

PENERAPAN SIFAT SABAR SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

Nasichah¹, Eryanti Widya Cahyaningrum^{2*}, Azkia Nabila³, Ingid Dzulka Ryazi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

*Email : eryanti1273@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to determine the application of patience as an effort to maintain mental health in UIN Syarif Hidayatullah Jakarta students. The method used in this research is qualitative method. This research provides new insights into the importance of psychological aspects in supporting student well-being in higher education environments. This research focuses on the application of patience in the daily lives of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta students as a strategy to maintain mental health. The method of data collection using interviews, revealed that most students routinely apply patience, especially in the face of academic challenges and tight assignment deadlines. The results showed that patience not only affects academic aspects, but also has a positive impact in managing anger, responding to disagreements, and addressing economic problems.

Keywords: Patience, Mental Health, Student

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan sifat sabar sebagai upaya menjaga kesehatan mental pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya aspek psikologis dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian ini fokus pada penerapan sifat sabar dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebagai strategi menjaga kesehatan mental. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa rutin menerapkan sifat sabar, terutama dalam menghadapi tantang anak ademis dan tenggat waktu tugas yang ketat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar tidak hanya memengaruhi aspek akademis, tetapi juga memiliki dampak positif dalam mengelola amarah, menanggapi perbedaan pendapat, dan mengatasi masalah ekonomi.

Kata Kunci: Sifat Sabar, Kesehatan Mental, Mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, sebagaimana halnya kesehatan fisik secara umum. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, berbagai aspek kehidupannya dapat berfungsi dengan optimal. Kondisi fisik yang optimal tidak dapat dipisahkan dari kesehatan mental yang positif. Maka dari itu, setiap orang perlu berusaha untuk membangun mental yang optimal dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan yang menuntut akan kekuatan mental dalam menghadapinya. Menurut WHO kesehatan mental adalah suatu kondisi “sejahtera” dimana individu dapat merealisasikan kecakapannya, dapat melakukan coping terhadap tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif dan memiliki kontribusi dalam kehidupan di komunitasnya (Dewi K. S., 2012).

Menurut Kartono (2000), mental hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa. Sedangkan menurut Karl Menninger, Kesehatan Mental adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia (Dewi, 2012).

Daradjat (2001), menyatakan bahwa ada banyak definisi tentang kesehatan mental yang diberikan para ahli, sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing-masing. Definisi tersebut antara lain: Pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa

(psychose). Kedua, kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Ketiga, kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Keempat, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Pemahaman tersebut menyoroti berbagai dimensi yang kompleks dari kesehatan mental. Pada dasarnya, setiap definisi menekankan pentingnya menghindari gejala-gejala gangguan jiwa sebagai salah satu aspek kesehatan mental. Hal ini mencakup kesanggupan individu untuk merasakan kebahagiaan dan mengoptimalkan kemampuan dirinya. Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental tidak hanya sebatas ketiadaan penyakit jiwa, tetapi juga mencakup dimensi pengembangan diri, adaptasi sosial, dan pencapaian keharmonisan psikologis.

Adapun untuk mencapainya tidaklah cukup hanya mengandalkan kecerdasan intelektual, melainkan juga memerlukan kecerdasan emosional dan spritual sebagai pendukung utama akan keberhasilan. Dimana kecerdasan emosional lebih menitik beratkan pada pengendalian diri. Kemampuan untuk mengendalikan diri dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk tidak melanggar norma atau aturan yang berlaku. Menahan diri dari perilaku yang tidak baik mencerminkan individu dengan kesehatan mental yang positif. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dan emosi disebut sabar (Handayani, 2014).

Menahan diri dengan sabar bukanlah tindakan tanpa alasan, melainkan manfaat signifikan untuk kesehatan mental karena terkait dengan kemampuan adaptasi terhadap situasi. Oleh karena itu, pengendalian emosi akan lebih mudah dilakukan ketika seseorang menerapkan sabar dalam setiap kondisi yang dihadapinya dalam hidup (Enadewita & Rosdialena, 2019). Sabar identik dengan lawan katanya yang dapat berarti marah, tergesa-gesa, cepat panik, terlalu waspada dan lain sebagainya. Semua lawan kata itu merujuk pada rasa takut, tertekan, gelisah, dan banyak hal celaka yang dapat timbul darinya (Adams, 2018). Maka dari itu, kesabaran merupakan senjata yang ampuh untuk mematahkan semua keburukan dan bersabar dengan cara menikmati masalah sebagai bentuk proses menjadi diri yang lebih baik serta yakin bahwa perjalanan hidup akan berputar.

Akan tetapi, menangani kesulitan dengan ketenangan mental dan emosional bukanlah tugas yang mudah, terutama dalam menjaga sikap yang terkendali. Meski disebut bahwa sabar seringkali sulit diwujudkan, manfaatnya bagi kesehatan sangat besar. Kemampuan menghadapi tantangan tanpa terbawa emosi negatif atau reaksi impulsif dapat membawa dampak psikologis dan fisik, meningkatkan ketahanan, serta memperkuat kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Dengan kata lain, pentingnya sabar pada kesehatan mental membantu individu dalam mencegah dirinya dari gangguan kejiwaan, serta dapat juga mengobati jiwanya dan membentuk kesehatan mental. Adapun dalam penelitian yang berjudul "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Husnudzon) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19", dimana hasil penelitian tersebut menemukan bahwa implementasi konsep sabar dan husnudzon dapat mengurangi beberapa gangguan mental sehingga berimplikasi pada meningkatnya kesehatan mental (Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, Fitri Ayu Kusumaningrum, 2020).

Dalam konteks islam, tingkat sabar yang tinggi dianggap sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan, baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat. Begitupun dalam penelitian berjudul “Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental”. Penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan perilaku sabar dalam menjalankan kehidupan akan melahirkan pribadi-pribadi yang bermental sehat dan dengan membiasakan perilaku sabar dalam menghadapi segala ujian dan tantangan hidup individu akan lebih tenang, teliti, ikhlas, hati-hati, istiqomah dan tidak mudah putus asa dalam melaksanakan tugas kehidupannya (Enadewita & Rosdialena, 2019). Selain itu, dalam penelitian berjudul “Tingkah laku sabar relevansinya dengan kesehatan mental”. Dimana tingkah laku sabar ini merupakan pilihan sikap yang mendatangkan kebaikan. Bentuk kesabaran dalam penelitian ini menunjukkan dapat berupa kesabaran dalam ketaatan kepada Allah Swt, sabar dalam menerima cobaan hidup, sabar dari dorongan keinginan hawa nafsu, sabar dalam mengajak manusia kepada jalan Allah Swt, sabar dalam kondisi perang, dan sabar dalam kehidupan sosial. Keutamaan orang yang sabar, antara lain baginya surga, Allah akan mencintai-Nya, dosa-dosanya terhapuskan dan ia dapat pahala. Hubungan sabar dengan pembinaan mental, antara lain: sabar sebagai terapi mental, sabar sebagai indicator terciptanya kesehatan mental, dan sabar sebagai sarana pengembangan diri yang sehat mental (Zulhammi, 2016).

Adapun dalam penelitian lain berjudul “Hubungan Aktivitas Keagamaan Dengan Kesehatan Mental Narapidana” dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas keagamaan dengan kesehatan mental, di mana semakin baik aktivitas keagamaan yang dilakukan maka semakin baik pula kesehatan mental yang dimiliki (Satria Agung Prabowo & Maki Zaenudin Subarkah, 2020). Untuk itu diperjelas kemabali dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh

ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa juga dipengaruhi dari ketaatan beribadah, dimana semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental pada mahasiswa (Dawam Mahfud, Mahmudah, & Wening Wihartati, 2015). Penelitian lain juga yang berjudul “Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental” membuktikan bahwa individu yang memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah, mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialami, sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik (Reza, 2015).

Oleh karena itu, temuan dan analisis dalam penelitian ini meneruskan riset sebelumnya yang menyoroti tidak hanya praktik keagamaan melalui ibadah untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga menekankan peran aspek lain, seperti sifat sabar dalam mempengaruhi kesehatan mental dan juga dengan memiliki sifat kesabaran yang kuat menjadi karakter kunci untuk mencapai tujuan dan mewujudkan cita-cita baik di dunia maupun akhirat.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian (*research*) pada dasarnya adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut (Mulyana, 2008) mendeskripsikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang menggunakan metode ilmiah untuk mengungkapkan suatu fenomena dengan cara mendeskripsikan data dan fakta melalui kata-kata secara menyeluruh terhadap subjek penelitian. Adapun munculnya metode

penelitian kualitatif terkait dengan pergeseran paradigma dalam cara memahami realitas, fenomena, dan gejala tertentu.

Dalam hal ini, metode analisis data melibatkan pengolahan dan analisis kualitatif terhadap data yang terkumpul. Pendekatan kualitatif memberikan informasi deskriptif dan analitis mengenai tulisan responden dan narasumber, baik yang terdokumentasi tertulis maupun yang diselidiki secara menyeluruh dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan beragam program studi. Dengan menentukan sumber data (mahasiswa) dari UIN Jakarta dengan program yang berbeda, dan dengan jumlah narasumber sebanyak 10 orang. Penelitian ini mengadopsi pendekatan purposive sampling untuk memilih partisipan yang memiliki karakteristik atau pengalaman tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan representatif terhadap tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan wawancara untuk mengumpulkan data awal, yang selanjutnya diolah untuk menghasilkan hasil yang dapat dipercaya. Sejumlah mahasiswa mengakui bahwa mereka kadang-kadang menerapkan sifat sabar dalam kehidupan sehari-harinya, tetapi sebagian besar narasumber lain dalam penelitian ini mengaku rutin menerapkan sifat sabar tersebut. Mereka yang menyatakan bahwa mereka terkadang menerapkan sifat sabar dalam kehidupan sehari-hari biasanya melakukannya tergantung pada seberapa rumit atau sulitnya situasi tertentu,

walaupun hal tersebut tidak selalu berlaku dalam aspek-aspek rutin kehidupan sehari-hari mereka. Terutama dalam kegiatan harian di kampus atau dalam interaksi sosial, kemungkinan besar tingkat kesabaran mereka kurang dipertimbangkan seiring dengan fokus pada tugas-tugas yang lebih umum.

Namun, mayoritas mahasiswa lain dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka sering menerapkan sifat sabar dalam kehidupan sehari-hari karena mereka menyadari bahwa kehidupan sering kali dipenuhi dengan tantangan, perubahan, dan ketidakpastian. Kesepakatan mereka juga mengenai pentingnya sifat sabar terutama terlihat dalam menghadapi tenggat waktu tugas yang ketat dan mengatasi kesulitan akademis lainnya.

Dari hasil penelitian terkait penerapan sifat sabar dapat membantu mengatasi kesehatan mental, mayoritas mahasiswa setuju akan hal tersebut. Sebab sifat sabar pada nyatanya memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa penerapan sifat sabar tidak hanya berdampak pada menghadapi tantangan akademis, tetapi juga memainkan peran kunci dalam mengelola amarah, menanggapi perbedaan pendapat, menghadapi ucapan kurang enak, dan mengatasi permasalahan ekonomi. Mayoritas mahasiswa yang setuju dengan hal ini memberikan alasan karena mereka menyadari bahwa kemampuan bersabar membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dalam situasi-situasi konflik dan tekanan. Dan mahasiswa yang mendukung penerapan sifat sabar menganggap bahwa sikap tersebut membantu mereka merespons secara konstruktif terhadap tantangan seperti amarah, perbedaan pendapat, dan masalah ekonomi. Mereka percaya bahwa dengan bersikap sabar, mereka dapat mencegah konflik yang berpotensi merugikan kesehatan mental. Kesadaran akan pentingnya sabar dalam menghadapi ucapan kurang enak juga membuat mahasiswa merasa lebih

mampu mengelola interaksi sosial tanpa terlalu terpengaruh oleh komentar negatif, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Walaupun, dalam penelitian ini terlihat bahwa menerapkan sifat sabar saat menghadapi amarah, perbedaan pendapat, ucapan kurang enak, dan masalah ekonomi memiliki dampak positif pada kesehatan mental, namun beberapa mahasiswa lainnya kurang setuju akan hal itu karena mereka merasa bahwa mengekspresikan amarah atau merespons perbedaan pendapat secara tegas adalah cara yang lebih sulit dan efektif sebagai bentuk pembelaan diri. Mereka juga meyakini bahwa menanggapi masalah ekonomi dengan tindakan cepat dan tanggap lebih praktis daripada bersikap sabar. Hal tersebut berkaitan dengan pandangan mereka terhadap strategi yang lebih aktif atau responsif dalam mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun penelitian ini juga menghasilkan bahwasanya ketika menerapkan sifat sabar, mayoritas mahasiswa dapat merasakan perubahan positif dalam kesehatan mental nya. Oleh karena itu, secara umum menerapkan sifat sabar dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta membawa dampak positif pada kesehatan mental mereka. Mereka menyadari bahwa, meskipun sabar bukan satu-satunya cara menghadapi kehidupan sehari-hari, tetapi dianggap sebagai elemen kunci dalam menghadapi berbagai situasi. Kesadaran akan pentingnya sabar dalam merespons berbagai aspek kehidupan tampaknya berkontribusi pada keseimbangan emosional dan mendukung kesehatan mental mahasiswa. Penting untuk diingat bahwa setiap individu dapat memiliki preferensi dan strategi yang berbeda dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, setiap individu penting memiliki kesabaran dalam setiap situasi dan kondisi, maka islam pun sangat menganjurkan kepada umatnya agar menghias diri dengan sifat sabar sebab kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina kekuatan jiwa, mengkokohkan

kepribadian, meningkatkan keistiqomahan manusia dalam menahan penderitaan, menghadapi berbagai ujiandan probem kehidupan, serta berbagai situasi dan kondisi yang tidak diharapkan terjadi dalam kehidupannya (Sukino, 2018). Begitupun dengan kesehatan mental yang mana merupakan kunci utama keberhasilan setiap individu dalam menjalankan tugas kehidupannya, karena tanpa mental yang sehat seseorang tidak memiliki arti apapun dalam kehidupan sosial masyarakat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai penerapan sifat sabar sebagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Melalui wawancara dan analisis data, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi dalam tingkat penerapan sifat sabar di antara mahasiswa. Meskipun sebagian mengaku kadang-kadang menerapkannya tergantung pada kompleksitas situasi, mayoritas mahasiswa secara rutin menerapkan sifat sabar, terutama dalam menghadapi tantangan akademis seperti tenggat waktu tugas yang ketat. Terdapat pemahaman bersama mengenai peran penting sifat sabar dalam menjaga kesehatan mental. Mayoritas responden sepakat bahwa sabar tidak hanya bermanfaat dalam konteks akademis, tetapi juga dalam mengelola emosi, merespons perbedaan pendapat, menghadapi ucapan kurang enak, dan menanggapi masalah ekonomi. Mahasiswa yang mendukung penerapan sabar menekankan bahwa kemampuan bersabar membantu mereka menjaga keseimbangan emosional saat menghadapi konflik dan tekanan. Namun, ada perbedaan pandangan di antara mahasiswa terkait dampak positif dari menerapkan sabar dalam situasi konflik. Beberapa mahasiswa berpendapat bahwa mengekspresikan amarah atau merespons perbedaan pendapat secara tegas adalah cara yang lebih efektif untuk membela diri. Pandangan ini juga mencakup keyakinan bahwa respons cepat dan tanggap terhadap

masalah ekonomi lebih praktis daripada bersikap sabar. Meski demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa mayoritas mahasiswa yang menerapkan sifat sabar merasakan perubahan positif dalam kesehatan mental mereka. Kesadaran akan pentingnya sabar sebagai elemen kunci dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan sehari-hari tampaknya memberikan kontribusi signifikan pada keseimbangan emosional dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun ada perbedaan pendapat mengenai efektivitas sifat sabar dalam menghadapi konflik, penerapan sabar secara umum membawa dampak positif pada kesehatan mental mahasiswa. Kesimpulan ini memberikan perspektif yang berharga untuk pengembangan strategi kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi, mempertimbangkan peran penting sifat sabar dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. (2018). *Sabar Kemudian Syukur*. Yogyakarta: Mueezam.
- Afiah, N. (2021). Gambaran Sabar Pasien COVID-19 yang Menjalani Isolasi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling* , 3(2), 65-69.
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental* . Jakarta : PT. GunungAgung.
- Dawam Mahfud, Mahmudah, & Wening Wihartati. (2015). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang . *Jurnal Ilmu Dakwah* ,35(1), 35-51.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental* . LPPMP: Universitas Diponegoro.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: CV. Lestari Mediakreatif.

- Enadewita & Rosdialena. (2019). Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental . *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* , 2(2), 45-65.
- Hanna Oktasya Ross,Megawatul Hasanah,Fitri Ayu Kusumaningrum. (2020). Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-1. *Khazanah:Jurnal Mahasiswa* , 12(1).
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental* . Bandung: Penerbit CV.
- Mulyana, D. (2008). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmat Aziz, Esa Nur Wahyuni, & Wildana Wargadinata. (2017). Kontribusi Bersyukur Dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental Di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* , 2(1), 33-43.
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami* , 105-115.
- Satria Agung Prabowo & Maki Zaenudin Subarkah. (2020). Hubungan Aktivitas Keagamaan Dengan Kesehatan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)* , 11(1), 35-45.
- Sukino. (2018). Konsep Sabar dalam al-qur'an dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Ruhama: Islamic Educational Journal* , 1(1).
- Wahyudi, A. M. (2008). *Hakikat Kesabaran*. Jatinangor: Pustaka elPosowy.
- Zulhammi. (2016). Tingkah Laku Sabar Relevansinya Dengan Kesehatan Mental. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan dan Keislaman*, 4(1).