

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia pasti menginginkan kebahagiaan dalam kehidupannya. Salah satu penyebab kebahagiaan antara lain adalah keberhasilan. Untuk mencapai keberhasilan, seseorang mengalami jalan yang tidak mudah, terdapat beberapa kendala atau tekanan dari berbagai sumber. Bukan saja kendala, kondisi dan situasi seseorang dapat mempengaruhi bagaimana proses pencapaian menuju keberhasilan tersebut dapat terlewati (Ernadewita, 2019).

Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menghadapi setiap masalah yang datang dalam kehidupannya, tentunya sesuai dengan rentang usianya. Pada usia anak, remaja, maupun dewasa. Pada usia anak, masalah yang dihadapi seperti dalam proses perkembangan motorik kasar dan halusnya, ada anak yang bisa dengan mudah belajar makan sendiri, menulis sendiri, juga ada anak yang kesulitan dalam melewati perkembangan tersebut. Pada usia remaja, masalah yang dihadapinya adalah seperti hubungan sosial, pertemanan, persahabatan dalam lingkungan sekolah, dan pergaulannya. Begitu pun dengan usia dewasa, tentunya sangat banyak tugas yang harus dihadapi. Diantaranya dalam hal karir, keluarga, dan sosial (Lely Ika Mariyati, 2021). Khususnya pada usia dewasa awal, dimana banyak tugas-tugas perkembangan yang harus dilewati. Dalam menghadapi berbagai macam masalah itu, ada yang berhasil mengatasinya dengan mudah dan ada juga yang mengalami kesulitan, bahkan mendapat berbagai tekanan. Dampak dari tekanan-tekanan yang timbul dari masalah ini dapat menyebabkan seorang mengalami gangguan baik secara fisik maupun mental (Lely Ika Mariyati, 2021).

Masalah yang banyak dialami oleh individu dewasa awal adalah harus membuat keputusan mengenai karir, pernikahan, stres pekerjaan, stres keluarga,

kecemasan dan depresi. Stres sebagai salah satu permasalahan mental yang menjadi masalah sekaligus penghambat dalam kehidupan seseorang, karenanya telah dilakukan berbagai cara untuk mengatasi stres. Bagi sebagian orang dapat diatasi dengan cara melakukan aktifitas yang menurutnya dapat mengalihkan perhatian, seperti liburan, bermain game, mendengarkan musik, dan sebagainya. Namun, bagi sebagian orang yang mengalami stres berat dan tidak dapat mengendalikan dirinya, dilakukan tindak lanjut dengan cara konsultasi dengan ahlinya, seperti psikolog, psikoterapis, dan psikiater (Ambarwati, 2017).

Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center, melakukan berbagai psikoterapi menggunakan pendekatan spiritual diantaranya dengan metode terapi sabar. Dalam terapi sabar, diterapkan sikap mengendalikan diri, dan menerima keadaan. Kesabaran erat kaitannya dengan kesehatan mental. Orang yang dapat mengendalikan emosinya (sabar) memiliki kesehatan mental yang baik dan jauh dari perasaan yang membuat individu terhambat untuk menjalani aktifitasnya (Ernadewita, 2019). Kemampuan beradaptasi seorang pada saat ini erat kaitannya dengan kesehatan mental, saat seseorang ingin mencapai tujuannya, tentunya harus bekerja keras, melewati banyak rintangan dan tantangan, bahkan tuntutan dan tekanan, ada yang mengalami penderitaan yang berat. Oleh karena itu dalam hal ini, kesabaran yang kuat merupakan kunci dari semua masalah tersebut (Ernadewita, 2019).

Dalam sudut pandang kesehatan mental, kesabaran mempunyai banyak makna. Diantaranya, sabar atas kesenangan, sabar atas kesulitan, sabar dalam menghadapi musibah, sabar dalam marah, sabar dalam keadilan, dan lainnya. Meskipun sabar adalah kata yang mudah untuk diucapkan namun seringkali susah untuk dilakukan, namun begitu sabar harus tetap ditunaikan mengingat banyaknya tanggungjawab dalam kehidupan sehari-hari (Ernadewita, 2019).

Kondisi pasien pada usia dewasa awal tentunya datang dari kondisi yang bermacam-macam. Rentang usia pasien yang berkonsultasi sampai ke tindakan

terapi dari usia anak-anak, remaja, dan paling dominan usia dewasa awal yakni usia 20-40 tahun dan rata-rata mengalami masalah dalam rumah tangga (ibu rumah tangga). Setelah dilakukan konsultasi dan terapi, pasien dalam kondisi yang membaik. Tindakan terapi dilakukan dalam berbagai macam rentang waktu, tergantung kondisi pasien. Ada yang dalam satu sesi sudah merasa membaik, namun ada pula yang melewati terapi dalam beberapa sesi. Lamanya satu sesi terapi kurang lebih satu jam.

Dari beberapa pasien yang datang, keluhan yang banyak dialami dari pasien yakni keluhan stres. Ternyata stres adalah salah satu permasalahan mental yang menjadi masalah sekaligus penghambat dalam kehidupan seseorang, karenanya dilakukan berbagai cara untuk mengatasi stres, salah satunya adalah dengan metode terapi sabar. Seperti yang dilakukan di Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center.

Dari paparan di atas peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Terapi Sabar untuk Mengatasi Stres Pada Usia Dewasa Awal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka peneliti membatasi pembahasan dalam penelitian ini ke dalam beberapa rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana deskripsi Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center?
2. Bagaimana terapi sabar dalam mengatasi stres pada usia dewasa awal di Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center?
3. Bagaimana hasil terapi sabar dalam mengatasi stres pada usia dewasa awal di Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui deskripsi Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center.

2. Mengetahui metode terapi sabar dalam mengatasi stres pada usia dewasa awal yang diterapkan di Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center.
3. Mengetahui hasil dari terapi sabar dalam mengatasi stres pada usia dewasa awal di Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Center.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat diantaranya :

1. Manfaat teoritis
Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dari segi wawasan bagi pembaca, subjek penelitian, serta peneliti.
2. Manfaat praktis
Penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan psikoterapis terutama psikoterapis islam.

E. Kerangka Berpikir

Stres adalah gangguan pada pikiran dan tubuh yang disebabkan oleh tuntutan kehidupan dan perubahan. Stres juga diartikan sebagai ketegangan, tekanan, gangguan yang tidak menyenangkan yang datang dari luar diri seseorang (Fahrizal, 2019). Menurut Cranwell-Ward stres terjadi apabila terdapat stimulus terhadap persepsi orang mengenai ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan, dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut sehingga timbul reaksi-reaksi fisiologis dan psikologis (Fahrizal, 2019).

Hawari menyatakan bahwa stres adalah tanggapan tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap semua tuntutan beban terhadapnya (Fahrizal, 2019). Menurut Potter dan Perry stres adalah segala sesuatu dimana tuntutan yang bersifat tidak spesifik mengharuskan seseorang menanggapi, merespon atau melakukan suatu tindakan. Stres dapat dikatakan sebagai sebuah

ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman terhadap mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang memungkinkan pada suatu waktu dapat mempengaruhi kondisi fisik orang tersebut. Stres dapat dilihat dari dua sisi, yakni stres sebagai stres baik dan stres buruk (*distres*) (Fahrizal, 2019). Stres yang baik disebut stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif. Stres buruk dapat terbagi menjadi dua jenis yaitu stres akut dan stres kronis (Fahrizal, 2019).

Stres bisa dialami oleh siapa saja, anak kecil, remaja, bahkan orang dewasa. Peneliti membatasi penelitian pada jenis stres yang terjadi pada usia dewasa awal yakni antara rentang usia 20-40 tahun. Usia dewasa adalah usia dimana seseorang dapat berpikir dan bertindak dengan bijak dalam memutuskan suatu masalah. Pada masa dewasa awal, individu sudah bisa mengeksplor diri, seperti mengembangkan nilai-nilai yang terinternalisasi juga sudah mulai belajar hidup mandiri dan terpisah dari orang tua. Individu akan memiliki kepribadian yang matang dan bijaksana apabila ia telah mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan menjalani peran barunya. Akan tetapi, keberhasilan ini tidak bisa dipenuhi oleh semua individu, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni (a) ketidaksiapan menghadapi peran baru; (b) ketidakmampuan beradaptasi dengan peran baru yang terjadi secara bersamaan; (c) tidak mendapat dukungan dari siapapun. Sehingga masa peralihan ini disebut juga masa *emerging adulthood* (A. Habibie, 2019).

Dalam penanganan stres, berbagai cara telah banyak dilakukan, seperti berkonsultasi dengan psikolog, bahkan ada yang sampai melakukan tindakan terapi untuk memulihkan mentalnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Dr. Singgih D Gunawan menyebutkan bahwa terapi adalah perawatan aspek kejiwaan seseorang yang memiliki suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada kesulitan-

kesulitan pada penyesuaian diri. Sedangkan Kartono berpendapat bahwa terapi adalah cara penyembuhan dari gangguan kejiwaan (Sukmawati, 2019).

Kecerdasan emosional dalam kemampuan mengendalikan diri menjadi titik berat dalam mencapai keberhasilan perkembangan pada masa peralihan ini (Ernadewita, 2019). Dalam pedekatan Islam mengendalikan diri disebut juga sabar. Terdapat beberapa bentuk sabar dalam Islam, (a) sabar menghadapi ujian, sudah menjadi ketetapan Allah semua manusia akan menghadapi ujian dan yang dibutuhkan dalam meghadapinya adalah kesabaran yang sangat tinggi agar seorang bisa menghadapi setiap ujian dengan tenang dan ikhlas kepada Allah sebagai zat yang Maha Menolong dan pemberi jalan keluar atas setiap permasalahan; (b) sabar mengendalikan hawa nafsu, untuk mengontrol semua keinginan, kenikmatan, kesenangan, kesenangan duniawi diperlukan kesabaran yang tinggi agar setiap orang bisa mengendalikan kinginan hawa nafsunya; (c) sabar dalam ketaatan kepada Allah, dalam beribadah diperlukan ketekunan dan keistiqomahan dengan melakukan latihan untuk membangun ketertiban dalam ibadah dan kesabaran yang tinggi agar tidak menimbulkan kebosanan dalam beribadah; (d) sabar dalam dakwah; (e) sabar dalam jihad fi sabilillah; (f) sabar dalam interaksi sosial (Ernadewita, 2019).

F. Metodologi Penelitian

1) Pendekatan dan metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yakni penelitian yang menghasilkan data yang bersifat deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan, dari orang-orang yang diamati (Widyastuti, 2019).

2) Sumber data

Dalam penelitian kualitatif, sumber yang digunakan adalah sumber data primer dan sumber data sekunder.

a) Sumber data primer, adalah sumber data yang diperoleh dari pemberi data langsung diberikan pada pengumpul data. Sumber data

primer dikemukakan langsung oleh saksi atau orang yang hadir dalam kejadian (Hardiani, 2020). Sumber primer dalam penelitian ini adalah terapis dan pasien dimana informan merupakan orang yang terlibat langsung dalam proses terapi dan data yang diambil berupa testimoni.

b) Sumber data sekunder, adalah sumber data yang tidak diperoleh secara langsung oleh pengumpul data (Hardiani, 2020). Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah buku sumber yang relevan, penelitian-penelitian seperti jurnal atau skripsi.

3) Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan metode:

a) Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang sistematis terhadap objek penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung. Teknik pengambilan data ini penting dilakukan untuk mengetahui gejala, kejadian serta fakta-fakta yang ada di lapangan (Hardiani, 2020). Peneliti melakukan pengumpulan data dengan mencari tempat penelitian, memastikan terapis dan pasien yang berusia dewasa awal dalam rentang usia 20-40 tahun serta keluhan yang dialami dalam hal ini adalah stres.

Dalam teknik observasi ini, ingatan dan penglihatan peneliti sangat diandalkan dalam penelitian dan menjadi hal yang penting dalam menggunakan teknik observasi. Peneliti akan mencatat data yang diperoleh dari apa yang dilihat, kemudian dipahami oleh peneliti (Samsu, 2017).

b) Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan yang diteliti.

Wawancara merupakan cara untuk memperoleh keterangan dengan menggunakan alat penelitian berupa pertanyaan dengan tujuan penelitian dengan cara tanya jawab antara *interviewer* dengan *interviewee* (Hardiani, 2020).

Ada dua jenis wawancara, wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan data dengan cara wawancara terstruktur, dimana wawancara dilakukan secara sistematis dan sudah disiapkan sebelumnya untuk menjalin pola komunikasi yang lebih sistematis dan homogen.

c) Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan data yang sudah ada kemudian mencatatnya (Hardiani, 2020). Peneliti akan mengumpulkan data yang sudah ada berupa testimoni dari pasien yang telah menjalani terapi sabar.

4) Tempat dan waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Rumah Terapi Ambu Consulting and Healing Center yang berlokasi di Jl. Rancaekek Permai II No. 15, Jelegong, Kecamatan Rancaekek, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40394.

Waktu penelitian dilakukan selama rentang waktu dua sampai tiga bulan, karena peneliti perlu menyesuaikan dengan proses terapi yang dilakukan oleh terapis kemudian melakukan tahap observasi dan pengumpulan data lainnya.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, maka peneliti telah menemukan beberapa referensi jurnal dan skripsi, diantaranya :

1. Ernadewita dan Rosdialena, dengan jurnal yang berjudul “*Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*” dalam Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat Vol. 3 No. 01 Tahun 2019 Hal 45-65. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana urgensi sabar dalam kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif-analisis. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa sabar sebagai terapi kesehatan mental memiliki beberapa makna, yakni sabar dalam pengendalian diri, sabar menerima kenyataan, sabar dalam bertindak, sabar dalam arti teguh pada pendirian, sabar dengan bersikap tenang, sabar dalam memaafkan, sabar dalam ikhlas, dan sabar dalam pengendalian emosi.
2. Salsabila Sajida Nufus, dkk, dengan jurnal yang berjudul “*Terapan Terapi Sabar Untuk Mengatasi Stres Akademik Di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi*” dalam Khazanah : Jurnal Mahasiswa Volume 13 Nomor 2. Penelitian ini membahas tentang bagaimana penerapan terapi sabar pada remaja yang mengalami stres akademik karena sistem pembelajaran dalam situasi pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (kajian literatur). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa penerapan terapi sabar seperti: pengendalian diri, menerima kenyataan, istiqomah dan tidak terburu-buru, sikap tenang, serta pengendalian emosi dapat menjadi alternatif pada remaja yang mengalami stres oleh pembelajaran daring pada situasi pandemi.
3. Iriani Puja Listia, dengan skripsi yang berjudul “*Peran Sabar dalam Mengatasi Stres Skripsi*”. Penelitian ini membahas tentang bagaimana penerapan sikap sabar mahasiswa dalam menangani stres. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah jenis stres positif atau disebut *eustress*. Stres ini membuat penderitanya semakin bersemangat dalam mengatasi masalahnya.

4. Luluk Dina Islamiyah, dengan skripsi yang berjudul “*Terapi Sabar Dengan Teknik Sufistik (Takhalli, Tahalli, Tajalli) Untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat Sudden Death Pada Anak Di Desa Mentaras Dukun Gresik*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu jenis deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah dalam pelaksanaan terapi sabar dengan metode terapi sufistik untuk mengatasi stres seorang ibu *sudden death* pada anak, terdapat perubahan diantaranya terbukti dengan adanya perubahan gejala-gejala stres dan konseli terlihat ceria dan tidak mudah marah.
5. Mohammad Syadzili Ilham Ghozali, dengan artikel yang berjudul “*Sabar sebagai Terapi Penyakit Hati Menurut Al-Ghazali*”. Hasil dari penelitian ini adalah penyakit hati seperti riya, iri hati, dengki, dan sombong dapat menjauhkan manusia dari Allah karena qalbu (hati) nya dipenuhi oleh hawa nafsu, selanjutnya sabar pun memiliki keutamaan untuk menjadikan manusia lebih dekat kepada Allah dan mendapat posisi yang mulia di sisi Allah, karena orang yang sabar memiliki jiwa yang tenang dan lebih dekat untuk mencapai ma’rifatullah.
6. Dyah Luthfiana Kirana, dkk, dengan jurnal yang berjudul “*Penanganan Kasus Homesickness Melalui Cognitive Behaviour Terapi dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Terapi Sabar di Yayasan Peduli Anak*” dalam QAWWAM: Jurnal For Gender Mainsteaming Volume 15 No 1 Tahun 2021 Hal 69-88. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kepustakaan (*library seacrh*). Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kasus homesickness dapat diatasi oleh terapi konitif dan terapi sabar karena kedua terapi ini dapat merestrukturisasi perasaan atau emosi negatif dan dapat menerima segala keadaan, dapat melakukan pengendalian diri.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang diperoleh di atas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi deskriptif-analisis yakni memperoleh data berupa kesimpulan yang jelas dan utuh mengenai metode terapi sabar dalam mengatasi stres di sebuah Rumah Terapi yakni Ambu Consulting & Healing Center dengan cara memaparkan, menggambarkan, dan mengklarifikasi secara obyektif data yang kemudian dikaji sekaligus menginterpretasikan dan menganalisisnya. Obyek dalam penelitian ini adalah terapis di Rumah Terapi Ambu Consulting & Healing Terapi Center. Hasil penelitian ini diperoleh dari testimoni para pasien setelah menjalani terapi.

