

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari usia remaja akhir menuju usia dewasa. Pada masa ini banyak sekali tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi, mulai dari pengambilan keputusan untuk kuliah atau bekerja, tanggung jawab akan pendidikan, pekerjaan, memutuskan untuk menikah dan mengurus rumah tangga, hal ini tentunya akan menambah tugas-tugas dan tanggung jawab dalam kehidupan seseorang. Dalam menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut beberapa individu mungkin bisa saja menghadapinya secara baik, namun beberapa diantaranya tidak sedikit yang menganggapnya sebagai *stressor* atau penyebab stres sehingga mempengaruhi kesehatan mental. Bagi sebagian orang yang memiliki gangguan psikis akibat dari stres ini lebih memilih untuk berkonsultasi pada profesional seperti psikolog, psikoterapis atau psikiater. Meninjau dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengasumsikan bahwa terapi sabar cukup efektif dalam mengatasi stres sebagai gejala gangguan psikis pada usia dewasa awal ini. Sehingga peneliti tertarik untuk mengobservasi bagaimana terapi sabar dalam mengatasi stres pada usia dewasa awal di sebuah lembaga kesehatan mental yang bernama Ambu Consulting and Healing Center.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana terapi sabar dalam mengatasi stres pada individu usia dewasa awal yang dibimbing oleh seorang profesional terapis di sebuah pelayanan kesehatan mental yang bernama Ambu Consulting and Healing Center.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data yang bersifat deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan, dari orang-orang yang diamati. Dengan metode penelitian deskriptif-analisis yaitu dengan menggambarkan atau menjelaskan obyek penelitian dengan menganalisis variabel sosiologis dan psikologis obyek.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terapi sabar yang diterapkan di Ambu Consulting and Healing Center merupakan rangkaian dari terapi spiritual dan gabungan dari terapi lain seperti hipnoterapi, NLP (*Neuro Linguistik Programming*), EFT (*Emotional Freedom Technique*), dan Inner Child Therapy. Karena *treatment* yang dilakukan pun menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami klien/pasien dan kondisi pasien, maka peneliti menyimpulkan Ambu Consulting menggunakan terapi eklektik atau terapi yang menggunakan pendekatan konseling integratif dan berpegang pada pandangan teoritis dan memadukan berbagai unsur dari berbagai konsep tersebut kedalam sebuah terapi sehingga mencapai hasil yang optimal. Terapi sabar akan memperoleh hasil yang optimal apabila dilengkapi dengan terapi-terapi lainnya.

Kata Kunci : Sabar, Stres, Dewasa awal