

Konsep Sabar dalam Perspektif Pendidikan Tasawuf dan Relevansinya terhadap Resiliensi Psikologis

***1Shabrina, ²Umi Nur Kholifah**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia
email: *1awshabrina17@gmail.com, [umicahaya_uin@radenfatah.ac.id](mailto:²umicahaya_uin@radenfatah.ac.id)

Abstract

This study aims to examine the concept of patience from the perspective of Sufism education and its relevance to developing psychological resilience in individuals in the modern era. Using a qualitative approach based on literature, this study examines the thoughts of classical and contemporary Sufis regarding patience as a process of purifying the soul, self-control, and fortitude in facing the dynamics of life. Sufism education views patience not merely as the ability to restrain oneself, but rather as a spiritual practice that fosters deep awareness, inner calm, and active submission to the will of God. These values align with elements of psychological resilience, such as emotional regulation, cognitive flexibility, and the ability to recover from adversity. The results of this study indicate that internalizing patience through Sufism practices such as self-reflection, self-control, and self-control can strengthen individual resilience by building mutually reinforcing spiritual and psychological resilience. Thus, the concept of patience in Sufism education has a significant contribution as an alternative approach to developing psychological resilience in various educational contexts and everyday life.

Keywords: *Patience, Sufism Education, Psychological Resilience, Spiritual Resilience, Emotional Regulation*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep sabar dalam perspektif pendidikan tasawuf serta relevansinya terhadap pembentukan resiliensi psikologis pada individu di era modern. Melalui pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan, penelitian ini menelaah pemikiran para sufi klasik maupun kontemporer mengenai sabar sebagai proses penyucian jiwa, pengendalian diri, dan keteguhan hati dalam menghadapi dinamika kehidupan. Pendidikan tasawuf memandang sabar bukan sekadar kemampuan menahan diri, melainkan latihan spiritual yang menumbuhkan kesadaran mendalam, ketenangan batin, dan kepasrahan aktif kepada kehendak Ilahi. Nilai-nilai ini selaras dengan elemen resiliensi psikologis, seperti regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, dan kemampuan bangkit dari kesulitan. Hasil kajian menunjukkan bahwa internalisasi sabar melalui praktik tasawuf seperti muhasabah, muraqabah, dan riyadhah nafs dapat memperkuat kualitas resiliensi individu dengan membangun ketahanan spiritual dan psikologis yang saling menguatkan. Dengan demikian, konsep sabar dalam pendidikan tasawuf memiliki kontribusi signifikan sebagai pendekatan alternatif dalam pengembangan resiliensi psikologis di berbagai konteks pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Sabar, Pendidikan Tasawuf, Resiliensi Psikologis, Ketahanan Spiritual, Regulasi Emosi*

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia pada hakikatnya tidak pernah terlepas dari ujian dan kesulitan yang datang silih berganti. Perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi di era modern menimbulkan berbagai persoalan psikologis yang kompleks. Individu dituntut untuk beradaptasi secara cepat, menghadapi kompetisi, dan memenuhi standar sosial yang tinggi. Akibatnya, fenomena stres, depresi, dan kehilangan makna hidup semakin meningkat. Laporan *World Health Organization* (*World Health Organization, 2022*) menyebutkan bahwa sekitar 25% populasi dunia mengalami gangguan psikologis akibat tekanan hidup modern. Fenomena ini menunjukkan pentingnya ketahanan psikologis (*resilience*) agar manusia mampu bertahan dan berfungsi optimal di tengah tantangan kehidupan (Reivich & Shatte, 2022).

Dalam psikologi modern, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi terhadap situasi sulit. Resiliensi tidak hanya tentang bertahan, tetapi juga kemampuan menemukan makna di balik penderitaan dan menjadikannya pengalaman yang memperkuat diri (*post-traumatic growth*). Namun, pendekatan Barat terhadap resiliensi cenderung menekankan aspek kognitif dan perilaku, sementara dimensi spiritual sering kali diabaikan. Padahal, bagi manusia beriman, spiritualitas menjadi sumber kekuatan utama dalam menghadapi kesulitan (Fitriya, Hani'ah, & Khofifah, 2024).

Dalam Islam, konsep ketahanan batin atau *inner resilience* diwujudkan melalui nilai sabar. Sabar merupakan salah satu konsep spiritual yang sangat ditekankan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155-157 :

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran adalah jalan menuju rahmat dan petunjuk bagi orang beriman. Dalam tasawuf, sabar dipandang sebagai maqām, yakni tahapan spiritual yang harus ditempuh oleh seorang *salik* (penempuh jalan Allah) dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) (Ghaffar & Ahadi, 2025). Sabar bukan sekadar menahan diri dari keluh kesah, melainkan keteguhan hati dalam menerima ketentuan Allah dengan ikhlas (Al-Ghazali, Ihya' Ulumuddin, dalam Mursalin, 2024).

Menurut Zulfani dan Salsabilah (2025) dalam Jurnal Mutiara, nilai-nilai tasawuf seperti sabar, tawakal, dan ridha memiliki peran penting dalam membangun kesehatan mental. Melalui praktik dzikir, muhasabah, dan tafakur, individu dapat menumbuhkan ketenangan batin dan mengendalikan stres emosional. Penelitian menunjukkan bahwa pengamalan spiritual tasawuf berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan tingkat kecemasan (Satra & Muarifah, 2024). Nilai sabar menjadi dasar dari spiritual coping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Mursalin (2024) dalam Jurnal Ghaidan menegaskan bahwa integrasi antara tasawuf dan psikoterapi Islam memperkuat ketahanan mental dan menurunkan kecemasan. Ia menjelaskan bahwa sabar bukan sikap pasif, melainkan mekanisme aktif untuk mengolah pengalaman negatif menjadi proses penyucian jiwa. Dengan demikian, sabar berfungsi sebagai mekanisme *spiritual-coping* yang mengubah persepsi manusia terhadap penderitaan menjadi peluang peningkatan iman dan keteguhan diri (Defri, Zaini, & Irman, 2025).

Fitriya, Nurhidayah, dan Afifah (2024) dalam *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* menemukan bahwa nilai sabar dalam tasawuf selaras dengan konsep emotional regulation dalam psikologi positif. Sabar mengajarkan pengendalian diri, kesadaran emosi, dan kemampuan berpikir jernih dalam situasi sulit. Hal ini menjadikan sabar sebagai fondasi resiliensi psikologis yang berakar pada kesadaran spiritual, bukan semata pada kekuatan kognitif. Penelitian Asyifa Qurotul Ain (2022) di Jurnal Psikologi Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesabaran tinggi lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan memiliki kesejahteraan spiritual lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa sabar berkontribusi positif terhadap kestabilan emosional dan keseimbangan psikologis. Dengan demikian, sabar memiliki fungsi adaptif yang konkret dalam kehidupan modern. Dalam pandangan sufi klasik, sabar memiliki tiga dimensi utama: sabar dalam menghadapi musibah (*as-sabru 'ala al-bala'*), sabar dalam ketaatan (*as-sabru 'ala at-tha'ah*), dan sabar dalam menjauhi maksiat (*as-sabru 'an al-ma'shiyah*) (Gani & Samcandra, 2025). Ketiga aspek ini menggambarkan bahwa sabar bukan sikap pasif, tetapi kemampuan aktif untuk menjaga kestabilan spiritual dan emosional. Al-Qusyairi dalam Risalah al-Qusyairiyyah menegaskan bahwa sabar adalah keteguhan hati dalam menjalani ketentuan Allah tanpa keluh kesah (Santoso & Bustanur, 2024). Sabar menuntun manusia untuk menerima dengan lapang dada, berusaha dengan sungguh-sungguh, dan tetap bersandar pada Allah dalam setiap keadaan.

Dengan demikian, sabar dalam perspektif Pendidikan tasawuf dapat dipahami sebagai landasan spiritual yang mendukung terbentuknya resiliensi psikologis. Melalui sabar, individu tidak hanya mampu bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga menumbuhkan ketenangan dan makna hidup. Tasawuf memberikan pendekatan holistik yang memadukan kekuatan iman, kesadaran diri, dan pengendalian emosi dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, pengkajian tentang konsep sabar sebagai landasan resiliensi psikologis menjadi penting untuk memperkuat integrasi antara spiritualitas Islam dan ilmu psikologi modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Tujuan pendekatan ini adalah menggali dan mendeskripsikan konsep sabar dalam tasawuf serta relevansinya terhadap resiliensi psikologis melalui analisis literatur ilmiah yang telah terbit. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan data konseptual dari berbagai artikel dan jurnal akademik, bukan pada observasi atau wawancara lapangan (Sugiyono, 2024). Sumber data penelitian sepenuhnya berasal dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas tema tasawuf, sabar, dan ketahanan psikologis. Data dikategorikan menjadi dua: sumber primer, yaitu jurnal yang langsung meneliti hubungan tasawuf dan resiliensi dan sumber sekunder, yakni artikel yang mendukung konsep spiritualitas, coping religius, serta psikologi Islam. Beberapa referensi utama antara lain Resiliensi Muslim Ditinjau dari Perspektif Psikologi Tasawuf (Alfitri, 2023), Konsep Tasawuf dan Psikoterapi dalam Islam (Mukhlis & Munir, 2023) dan Peran Tasawuf dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis Pengusaha Muda (Effendi & Prayoga, 2024).

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada database akademik seperti Google Scholar, Garuda Ristekdikti, dan Sinta Indonesia. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi, kebaruan (2020–2025), dan kredibilitas publikasi. Setiap literatur yang sesuai dianalisis untuk menemukan kesamaan pandangan, perbedaan konsep, serta kontribusi terhadap pemahaman nilai sabar dalam konteks psikologis modern. Data dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*). Teknik ini menafsirkan makna dan pola tematik dari isi jurnal untuk memahami bagaimana sabar diposisikan sebagai mekanisme spiritual-coping dan dasar pembentukan resiliensi psikologis. Analisis dilakukan secara sistematis melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan interpretasi hasil. Untuk menjaga

validitas, peneliti menerapkan triangulasi sumber, yaitu membandingkan berbagai hasil penelitian agar diperoleh pemahaman yang lebih objektif dan konsisten. Dengan metode ini, penelitian diharapkan menghasilkan sintesis konseptual yang menggambarkan peran sabar dalam tasawuf sebagai fondasi spiritual bagi resiliensi psikologis manusia di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAAN

1. Nilai Sabar sebagai Dasar Resiliensi Psikologis

Konsep sabar dalam tasawuf mencakup nilai-nilai spiritual dan psikologis yang berfungsi membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup secara lebih matang dan terarah. Zuhriyandi (2024) menegaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an terkait kesabaran memuat dimensi psikologis yang penting, seperti kemampuan mengendalikan emosi, menjaga keteguhan hati, serta mengarahkan individu untuk menghadapi tantangan dengan sikap positif. Dalam konteks ini, sabar tidak hanya dilihat sebagai kemampuan menahan diri, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi yang menuntun seseorang untuk tidak bereaksi secara impulsif ketika berhadapan dengan stres. Proses ini mendorong lahirnya refleksi mendalam dan penerimaan yang tulus terhadap ketentuan Allah, sehingga individu mampu menavigasi tekanan dengan cara yang lebih konstruktif.

Selain itu, pemikiran Al-Ghazali (dalam Mursalin, 2024) menunjukkan bahwa sabar merupakan kekuatan jiwa yang memungkinkan individu menundukkan hawa nafsu dan menjaga keseimbangan batin dalam situasi apa pun. Dimensi spiritual ini diperkuat oleh temuan Fisabilih dan Restiana (2025) yang mengungkap bahwa praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, tafakur, dan muraqabah memiliki peran signifikan dalam memperkuat daya tahan mental. Melalui latihan-latihan tersebut, individu tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga mempertahankan stabilitas emosional di tengah ujian hidup. Dengan demikian, sabar dalam perspektif tasawuf menjadi fondasi penting bagi pembentukan ketangguhan psikologis yang terpadu antara kekuatan spiritual dan kemampuan pengelolaan emosi.

Nilai sabar menjadi fondasi penting bagi penguatan resiliensi psikologis dalam konteks pendidikan modern yang penuh dengan tekanan, kompetisi, dan perubahan cepat. Sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, tetapi sebagai proses pengelolaan emosi yang membantu peserta didik menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan terarah. Dengan menanamkan nilai sabar, pendidik dapat membentuk pola pikir adaptif yang memungkinkan siswa melihat kesulitan sebagai bagian dari proses belajar, bukan hambatan yang melemahkan semangat. Nilai ini

menumbuhkan kemampuan untuk bertahan, fokus, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan atau ketidakpastian.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, sabar juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri, ketekunan, dan kedewasaan emosional yang menjadi inti dari resiliensi psikologis. Ketika siswa mampu mengendalikan impuls, mengatur stres, serta mempertahankan motivasi dalam jangka panjang, siswa memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan prestasi dan karakter yang stabil (Azhar & Wahyudi, 2024). Nilai sabar yang dikembangkan melalui pendekatan pembiasaan, refleksi diri, dan keteladanan guru dapat memperkuat kapasitas mental siswa dalam menghadapi beban tugas, tekanan sosial, serta dinamika lingkungan belajar yang berubah-ubah. Dengan demikian, sabar berfungsi sebagai strategi internal yang menumbuhkan stabilitas emosional dan kepercayaan diri siswa.

Mengintegrasikan nilai sabar dalam pendidikan modern juga membawa relevansi spiritual dan moral yang memperkaya proses pembelajaran. Melalui kegiatan seperti muhasabah, mindfulness islami, serta pembiasaan sikap tenang dan terukur, siswa dilatih untuk memahami makna di balik kesulitan dan menumbuhkan pandangan positif terhadap pengalaman hidup. Hal ini sejalan dengan upaya pendidikan karakter yang menekankan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual (Wahib, 2021). Dengan membangun nilai sabar sebagai dasar resiliensi psikologis, lembaga pendidikan dapat melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas dan kompetitif, tetapi juga kuat secara mental, bijaksana dalam mengambil keputusan, serta mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan.

2. Integrasi Nilai Tasawuf dengan Teori Resiliensi

Dalam psikologi modern, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan menyesuaikan diri secara positif (Reivich & Shatte, 2022). Namun, dalam perspektif tasawuf, resiliensi tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual. Adrian (2024) menjelaskan bahwa kedekatan seseorang dengan Allah SWT melalui dzikir dan shalat menjadi sumber makna yang memberi kekuatan untuk menghadapi penderitaan hidup. Zulfani dan Salsabilah (2025) menambahkan bahwa psikologi tasawuf memiliki peran preventif, kuratif, dan transformatif. Sabar dalam tasawuf bukanlah sikap pasif, melainkan bentuk kesadaran spiritual yang aktif untuk tetap tabah dan berpikir positif. Dengan menginternalisasi nilai sabar, seseorang dapat mengubah tekanan hidup menjadi sarana penyucian diri dan pertumbuhan batin.

Zulfani dan Salsabilah (2025) menambahkan bahwa psikologi tasawuf memiliki fungsi preventif, kuratif, dan transformatif dalam membentuk

ketahanan batin seseorang. Sabar dalam tasawuf bukanlah sikap pasif atau bentuk kepasrahan tanpa usaha, melainkan kesadaran spiritual yang mendorong seseorang untuk tetap tegar, mengelola emosi, dan memelihara pola pikir positif. Melalui internalisasi nilai sabar, tekanan hidup tidak lagi dipandang sebagai beban semata, tetapi sebagai bagian dari proses penyucian diri, peningkatan kualitas jiwa, dan peluang pertumbuhan spiritual. Dengan demikian, resiliensi dalam perspektif tasawuf muncul sebagai perpaduan harmonis antara kekuatan psikologis dan kedalaman spiritual.

Integrasi nilai tasawuf dengan teori resiliensi menunjukkan bahwa ketahanan psikologis tidak hanya dibangun melalui kemampuan kognitif dan emosional, tetapi juga melalui fondasi spiritual yang mendalam (Astuti & Bashori, 2025). Dalam tasawuf, nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, syukur, dan ikhlas diposisikan sebagai latihan batin yang memperkuat struktur kejiwaan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Nilai sabar, misalnya, memfasilitasi regulasi emosi dan kemampuan memahami makna di balik ujian; sementara tawakkal menumbuhkan rasa aman karena individu merasa bergantung pada kekuatan yang lebih tinggi. Ketika nilai-nilai ini diintegrasikan dengan konsep resiliensi seperti fleksibilitas kognitif, regulasi emosi, dan kemampuan adaptasi muncul pola ketahanan yang lebih utuh. Pola ketahanan ini bukan hanya reaksi psikologis terhadap stres, tetapi respon spiritual yang menuntun individu pada ketenangan batin dan kejernihan berpikir.

Selain itu, integrasi ini memungkinkan terbentuknya model resiliensi holistik yang selaras dengan konteks pendidikan dan kehidupan modern. Teori resiliensi menekankan pentingnya dukungan sosial, kemampuan pemecahan masalah, dan optimisme, sementara tasawuf memberikan dimensi transendental berupa makna hidup, ketulusan niat, dan kesadaran kehadiran Tuhan. Perpaduan keduanya mengarah pada proses pengembangan diri yang tidak hanya menyiapkan peserta didik untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial, tetapi juga menumbuhkan karakter spiritual yang stabil. Dengan demikian, integrasi nilai tasawuf dan teori resiliensi menghasilkan pendekatan penguatan ketahanan yang lebih mendalam menciptakan individu yang tidak hanya mampu bertahan dari tekanan, tetapi juga tumbuh secara spiritual, emosional, dan intelektual.

3. Sabar sebagai Mekanisme Spiritualitas dan Psikoterapi

Menurut Mursalin (2024), maqām sabar dalam tasawuf memiliki fungsi terapeutik karena melatih jiwa untuk menerima realitas tanpa kehilangan harapan. Proses ini menciptakan keseimbangan antara aspek rasional dan emosional, sehingga mampu menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan

batin. Selain itu, Sugianto (2018) menjelaskan tiga tahapan psikologis dalam ajaran sufi takhalli, tahalli dan tajalli yang berperan seperti terapi batin. Takhalli membersihkan diri dari sifat negatif, tahalli mengisi jiwa dengan kesabaran dan keikhlasan, dan tajalli menghasilkan pengalaman spiritual yang mendalam. Ketiga tahap ini menunjukkan bahwa sabar memiliki kekuatan transformatif terhadap kesehatan psikologis individu.

Selain fungsi terapeutiknya, ajaran tasawuf juga menawarkan kerangka psikologis melalui konsep *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* sebagaimana dijelaskan oleh Sugianto (2018). Takhalli merupakan proses pembersihan diri dari sifat-sifat negatif seperti marah, iri, atau gelisah, yang sering menjadi akar berbagai gangguan psikologis. Melalui proses ini, individu belajar mengidentifikasi pola emosional yang merugikan dan secara bertahap melepaskannya. Dengan demikian, takhalli berperan sebagai fondasi yang memungkinkan jiwa untuk lebih reseptif terhadap nilai-nilai positif dan stabilitas mental.

Tahalli dan *Tajalli* kemudian melanjutkan proses transformasi tersebut. Pada tahap tahalli, individu mengisi dirinya dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, ikhlas, dan tawakal yang berfungsi memperkuat ketahanan spiritual dan emosional. Sementara itu, tajalli merupakan tahap puncak yang menghasilkan pengalaman spiritual mendalam berupa ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah. Ketiga tahapan ini secara sinergis menunjukkan bahwa sabar memiliki kekuatan transformatif yang tidak hanya memperbaiki kesehatan psikologis, tetapi juga meninggikan kualitas spiritual individu sehingga mereka mampu menghadapi ujian hidup dengan lebih mantap dan penuh makna.

4. Relevansi Sabar di Era Modern

Dalam masyarakat modern yang serba cepat, sabar menjadi nilai penting untuk menjaga keseimbangan batin. Fisabilih dan Restiana (2025) mengungkapkan bahwa tasawuf berperan sebagai jembatan spiritual yang menyeimbangkan kehidupan material dan spiritual. Zulfani dan Salsabilah (2025) juga menilai bahwa praktik sabar yang disertai dzikir dan muhasabah sejalan dengan terapi mindfulness islami, yang menumbuhkan kesadaran diri dan mengurangi kecemasan. Dengan demikian, sabar dalam tasawuf tidak hanya relevan sebagai ajaran moral, tetapi juga berfungsi sebagai pendekatan psikologis yang membangun ketahanan mental di tengah tekanan kehidupan modern.

Zulfani dan Salsabilah (2025) juga menilai bahwa praktik sabar yang disertai dzikir dan muhasabah sejalan dengan terapi mindfulness Islami, yang menumbuhkan kesadaran diri, meningkatkan fokus batin, serta mengurangi kecemasan. Melalui proses kontemplatif ini, seseorang tidak hanya belajar menerima keadaan, tetapi juga mengembangkan pola pikir positif yang

mendukung ketahanan mental dalam jangka panjang. Dengan demikian, sabar dalam tasawuf tidak hanya relevan sebagai ajaran moral atau nilai etika, tetapi juga berfungsi sebagai pendekatan psikologis yang efektif untuk membangun resiliensi dan menjaga kesehatan mental di tengah tekanan kehidupan modern yang kompleks.

5. Sintesis Konseptual

Sabar dalam perspektif tasawuf memiliki fungsi sebagai kekuatan batin yang menata kembali respons emosional, kognitif, dan spiritual seseorang ketika berhadapan dengan tekanan hidup. Dalam konsep ini, sabar tidak dipahami sebagai sikap pasif atau sekadar menahan diri, melainkan proses internal yang aktif untuk mengelola emosi, menunda reaksi impulsif, dan memusatkan kesadaran pada makna ilahiah dari setiap peristiwa. Kesadaran spiritual ini memungkinkan individu melihat ujian sebagai bagian dari proses penyempurnaan diri, sehingga sabar berfungsi sebagai mekanisme yang menstabilkan kondisi psikologis sekaligus memberikan arah dalam menghadapi situasi sulit. Dengan demikian, sabar berperan sebagai fondasi pembentukan ketangguhan mental yang bersifat holistik, karena mencakup dimensi moral, emosional, dan spiritual secara terpadu.

Sementara itu, resiliensi psikologis dalam psikologi modern diartikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, tetap stabil secara emosional, dan mampu bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Jika disandingkan dengan konsep sabar, terlihat adanya titik temu yang signifikan, yakni kemampuan mengelola tekanan melalui regulasi emosi, fleksibilitas berpikir, dan pembangunan makna. Sabar memperkuat resiliensi dengan memberi individu kerangka spiritual yang menenangkan, sedangkan resiliensi memberikan landasan psikologis yang membantu sabar terimplementasi dalam perilaku sehari-hari. Sintesis antara keduanya menunjukkan bahwa resiliensi menjadi lebih kuat ketika didasari nilai sabar, dan sabar menjadi lebih efektif ketika dipahami melalui kerangka resiliensi. Hal ini menghasilkan model ketangguhan yang menyatukan keseimbangan emosi, kejelasan makna hidup, dan kedalaman spiritual.

Hal ini memperkuat temuan bahwa sabar, dalam perspektif tasawuf, bukan hanya sikap pasrah, tetapi mekanisme aktif pembentukan resilience yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual. Kesimpulan ini memperkuat temuan bahwa sabar, dalam perspektif tasawuf, bukan hanya sekadar sikap pasrah terhadap keadaan, melainkan sebuah proses pelatihan batin yang mengarahkan individu untuk memahami makna dari setiap pengalaman hidup. Sabar diposisikan sebagai kemampuan untuk menata emosi, menunda reaksi impulsif, serta menjaga kejernihan nalar ketika

menghadapi tekanan. Dalam pendidikan tasawuf, sikap ini dipupuk melalui berbagai praktik spiritual yang membantu individu memperdalam kesadaran diri dan mengembangkan ketenangan batin, sehingga sabar menjadi fondasi penting dalam menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks. Selain itu, sabar berfungsi sebagai mekanisme aktif pembentukan resilience yang menyatukan dimensi psikologis dan spiritual secara harmonis. Ketika seseorang menumbuhkan sabar melalui nilai-nilai tasawuf, mereka tidak hanya memperkuat daya tahan mental, tetapi juga memperkaya sisi spiritual yang memberi makna pada setiap tantangan. Keduanya berkolaborasi membentuk sistem ketangguhan yang memungkinkan individu beradaptasi, bangkit, dan bertumbuh di tengah kesulitan. Dengan demikian, sabar dalam perspektif tasawuf menawarkan model resilience yang lebih utuh, karena menghubungkan penguatan diri secara internal dengan orientasi spiritual yang meneguhkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menegaskan bahwa konsep sabar dalam perspektif pendidikan tasawuf memiliki peran fundamental dalam membentuk resiliensi psikologis yang kuat dan berkelanjutan pada diri individu. Sabar, sebagaimana dipahami dalam tradisi tasawuf, bukan hanya kemampuan menahan diri terhadap tekanan, tetapi merupakan proses pendewasaan spiritual yang mengintegrasikan kesadaran, pengendalian diri, dan penyerahan total kepada kehendak Ilahi. Melalui praktik-praktik spiritual seperti muhasabah, muraqabah, dan riyadhah nafs, pendidikan tasawuf melatih individu untuk mengelola emosi secara bijaksana, memahami makna di balik setiap ujian, serta memupuk ketenangan batin yang menjadi dasar ketangguhan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai sabar berkontribusi langsung pada penguatan aspek-aspek resiliensi psikologis, termasuk kemampuan adaptasi, fleksibilitas berpikir, ketahanan terhadap stres, dan kemampuan bangkit dari pengalaman traumatis. Integrasi konsep sabar dalam konteks pendidikan modern juga dinilai relevan sebagai strategi pengembangan karakter yang holistik, karena tidak hanya membentuk ketahanan mental, tetapi juga menumbuhkan kedewasaan spiritual dan moral. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sabar dalam pendidikan tasawuf merupakan fondasi penting bagi terciptanya individu yang resilien, berintegritas, dan mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan penuh kebijaksanaan serta ketenangan batin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, D. (2024). Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 2024. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569>
- Allya Zulfani, H., & Salsabilah, E. (2025). Peran Psikologi Tasawuf dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Modern. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 3(3), 180-187. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i3.2427>
- Astuti, L., & Bashori, B. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308-323.
- Azhar, M., & Wahyudi, H. (2024). Motivasi belajar sebagai Kunci pengembangan karakter dan keterampilan siswa. *Uluwwul Himmah Educational Research Journal*, 1(1), 1-15.
- Defri, P., Zaini, H., & Irman, S. N. (2025). Pendekatan Konseling Islami berbasis QS. al-Insyirah dalam Mereduksi Stres Akademik: Sebuah Kajian Literatur. *Muhafadzah*, 5(2), 71-78.
- Effendi, N. N. A., & Prayoga, D. T. (2024). Peran Tasawuf Dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis Pengusaha Muda. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 69-79.
- Fisabilih, U., & Restiana, L. (2025). Peran Tasawuf dalam Meningkatkan Resiliensi Diri. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 7(2), 213-221.
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, Vol 5(No 2), h. 293.
- Gani, S., & Samcandra, L. (2025). Perilaku Berbasis Tasawuf: Tingkatan dan Tujuan Bertasawuf dalam Perspektif Islam. *Journal of Scientific Studies and Multidisciplinary Research*, 2(3), 283-301.
- Ghaffar, L. A. G., & Ahadi, M. B. (2025). Konsep Maqamat Dan Aḥwal Dalam Tasawuf: Tahapan Spiritual Menuju Ma'Rifatullah. *El Muntashir: Journal of Quranic Studies*, 1(1).
- Mukhlis, I., & Munir, M. S. (2023). Konsep tasawuf dan psikoterapi islam. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 7(1), 62-74.
- Mursalin, H. (2024). Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(1), 79-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/smxnp693>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2022). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.

- Santika, A. Q. A. (2022). Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 50-62. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13615>
- Santoso, & Bustanur. (2024). Pengaruh Olah Tasawuf Terhadap Kesehatan Mental Pada Penghayat Tarekat Naqsabandiyah. *Jurnal Islamika*, 7(02), 99-106. <https://doi.org/10.37859/jsi.v7i02.8154>
- Satra, M., & Muarifah, A. (2024). Tinjauan literatur tentang kesejahteraan psikologis pada penghafal al-Qur'an. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(1), 42-60.
- Sugianto, S. (2018). Manajemen Stres Dalam Perspektif Tasawuf. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 8(1), 154. <https://doi.org/10.24042/alidarah.v8i1.3086>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahib, A. (2021). Integrasi Pendidikan Karakter Berbasis Intellectual, Emotional and Spiritual Quotient dalam Bingkai Pendidikan Islam. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 479-494.
- World Health Organization. (2022). *Global report on health equity for persons with disabilities*. Geneva.