial dalam masyarakat ketika pemberlakuan *physical distancing* oleh pemerintah. Selama masa pandemi Covid-19 sebagian besar remaja hanya menghabiskan waktu liburnya hanya berdiam diri di rumah, sehingga memunculkan rasa bosan dan jenuh yang kemudian memunculkan stress pada setiap individu dalam masyarakat.

Keempat, faktor yang memicu gangguan mental selama masa pandemi Covid-19 lainnya yaitu usia dan juga gender. Umumnya gangguan mental rentan dialami oleh remaja, anak-anak, lansia dan perempuan. Perempuan dianggap rentan mengalami gangguan mental pada masa ini karena perempuan memiliki peran yang sangat penting dalam urusan rumah tangga, selain itu remaja dan anak-anak pun turut memiliki resiko gangguan mental karena sistem pembelajaran daring selama masa penyebaran pandemi Covid-19 sehingga sangat membatasi ruang gerak siswa dalam berinteraksi dengan teman-teman sekolahnya secara langsung. Pada dasarnya remaja merupakan usia yang sangat rentan terhadap kecemasan dan juga stress, hal ini diperparah dengan semua peraturan baru yang dibentuk oleh pemerintah guna menekan angka penyebaran Covid-19 saat ini. Saat ini kondisi remaja yang rentan dengan kecemasan dan stress semakin berat karena kebutuhan remaja dalam berinteraksi sosial dengan sebayanya pun semakin terbatas sehingga

kemungkinan besar remaja saat ini mengalami gangguan mental baik itu yang ringan maupun dalam tingkat berat, hal ini perlu perhatian yang lebih serius lagi dari pemerintah agar perkembangan pada anak remaja nantinya tidak turut terganggu karena pandemi Covid-19 ini.

Wujud ataupun ciri stress yang dialami oleh beberapa masyarakat pada masa pandemi Covid-19 yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO), yaitu dapat berupa kecemasan dan ketakutan mengenai kondisi kesehatan orang terkasih maupun dirinya sendiri, pola makan dan tidur yang tidak teratur, konsentrasi semakin sulit serta memperparahnya kondisi tubuh karena diikuti dengan riwayat penyakit kronis dan juga penggunaan obat-obatan terlarang (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

3. Hubungan Sikap Sabar dengan Kesehatan Mental

Sikap sabar pada diri seseorang berfungsi untuk mengontrol kondisi mental, mindset, perilaku, dan kebesaran jiwa agar dalam menjalani kehidupan tidak melewati batasan yang telah ditetapkan dan juga tidak mengarah terhadap perbuatan yang negatif. Dengan begitu hubungan sikap sabar dengan kesehatan mental sangat erat.

Adapun keterkaitan antara sikap sabar dengan kesehatan mental sebagai berikut (Zulhammi, 2016): Pertama, sikap sabar merupakan salah satu indikator terwujudnya kesehatan mental. Mampu untuk menanggung beban dari segala persoalan hidup, dapat bersikap tegar, juga sabar dalam menghadapi musibah ataupun ujian adalah indikator penting bagi kesehatan mental (Najati, 2005). Bersikap sabar merupakan ciri dari orang yang baik kepribadiannya juga mencapai kesehatan mental yang sudah mapan. Salah satu dari hikmah tertimpa musibah dan ujian adalah sebagai suatu proses pendewasaan diri dan penyaringan, antara benar dan salah, antara baik dan buruk, antara mukmin, kafir, dan munafiq. Sebagaimana firman Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dalam Surat Ali Imran (3) ayat 186, Artinya: "Kamu pasti akan diuji dengan hartamu dan dirimu. Dan pasti kamu akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Kitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan."

Kedua, sabar menjadi salah satu sarana bagi terciptanya pengembangan diri yang sehat secara mental, dengan bersikap sabar berarti menunjukkan kepribadian yang sehat mental. Di dalam wacana untuk pengembangan diri, bahwa sabar itu dapat juga disetarakan dengan kecerdasan emosional yaitu, suatu kemampuan dalam mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan atau tekanan (Tasmara, 2006). Menerima semua ketentuan yang telah Allah sudah tetapkan, kemudian semakin mendekatkan diri kepada-Nya adalah bukti dari implementasi sikap sabar.

Dengan bersikap sabar, diri menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan dalam hidup, juga dapat berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosi, dan orang dapat dikatakan sebagai pribadi yang sudah matang, jika orang tersebut telah memiliki kecerdasan emosi yang baik.

Ketiga, sabar bisa menjadi terapi untuk mental seseorang. Sabar memiliki manfaat dalam mendidik juga menguatkan kepribadian seorang muslim sehingga dapat menambah kekuatan untuk dapat menghadapi segala rintangan kehidupan. Selain itu, sabar juga memiliki manfaat untuk memperbaharui semangat yang sudah mulai memudar, sehingga semangatnya dalam menjalani kehidupan kembali lagi bahkan lebih dari sebelumnya. Dengan begitu, sikap sabar bisa menjadi suatu terapi atau alternatif kesehatan bagi terwujudnya mental yang sehat. Orang yang memiliki sikap sabar di dalam jiwanya akan selalu merasakan ketenangan, dan ketenangan jiwa akan memberikan pengaruh positif terhadap pikiran juga kesehatan. Ketika jiwa merasa tenang, hidup pun akan lebih merasakan kenyamanan, karena hawa nafsu sudah ditaklukkan dan hitamnya dunia pun tidak akan mampu lagi menggoda manusia untuk berpaling dari jalan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Dengan mendapatkan kehidupan yang tenang, nyaman, dan bahagia dunia akhirat merupakan suatu kesuksesan yang diperoleh dari buah hasil kesabaran.

4. Kontribusi Sikap Sabar terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Dalam penelitian ini, diambil beberapa sampel dari mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017. Berdasarkan hasil wawancara, ada beberapa poin yang bisa ditarik kesimpulan secara garis besar. Pertama, mereka merasa bahwa kondisi kesehatan mental mereka pada masa pandemi ini terganggu, seperti gangguan kecemasan dan stres. Menurutnya ada beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap gangguan kesehatan mental yang mereka alami: 1) Sulitnya beradaptasi dengan kebijakan-kebijakan baru. Dengan adanya pembatasan-pembatasan sosial yang begitu ketat akhir-akhir ini, beberapa mahasiswa merasa bahwa mereka bosan dan kurang ruang untuk mencari ketenangan; 2) Faktor ekonomi. Beberapa mahasiswa sudah tidak bergantung pada keluarganya, mereka menghidupi dirinya sendiri, dan pada kondisi seperti ini semakin sulit untuk mendapatkan penghasilan dan berujung pada kebingungan; 3) Faktor sosial. Kebijakan pembatasan sosial membuat mereka sulit untuk bertemu teman-teman, tapi di sisi lain bertemu dengan teman-teman adalah hal yang membuat mereka merasa nyaman, tenang, dan senang; dan 4) Faktor kesehatan. Dalam kondisi seperti ini terkadang mereka merasa paranoid ketika di sekitar mereka ada yang batuk, dan khawatir akan menularkan penyakit kepada keluarganya.

Kedua, sebagai mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mereka menyadari bahwa Covid-19 merupakan salah satu musibah atau ujian yang diberikan Allah kepada hamba-Nya dan sabar merupakan salah satu jalan dari setiap permasalahan termasuk dalam situasi pandemi Covid-19. Adapun mereka lakukan untuk mensiasati kondisi seperti ini yaitu dengan: 1) Menerima dengan lapang dada bahwa semua yang terjadi atas izin dan kehendak Allah; 2) Lebih banyak mengalah dan memaafkan orang lain; 3) Lebih banyak mendekatkan diri kepada Allah; 4) Bermuhasabah atau introspeksi diri agar menjadi lebih baik; dan 5) Selalu berfikir positif.

Ketiga menurut mereka, sabar merupakan salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan mental tetap stabil. Keterkaitan antara sabar dan kesehatan mental sangat erat, jika tidak dapat bersikap sabar saat kondisi seperti ini maka hidup akan terasa lebih berat, dan akan muncul kecemasan, panik, hingga putus asa. Dari pernyataan tersebut mereka menyadari bahwa adanya kontribusi positif dari sikap sabar terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Hal ini membuat mereka merasa lebih tenang, bisa menerima keadaan dengan lapang dada, dan berfikir positif terhadap hal-hal yang dihadapinya.

Kesimpulan

Sabar merupakan salah satu jalan menuju kesembuhan, dengan bersikap sabar dapat memberikan kontribusi positif bagi kesehatan mental. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi merasa bahwa adanya kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada khalayak umum dan mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan, seperti hasil yang belum menggali secara lebih mendalam karena adanya keterbatasan dalam metode penelitian kualitatif yang digunakan. Maka dari itu, diharapkan untuk yang ingin melakukan penelitian serupa memakai metode penelitian yang berbeda agar memperoleh hasil yang lebih komperhensif. Sebagai penutup, peneliti mengharapkan agar hasil penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan sebagai *feedback* bagi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati terkait sikap sabar untuk dapat memaklumi keterbatasan yang dimiliki oleh mahasiswa dan terkait kesehatan mental diharapkan juga menggunakan metode yang memudahkan proses pembelajaran bagi mahasiswa ataupun dosen.

References

- Abrori, H., & An-Najar, A. (2001). *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf: Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Aula, A. C. (2019, Oktober 10). *Paradigma Kesehatan Mental*. Surabaya: Unair News.

- Azizah, N. D. (2021). Hubungan Tipe Kepribadian Hippocrates-Galenus dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa dalam Sistem Kuliah Online. *Jurnal Perspektif*, 74-98.
- Ernadewita. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 45-65.
- Ernawati, S. (2019). *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*. Semarang: Skripsi IAIN Walisongo.
- Hanum, F. (2017). Psikologi layanan terhadap pemustaka dan kualitas layanan. *Jurnal Iqra'*, 101-113.
- Husni, M. (2015). *'Isy Allahzah*. Mohandasen: Athlas lin Nashri wal Intaji wal I'lamiy.
- Iryana, R. K. (2019). *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*. Sorong: ofs.io.
- Milya Sari, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *NATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 41-53.
- Miswar. (2017). Maqamat (Tahapan yang harus ditempuh dalam proses bertasawuf). *Jurnal ANSIRU PAI*, 8-19.
- Muaziroh, U., & Sholiha, Z. ' . (2018). Aktualisasi Konsep Sabar dalam Perspektif al-quran. *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir*, 200-211.
- Najamuddin. (2018). Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Studi Islam*, 241-272.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian & Pengabdian kepada Masyarakat*, 147-300.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 155-164.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 550-556.
- Stiono, H. (2015). *Konsep Sabar dan Aktualisasinya dalam Pendidikan Agama Islam di Lingkungan Keluarga*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Suela, B. A. (2020, Mei 24). Pandemi dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan mental. *Pusat Informasi Psikologi Universitas Padjajaran*.
- Sukino. (2018). Konsep Sabar dalam al-Quran dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia melalui Pendidikan. *Jurnal Ruhama*, 63-77.

- Sumanto, E. (2019). Esensi, Hakikat, dan Eksistensi Manusia (Sebuah Kajian Filsafat Islam). *E-Journal Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*, 60-69.
- Susilo, A., Rumende, C. M., & dkk. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 45-67.
- Tasmara, T. (2006). *Kecerdasan Ruhaniah*. Jakarta: Gema Insani.
- Tim Cable News Network Indonesia. (2020). *Studi Ungkap Depresi Naik 3 Kali Lipat dari Sebelum Covid-19*. Jakarta: Cable News Network Indonesia.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif. *Research Repository*, 1-17.
- Wijaya, C. (2021). *Covid-19: Stres, Mudah Marah, hingga Dugaan Bunuh Diri, Persoalan Mental Murid Selama Sekolah dari Rumah*. Jakarta: British Broadcasting Corporation News.
- World Health Organization. (2018, Maret 30). Mental health: strengthening our response. *World Health Organization*.
- Zulhammi. (2016). Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Darul 'Ilmi*, 40-53.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG