

Psikoterapi Sabar sebagai Pendekatan Psikologis dalam Membangun Ketahanan Mental di Era Modern

Rahma Suryani¹, Khairunnas Rajab²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ARTICLE INFO

Article history:

Received 05 June 2026

Revised 10 June 2026

Accepted 13 June 2026

Available online 16 June 2026

Keywords

Patience-based psychotherapy, mental resilience, emotion regulation, psychological well-being, mental health.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Mental health has become a significant issue in the modern era due to increasing life pressures, work demands, and rapid social changes. These conditions contribute to various psychological problems such as stress, anxiety, and depression, highlighting the need for comprehensive and adaptive intervention approaches. This study aims to examine the concept and development of patience-based psychotherapy as a psychological approach to enhancing mental resilience. The research employs a qualitative approach using a literature review method by analyzing relevant scientific sources, including journal articles, books, and academic publications. The findings indicate that patience is a psychological construct encompassing emotional regulation, resilience in facing difficulties, and the ability to accept reality adaptively. The conceptual model of patience-based psychotherapy consists of several key components, namely self-awareness, acceptance, emotional control, resilience, and meaning-making. Through systematic intervention stages, this approach helps individuals manage life stressors more calmly, rationally, and adaptively. Empirical evidence also shows that patience is positively associated with psychological well-being, happiness, and effective coping abilities. Therefore, patience-based psychotherapy has strong potential as a holistic and relevant psychological intervention to enhance mental resilience in the modern era.

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu penting di era modern seiring meningkatnya tekanan hidup, tuntutan pekerjaan, serta perubahan sosial yang cepat. Kondisi ini memicu berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang komprehensif dan adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep dan pengembangan psikoterapi sabar sebagai pendekatan psikologis dalam membangun ketahanan mental. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan *literature review* melalui analisis berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, dan publikasi akademik yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesabaran merupakan konstruksi psikologis yang mencakup pengendalian emosi, ketahanan menghadapi kesulitan, serta kemampuan menerima realitas secara adaptif. Model psikoterapi sabar terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu kesadaran diri, penerimaan, pengendalian emosi, resiliensi, dan pemaknaan hidup. Melalui tahapan intervensi yang sistematis, pendekatan ini membantu individu mengelola tekanan hidup secara lebih tenang, rasional, dan adaptif. Secara empiris, kesabaran terbukti memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, serta kemampuan coping individu. Dengan demikian, psikoterapi sabar memiliki potensi sebagai pendekatan intervensi psikologis yang holistik dan relevan dalam meningkatkan ketahanan mental di era modern.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental menjadi perhatian global seiring meningkatnya tekanan hidup modern, tuntutan pekerjaan, serta dinamika sosial yang semakin kompleks. Perubahan gaya hidup yang serba cepat, kompetitif, dan penuh ketidakpastian seringkali memicu munculnya berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. *World Health Organization* (WHO) tahun 2025 melaporkan bahwa lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan yang menjadi penyebab utama disabilitas jangka panjang secara global. Kondisi ini

*Corresponding Author

Email: rahmasuryani216@gmail.com, khairunnasrajab@gmail.com

menunjukkan bahwa kesehatan mental telah menjadi tantangan serius bagi masyarakat modern dan memerlukan pendekatan penanganan yang komprehensif (Geneva, 2025).

Selain itu, laporan global Media Indonesia mengenai kesehatan mental juga menunjukkan bahwa sekitar 32% populasi dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan faktor penyebab yang beragam seperti tekanan ekonomi, perubahan sosial, serta dampak penggunaan media digital dan media sosial yang berlebihan (Yani, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dan perubahan pola kehidupan modern tidak hanya membawa manfaat, tetapi juga memunculkan tekanan psikologis yang signifikan bagi individu.

Di Indonesia sendiri, detikHealth permasalahan kesehatan mental juga menunjukkan tren yang meningkat. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diperkirakan sekitar 28 juta hingga 32 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, mulai dari kecemasan, depresi, hingga gangguan bipolar dan skizofrenia. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar satu dari sepuluh penduduk Indonesia berpotensi mengalami masalah kesehatan mental (Stefanni, 2024).

Fenomena yang lebih mengkhawatirkan juga ditemukan pada kelompok usia muda. Program skrining kesehatan nasional pada tahun 2025–2026 menemukan bahwa hampir 10% anak di Indonesia menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, dengan sekitar 338 ribu anak mengalami kecemasan dan lebih dari 363 ribu anak menunjukkan gejala depresi. Berdasarkan data kemenkes (2026) tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga semakin banyak terjadi pada anak dan remaja.

Meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa individu memerlukan kemampuan psikologis yang kuat untuk menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Salah satu kemampuan psikologis yang penting dalam menghadapi kesulitan hidup adalah sabar (*patience*). Dalam perspektif psikologi, sabar tidak hanya dipahami sebagai sikap pasif dalam menahan diri, tetapi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, bertahan menghadapi situasi yang sulit, serta menerima realitas kehidupan secara adaptif. Menurut Subandi (2011) sabar merupakan konstruksi psikologis yang mencakup beberapa aspek penting, yaitu pengendalian diri (*self-control*), ketahanan menghadapi kesulitan (*resilience*), ketekunan (*persistence*), penerimaan terhadap realitas (*accepting reality*), serta kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan (*staying calm*). Oleh karena itu, kesabaran dapat dipahami sebagai kemampuan psikologis yang berkaitan dengan regulasi emosi, ketahanan mental, serta strategi coping individu dalam menghadapi stres dan berbagai tantangan kehidupan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kesabaran memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis individu. Kesabaran dipandang sebagai karakter positif yang membantu individu menghadapi kesulitan hidup dengan lebih tenang dan adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Schnitker (2012) menemukan bahwa kesabaran berkaitan dengan peningkatan *well-being*, kepuasan terhadap pencapaian tujuan, serta meningkatnya afek positif dan menurunnya gejala depresi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi cenderung mampu menghadapi hambatan hidup dengan lebih baik serta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Selain itu, kesabaran juga berperan sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi stres. Penelitian Kato (2020) menunjukkan bahwa strategi *coping* yang melibatkan sikap menunggu dengan sabar terhadap situasi interpersonal yang menekan berkaitan dengan menurunnya gejala depresi dan kesulitan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kesabaran dapat berfungsi sebagai strategi psikologis yang membantu individu mengelola stres dan tekanan kehidupan secara lebih adaptif. Berdasarkan temuan tersebut, kesabaran dapat dipahami sebagai kemampuan psikologis yang penting dalam membantu individu mengendalikan emosi negatif, menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks intervensi psikologis, kesabaran juga memiliki potensi sebagai strategi *coping* yang dapat membantu individu mengatasi stres, trauma, maupun berbagai konflik kehidupan.

Di sisi lain, perkembangan masyarakat modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan budaya serba cepat seringkali menumbuhkan kecenderungan individu untuk menginginkan segala sesuatu secara instan. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi proses kehidupan yang membutuhkan waktu, usaha, dan ketekunan. Menurut

Schwartz (2004), tekanan sosial serta tingginya ekspektasi terhadap pencapaian dalam smasyarakat modern dapat memunculkan frustrasi, kecemasan, dan ketidakpuasan psikologis ketika individu tidak mampu memenuhi standar keberhasilan yang diharapkan. Selain itu, Seligman (2011) menjelaskan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan hidup dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dalam konteks kesehatan mental modern diperlukan pendekatan psikoterapi yang tidak hanya berfokus pada teknik klinis konvensional, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai psikologis dan spiritual yang relevan dengan kehidupan individu. Pendekatan integratif ini dinilai penting karena spiritualitas dapat menjadi sumber makna, ketenangan, dan kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup (Pargament, 2013).

Salah satu pendekatan yang berpotensi dikembangkan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental adalah model psikoterapi sabar, yaitu pendekatan terapeutik yang menekankan pengembangan sikap sabar sebagai kemampuan psikologis dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta meningkatkan ketahanan mental individu. Dalam konteks psikologi, kesabaran dapat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi dan mekanisme coping yang membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup secara lebih adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Ode dkk (2025) menunjukkan bahwa psikoterapi sabar dapat memperkuat aspek psikologis dan spiritual individu sehingga membantu seseorang menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan resilien. Namun demikian, kajian mengenai model psikoterapi sabar masih relatif terbatas dan belum banyak dikembangkan secara sistematis dalam kerangka psikologi modern, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengembangkan konsep ini sebagai pendekatan psikoterapi yang komprehensif dalam meningkatkan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *literature review* atau studi kepustakaan. Metode ini dilakukan dengan mengkaji dan menganalisis berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku (*e-book*), dan publikasi akademik yang relevan dengan topik penelitian. Menurut Sugiyono (2013) studi kepustakaan digunakan untuk memperoleh landasan teoritis melalui pengkajian berbagai referensi yang berkaitan dengan masalah penelitian. Sementara itu, Creswell, (2014) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam berdasarkan sumber data yang tersedia.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur dengan kata kunci yang relevan, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Menurut Krippendorff (2018) analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi dan menginterpretasikan informasi dari data teks secara sistematis. Dengan demikian, metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep dan pengembangan psikoterapi sabar berdasarkan kajian literatur ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Sabar dalam Perspektif Psikologi

Dalam perspektif psikologi, sabar tidak hanya dipahami sebagai sikap religius semata, tetapi juga sebagai kemampuan psikologis individu dalam mengendalikan diri, mengelola emosi, serta bertahan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kesabaran merupakan salah satu karakter psikologis yang berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan membantu individu menghadapi berbagai situasi sulit secara adaptif. Individu yang memiliki tingkat kesabaran yang baik cenderung mampu menahan dorongan emosional yang negatif, berpikir secara lebih rasional, serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana ketika menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan.

Menurut Subandi (2011) sabar merupakan suatu konstruksi psikologis yang mencakup beberapa aspek penting, yaitu pengendalian diri (*self-control*), ketahanan menghadapi kesulitan (*resilience*), ketekunan dalam mencapai tujuan (*persistence*), kemampuan menerima kenyataan (*accepting reality*), serta kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menekan. Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan *grounded theory* tersebut menunjukkan bahwa kesabaran

tidak sekadar sikap pasif, tetapi merupakan kekuatan psikologis yang memungkinkan individu tetap bertahan dan berfungsi secara optimal ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Selain itu, konsep sabar juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan kontrol perilaku. Dalam kajian psikologi kesabaran, sabar dipandang sebagai kompetensi psikologis yang memungkinkan individu menahan emosi, pikiran, perkataan, serta perilaku yang impulsif ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dengan kemampuan tersebut, individu dapat merespons masalah secara lebih bijaksana dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan (Hafiz, 2015). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kesabaran memiliki hubungan dengan berbagai aspek kesehatan mental. Misalnya, penelitian tentang hubungan sabar dengan stres akademik pada mahasiswa menemukan bahwa kesabaran berperan dalam membantu individu mengelola tekanan akademik yang dihadapi. Individu yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosi serta menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami (Dilla & Susanti, 2022).

Dalam psikologi modern, kesabaran juga berkaitan dengan regulasi emosi dan fleksibilitas kognitif. Individu yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi cenderung mampu menunda reaksi emosional yang negatif serta memikirkan solusi secara lebih rasional terhadap permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, sabar dapat dipandang sebagai salah satu karakter psikologis yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang (Rullyanti dkk, 2023).

Selain itu, kesabaran juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Safrilisyah dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesabaran dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hasil penelitian tersebut semakin tinggi tingkat kesabaran individu maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa kesabaran dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup, menjaga stabilitas emosi, serta meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa kesabaran memiliki hubungan dengan *subjective well-being* atau kebahagiaan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Majdi dkk (2024) menemukan bahwa kesabaran memiliki korelasi yang signifikan dengan *subjective well-being* pada guru honorer. Artinya, individu yang memiliki tingkat kesabaran yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik serta merasa lebih puas dengan kehidupannya.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesabaran memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu. Individu yang mampu mengembangkan sikap sabar cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup, mempertahankan emosi positif, serta menjalani kehidupan dengan lebih seimbang secara psikologis. Dengan demikian, konsep sabar dalam perspektif psikologi dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, bertahan menghadapi kesulitan, serta tetap berpikir secara positif dan rasional ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Model Konseptual Psikoterapi Sabar

Konsep sabar tidak hanya dipahami sebagai nilai moral atau spiritual, tetapi juga sebagai konstruksi psikologis yang berperan penting dalam regulasi emosi, pengelolaan stres, serta peningkatan ketahanan mental individu. Menurut Titova & Sheldon (2021) kesabaran merupakan salah satu kekuatan karakter (*character strength*) yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Individu yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Kato (2020) menunjukkan bahwa kemampuan untuk merespon situasi secara sabar dalam konteks stres interpersonal berkaitan dengan penurunan gejala depresi dan peningkatan kemampuan coping. Hal ini memperkuat bahwa kesabaran dapat berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang efektif dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

Dalam konteks yang lebih luas, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesabaran merupakan salah satu karakter psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan individu. Syafii dkk (2024) bahwa kesabaran berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup serta

meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Al-arja (2023) bahwa kesabaran memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan toleransi terhadap stres, yang merupakan bagian penting dari resiliensi psikologis. Dengan demikian, temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa kesabaran merupakan salah satu faktor penting dalam membangun ketahanan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern.

Lebih lanjut, model psikoterapi sabar dapat dijelaskan melalui beberapa komponen utama yang saling berkaitan, salah satunya adalah kesadaran diri (*self-awareness*). Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali kondisi emosional, pikiran, serta permasalahan yang sedang dihadapi secara lebih mendalam. Dalam konteks psikologi, *self-awareness* menjadi fondasi penting dalam proses perubahan psikologis karena memungkinkan individu memahami sumber stres serta respon emosional yang muncul. Hadi & Gharaibeh (2023) menyatakan bahwa *self-awareness* merupakan prediktor utama dalam kemampuan regulasi emosi, di mana individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif. Selain itu, Mustika dkk (2024) menjelaskan bahwa kesadaran diri membantu individu dalam memahami kondisi internalnya sehingga dapat meningkatkan kontrol diri dan menjaga kesehatan mental. Sejalan dengan itu, Napitupulu & Minarni (2023) menegaskan bahwa *self-awareness* merupakan komponen utama dalam kecerdasan emosional yang berperan dalam menentukan perilaku dan kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungan. Penelitian lain oleh Dariyo (2016) juga menunjukkan bahwa kesadaran diri berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, Sabbar (2023) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat *self-awareness* yang tinggi cenderung lebih mampu memahami emosi serta situasi kehidupan secara objektif. Dengan demikian, kesadaran diri dapat dipahami sebagai komponen dasar yang sangat penting dalam model psikoterapi sabar, karena menjadi langkah awal bagi individu untuk mengenali, mengelola, dan merespon tekanan hidup secara lebih tenang dan adaptif.

Komponen kedua dalam model psikoterapi sabar adalah penerimaan (*acceptance*), yaitu kemampuan individu untuk menerima realitas kehidupan, termasuk kondisi yang tidak dapat dikendalikan, tanpa disertai penolakan yang berlebihan. Dalam perspektif psikologi modern, penerimaan dipandang sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif karena memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Pendekatan ini sejalan dengan kerangka *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang menekankan bahwa penerimaan terhadap pengalaman internal seperti pikiran, emosi, dan sensasi merupakan langkah penting dalam mengurangi penderitaan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup individu (Zou dkk, 2025). Peningkatan fleksibilitas psikologis melalui pendekatan penerimaan berperan penting dalam mengurangi berbagai masalah psikologis, termasuk prokrastinasi dan stres akademik (Lee dkk, 2025). Fleksibilitas psikologis sendiri merupakan kemampuan untuk tetap terbuka terhadap pengalaman, serta mampu menyesuaikan perilaku secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa peningkatan penerimaan berkontribusi terhadap kualitas hidup yang lebih baik, terutama pada individu yang menghadapi tekanan hidup yang tinggi (Aravind dkk, 2025). Dengan demikian, penerimaan (*acceptance*) dapat dipahami sebagai komponen penting dalam model psikoterapi sabar karena berperan dalam membantu individu menghadapi realitas kehidupan secara lebih adaptif, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan fleksibilitas psikologis.

Komponen ketiga dalam model psikoterapi sabar adalah pengendalian emosi (*self-control*), yaitu kemampuan individu dalam mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Dalam perspektif psikologi, *self-control* berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi yang memungkinkan individu mengelola dorongan internal serta menahan respon impulsif. Kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menurunkan impulsivitas, di mana individu yang mampu mengontrol emosinya cenderung tidak bertindak secara spontan tanpa pertimbangan (Agarwal dkk, 2023). Selain itu, *self-control* juga dipandang sebagai kemampuan untuk menahan dorongan sesaat (*impulsivity*) dan mengarahkan perilaku secara lebih rasional dan terencana. Impulsivitas berkaitan dengan rendahnya kemampuan kontrol diri, sehingga

individu dengan *self-control* yang baik cenderung lebih mampu mengatur perilaku dan emosinya secara adaptif (Carvalho dkk, 2023). Lebih lanjut, studi terbaru menunjukkan bahwa regulasi emosi dan *self-control* memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku berisiko yang dipicu oleh dorongan impulsif. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu menunda kepuasan sesaat (*delay of gratification*) dan memilih respon yang lebih rasional dalam menghadapi tekanan (Zhang dkk, 2025). Dengan demikian, pengendalian emosi (*self-control*) dapat dipahami sebagai komponen penting dalam psikoterapi sabar, karena berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memungkinkan individu menunda reaksi impulsif serta merespon situasi secara lebih rasional, adaptif, dan terarah.

Komponen keempat dalam model psikoterapi sabar adalah ketahanan psikologis (*resilience*), yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan hidup. Dalam kajian psikologi, resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu untuk tetap mempertahankan kondisi psikologis yang sehat meskipun menghadapi tekanan atau situasi krisis. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan dampak negatif stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Anggreini dkk, 2023). Selain itu, menurut Pasha dkk (2026) menegaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan adaptif yang memungkinkan individu untuk pulih dari kesulitan serta berkembang secara positif setelah menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, individu yang memiliki karakter psikologis positif seperti kesabaran cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup dan memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik.

Komponen terakhir adalah pemaknaan hidup (*meaning-making*), yaitu kemampuan individu dalam menemukan makna dari pengalaman hidup, termasuk pengalaman negatif. Dalam perspektif psikologi positif, pemaknaan hidup merupakan aspek penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Menurut Park (2010) bahwa individu yang mampu memaknai pengalaman hidupnya secara positif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Proses *meaning-making* berperan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap peristiwa stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, kajian dalam psikologi positif juga menegaskan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam kehidupannya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta fungsi mental yang lebih baik (Yiğit & Yasin, 2024). Dengan demikian, pemaknaan hidup menjadi komponen penting dalam psikoterapi sabar karena membantu individu tidak hanya bertahan dalam kesulitan, tetapi juga menemukan nilai dan hikmah dari pengalaman yang dialami.

Kelima komponen tersebut saling berinteraksi dan membentuk suatu model psikoterapi yang holistik, yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada penguatan aspek emosional dan spiritual individu. Dengan demikian, psikoterapi sabar dapat dipahami sebagai pendekatan integratif yang memiliki potensi besar dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih tenang, adaptif, dan bermakna.

Tahapan Psikoterapi Sabar dalam Intervensi Psikologis

Dalam implementasinya, psikoterapi sabar dapat dilakukan melalui serangkaian tahapan yang sistematis dan terstruktur. Tahapan ini mencerminkan proses perubahan psikologis individu dari kondisi awal yang penuh tekanan menuju kondisi yang lebih stabil secara emosional, adaptif, dan resilien. Pendekatan bertahap ini sejalan dengan perkembangan psikoterapi modern yang menekankan pentingnya proses perubahan berbasis kesadaran diri, regulasi emosi, serta penguatan kapasitas internal individu sebagai bagian dari intervensi psikologis yang efektif (Espenes dkk, 2025).

Tahap pertama adalah kesadaran terhadap masalah (*self-awareness*). Pada tahap ini, individu diarahkan untuk mengenali kondisi psikologis yang dialami, seperti stres, kecemasan, maupun konflik kehidupan. Kesadaran diri menjadi fondasi utama dalam proses perubahan psikologis, karena individu tidak dapat mengelola emosi tanpa terlebih dahulu memahami kondisi internalnya. Dalam kajian psikologi kontemporer, *self-awareness* berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental. Weiss dkk (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan berbagai aspek fungsi psikologis dan perilaku adaptif. Dengan demikian, peningkatan

kesadaran diri menjadi langkah awal yang krusial dalam membangun kemampuan pengelolaan emosi yang efektif.

Tahap kedua adalah pemahaman konsep sabar. Pada tahap ini, individu diberikan pemahaman bahwa sabar bukanlah sikap pasif atau bentuk menyerah terhadap keadaan, melainkan kemampuan aktif dalam mengelola emosi dan menghadapi kesulitan hidup secara adaptif. Dalam perspektif psikologi, kesabaran didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk tetap tenang dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, kesulitan, atau situasi yang tidak menyenangkan, serta berkaitan erat dengan proses regulasi emosi (Schnitker, 2012). Lebih lanjut, dalam kajian psikologi positif, kesabaran dipandang sebagai salah satu kekuatan karakter (*character strength*) yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, keberhasilan dalam mencapai tujuan jangka panjang, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai hambatan kehidupan (Worthington, 2021). Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai konsep sabar menjadi landasan penting dalam proses psikoterapi, karena membantu individu membangun pola pikir yang lebih adaptif, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Tahap ketiga adalah penerimaan diri dan realitas (*acceptance*). Pada tahap ini, individu dilatih untuk menerima kondisi yang tidak dapat diubah tanpa menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan. Penerimaan merupakan salah satu komponen penting dalam pendekatan terapi modern seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa strategi berbasis penerimaan dan *mindfulness* efektif dalam membantu individu mengelola emosi serta meningkatkan fleksibilitas psikologis (Rough dkk, 2025). Fleksibilitas psikologis ini memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam kondisi yang menekan, sehingga dapat mengurangi distress psikologis. Dengan demikian, tahap penerimaan dalam psikoterapi sabar berfungsi sebagai mekanisme penting yang membantu individu untuk tidak lagi terjebak dalam penolakan terhadap realitas, melainkan mampu menghadapi kondisi kehidupan secara lebih tenang, terbuka, dan adaptif. Melalui proses ini, individu dapat mengurangi konflik batin, meningkatkan kestabilan emosional, serta membangun dasar yang kuat untuk proses regulasi emosi dan penguatan ketahanan psikologis pada tahap selanjutnya.

Tahap keempat adalah latihan regulasi emosi (*emotional regulation*). Pada tahap ini, individu dilatih untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah, cemas, dan frustrasi melalui berbagai teknik seperti refleksi diri, relaksasi, serta pengendalian respon terhadap situasi yang menekan. Regulasi emosi merupakan proses penting dalam menjaga keseimbangan psikologis, karena individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Penelitian meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi psikososial secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan berdampak positif pada kesehatan mental individu (Espenes dkk, 2025). Selain itu, regulasi emosi juga terbukti berperan sebagai faktor kunci dalam mencegah berbagai masalah psikologis serta meningkatkan fungsi adaptif individu dalam kehidupan sehari-hari (Martínez-priego dkk, 2024).

Tahap terakhir adalah internalisasi dan penguatan (*internalization*). Pada tahap ini, sikap sabar tidak lagi hanya dipahami secara kognitif, tetapi telah terinternalisasi menjadi bagian dari kepribadian individu. Dalam kajian psikologi kontemporer, internalisasi berkaitan erat dengan perkembangan kemampuan regulasi emosi yang dilakukan secara berulang dan konsisten. Penelitian longitudinal terbaru menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental dan fungsi adaptif individu dalam jangka panjang. Öztürk dkk (2025) menemukan bahwa regulasi emosi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, Brenning dkk (2022) bahwa regulasi emosi berperan sebagai mekanisme penting yang memediasi hubungan antara stres dan kesehatan mental, di mana individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan adaptif. Melalui proses ini, kesabaran berkembang menjadi bagian integral dari sistem regulasi diri individu, yang berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi, meningkatkan ketahanan mental, serta mendukung kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, tahapan psikoterapi sabar merupakan model intervensi yang integratif dan berbasis bukti ilmiah, yang menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan penerimaan diri. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga pada penguatan kapasitas internal individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dengan demikian, psikoterapi sabar memiliki potensi besar sebagai pendekatan intervensi psikologis yang relevan dalam meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis individu di era modern.

Peran Psikoterapi Sabar sebagai Pendekatan dalam Meningkatkan Ketahanan Mental

Psikoterapi sabar memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan ketahanan mental (*resilience*) individu. Ketahanan mental merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali dari situasi sulit. Dalam hal ini, kesabaran berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan hidup (Schnitker, 2012). Melalui pengembangan sikap sabar, individu mampu mengendalikan reaksi emosional yang berlebihan serta mempertahankan stabilitas psikologis dalam situasi yang menekan. Selain itu, kesabaran juga membantu individu dalam memaknai pengalaman negatif sebagai bagian dari proses kehidupan, sehingga dapat mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh stres dan trauma. Dengan demikian, psikoterapi sabar tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis jangka pendek, tetapi juga berperan dalam membangun kekuatan mental jangka panjang yang diperlukan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Psikoterapi sabar merupakan pendekatan intervensi psikologis yang menekankan pengembangan sikap kesabaran sebagai strategi untuk meningkatkan kesehatan mental dan ketahanan psikologis individu. Pendekatan ini memandang bahwa kesabaran bukan hanya nilai moral atau religius, tetapi juga merupakan kekuatan psikologis yang dapat dilatih dan dikembangkan dalam proses terapi. Dalam kajian psikologi positif, kesabaran berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) dan pengendalian emosi yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Chami dkk, 2020).

Dalam konteks psikologi klinis, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam membantu individu menghadapi stres, kecemasan, maupun depresi. Murray dkk (2013) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kunci dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, psikoterapi sabar dapat menjadi salah satu pendekatan yang potensial dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis nilai-nilai spiritual dan psikologis untuk meningkatkan kesehatan mental individu secara komprehensif.

Relevansi Psikoterapi Sabar dalam Menghadapi Tantangan Kehidupan Modern

Kehidupan modern ditandai dengan percepatan perubahan sosial, budaya instan, serta meningkatnya tuntutan dalam berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini seringkali memicu munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi tersebut adalah ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara efektif. Dalam perspektif psikologi, kemampuan regulasi emosi (*emotion regulation*) menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, serta menyesuaikan respon emosional agar tetap adaptif terhadap situasi yang dihadapi (Preece et al., 2022). Ketika individu gagal mengelola emosinya dengan baik, hal tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis.

Dalam konteks ini, psikoterapi sabar menjadi pendekatan yang relevan karena tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis individu. Pendekatan ini membantu individu mengembangkan pengendalian diri, ketahanan mental (*resilience*), serta kemampuan menerima situasi yang tidak dapat dikendalikan. Hal ini sejalan dengan model regulasi emosi yang menekankan pentingnya proses pengelolaan emosi dalam mencapai kesejahteraan psikologis (McRae & Gross, 2020). Dalam konteks kehidupan modern yang ditandai dengan tekanan sosial, budaya instan, serta tuntutan kehidupan yang semakin kompleks, individu seringkali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan

menghadapi tekanan hidup. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Selain itu, kesabaran sebagai konstruk psikologis terbukti memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih rendah serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Kesabaran juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif (Gökçen dkk, 2020).

Lebih lanjut, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan makna hidup (*meaning in life*) dan kesejahteraan subjektif. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Lin, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi yang mengintegrasikan aspek emosional dan makna hidup, seperti psikoterapi sabar, memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kesehatan mental.

Dengan demikian, psikoterapi sabar merupakan pendekatan yang relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu dalam mengelola stres dan tekanan hidup, tetapi juga memperkuat ketahanan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membantu individu menemukan makna dalam kehidupannya.

Implikasi Pengembangan Psikoterapi Sabar

Pengembangan model psikoterapi sabar memiliki implikasi yang signifikan baik secara teoritis maupun praktis dalam kajian psikologi modern. Secara teoritis, psikoterapi sabar dapat memperkaya pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam integrasi pendekatan berbasis nilai (*value-based approach*) dan spiritualitas ke dalam intervensi psikologis. Pendekatan ini sejalan dengan perkembangan psikologi kontemporer yang mulai menekankan pentingnya aspek makna hidup (*meaning in life*), regulasi emosi, serta *psychological flexibility* dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Dalam kajian empiris, aspek regulasi emosi yang menjadi bagian dari konsep kesabaran terbukti memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa pengembangan psikoterapi sabar yang menekankan pengendalian diri dan ketahanan emosi memiliki dasar ilmiah yang kuat (Lin, 2022). Selain itu, integrasi aspek spiritual dalam psikoterapi sabar juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan makna hidup dan ketenangan batin. Studi terbaru menunjukkan bahwa individu yang memiliki makna hidup yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan memiliki tingkat depresi yang lebih rendah (Oddli dkk, 2020).

Secara praktis, psikoterapi sabar dapat diimplementasikan sebagai alternatif intervensi dalam berbagai setting, seperti klinis, pendidikan, maupun organisasi. Pendekatan ini dapat digunakan oleh psikolog, konselor, dan praktisi kesehatan mental untuk membantu individu yang mengalami stres, kecemasan, serta tekanan kehidupan. Dengan menekankan pada pengembangan kesabaran, individu dilatih untuk lebih adaptif, tidak reaktif, serta mampu menghadapi situasi sulit secara konstruktif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan adaptasi psikologis serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan individu (McRae & Gross, 2020). Pengembangan psikoterapi sabar tidak hanya relevan secara konseptual, tetapi juga memiliki dukungan empiris yang kuat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Dengan demikian, pengembangan psikoterapi sabar memiliki potensi besar untuk terus dikembangkan sebagai pendekatan psikologis yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern. Pendekatan ini tidak hanya berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental (*resilience*), tetapi juga dalam membangun kesejahteraan psikologis secara holistik melalui integrasi aspek kognitif, emosional, dan spiritual.

SIMPULAN

Psikoterapi sabar merupakan pendekatan psikologis yang memandang kesabaran sebagai kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, serta ketahanan dalam menghadapi tekanan kehidupan. Kesabaran tidak hanya bersifat nilai moral atau spiritual, tetapi juga merupakan konstruksi psikologis yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Model psikoterapi sabar terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu kesadaran diri, penerimaan, pengendalian emosi, resiliensi, dan pemaknaan hidup, yang saling terintegrasi dalam membentuk kemampuan adaptasi individu. Melalui tahapan intervensi yang sistematis, psikoterapi sabar membantu individu mengelola emosi, menerima realitas, serta merespon tekanan hidup secara lebih tenang dan rasional.

Secara empiris, kesabaran terbukti memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, serta kemampuan coping, sehingga berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental. Oleh karena itu, psikoterapi sabar memiliki relevansi yang tinggi dalam menghadapi tantangan kehidupan modern dan berpotensi dikembangkan sebagai pendekatan intervensi psikologis yang holistik dan aplikatif dalam berbagai setting.

REFERENCES

- Agarwal, N., Tanwar, S., & Panwar, N. (2023). Effect of Emotional Regulation on Impulsivity and Anxiety Through the Mediating Role of Mindfulness. *Medical Research Archives*, 1–12.
- Al-arja, N. S. (2023). Patience and its Relationship To Stress Tolerance In Relation To Demographic Factors Of The Medical System In Bethlehem Governorate During The Covid-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059589>
- Alarm Kesehatan Mental Anak: CKG Temukan Ratusan Ribuan Anak Bergejala Cemas dan Depresi. (2026). *Kemenkes*.
- Anggreini, R., Meldi, N. A., Rachmawati, A., Nabila, S. N., & Iskandarsyah, A. (2023). Resilience, Stress and Subjective Well-Being among Medical Co-Assistants during COVID-19 Pandemic. *Psychocentrum Review*, 5(3), 145–160. <https://doi.org/10.26539/pcr.532132>
- Aravind, A., Agarwal, M., Malhotra, S., & Ayyub, S. (2025). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Mental Health Issues : A Systematic Review. *Sage*, 32(4), 321–327. <https://doi.org/10.1177/09727531241300741>
- Brenning, K., Waterschoot, J., Dieleman, L., & Morbee, S. (2022). The Role Of Emotion Regulation In Mental Health During The Covid - 19 Outbreak: A 10 - Wave Longitudinal Study. *Wiley*, 1–14. <https://doi.org/10.1002/smi.3204>
- Carvalho, C. B., Arroz, A. M., Martins, R., Costa, R., & Cabral, J. M. (2023). “ Help Me Control My Impulses ! ” : Adolescent Impulsivity and Its Negative Individual , Family , Peer , and Community Explanatory Factors. *Journal of Youth and Adolescence* (2023), 2545–2558. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z>
- Chami, R., Treasure, J., Cardi, V., Lozano-madrid, M., & Rosa, E. Di. (2020). Exploring Changes in Event-Related Potentials After a Feasibility Trial of Inhibitory Training for Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorder. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01056>
- Creswell. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.

- Dariyo, A. (2016). Peran Self-Awareness dan Ego Support terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254–274.
- Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 131–139.
- Espenes, K., Tørmoen, A. J., Rognstad, K., Nilsen, K. H., Waaler, P. M., Larsen, T. W., & Kjøbli, J. (2025). Effect of Psychosocial Interventions on Children and Youth Emotion Regulation : A Meta - Analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 52, 833–852. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3>
- Geneva. (2025). Over a Billion People Living With Mental Health Conditions – Services Require Urgent Scale-Up. *World health organization*. https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up?utm_source=chatgpt.com
- Gökçen, G., Arslan, C., & Traş, Z. (2020). European Journal of Education Studies Examining The Relationship Between Patience, Emotion. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 131–152. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3160>
- Hadi, S. A. A., & Gharaibeh, M. (2023). The Role of Self-Awareness in Predicting the Level of Emotional Regulation Difficulties among Faculty Members. *Emerging Science Journal*, 7(4), 1274–1293.
- Hafiz, E. S. (2015). Psikologi Kesabaran. *Buletin KPIN*, 1(2). https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/22-psikologi-kesabaran?utm_source=chatgpt.com
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Clinical Psychology Review Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2020). Effects Of Waiting Patiently As Coping Strategy For An Interpersonal Stressor On Depressive Symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping An International Journal*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1795139>
- Krippendorff. (2018). *Content Analysis: an Introduction to its Methodology*. SAGE Publications.
- Lee, S. H., Othman, A., & Ramlee, F. (2025). A Systematic Review On The Effectiveness Of Acceptance And Commitment Therapy On Academic Procrastination. *Discover Psychology*, 5(59), 1–17.
- Lin, Z. (2022). Emotion Regulation Strategies and Sense of Life Meaning : The Chain-Mediating Role of Gratitude and Subjective Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.810591>
- Majdi, Z. Z., Hendar, K., & Sa’adah. (2024). Correlation of Gratitude and Patience to Subjective Well-Being on Honorary Teachers. *Couns-Edu*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.23916/0020230842720>
- Martínez-priego, C., García-noblejas, B. P., & Roca, P. (2024). Strategies and goals in Emotion Regulation models : a systematic review. *Frontiers in Psychology*, October, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1–9.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., Derrick, J. L., & Griffin, D. W. (2013). Cautious to a Fault: Self-Protection and the Trajectory of Marital Satisfaction. NIH Public Access. *National Institutes of Health*, 49(3), 522–533. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.10.010>. Cautious
- Mustika, A., Apriani, I., Jaria, A., & Badriyah, L. (2024). Pengaruh *Self Awareness* dan Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Pondok Kelapa , Bengkulu Tengah. *Da'wah & Educaion Journal*, 5(1), 1–8.
- Napitupulu, R., & Minarni, A. (2023). Self-Awareness Management and Student Learning Understanding Case Study in Politeknik Negeri Sriwijaya. *Journal of Psychology*, 6(1), 23–30.
- Oddli, W. H., McLeod, J., & Lie-Nissen, H. (2020). Future orientation in successful therapies : Expanding the concept of goal in the working alliance. *Wiley, October*, 1307–1329. <https://doi.org/10.1002/jclp.23108>
- Ode, W., Maharani, A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam*, 3(2), 139–147.
- Öztürk, S., Sevgican, Ş., & Agah, S. (2025). Longitudinal Associations Between Resilience , Emotion Regulation and Mental Health in Adolescents. *Psychiatric Quartely*, 1–23.
- Pargament. (2013). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature : An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Pasha, A., Inusah, A. S., Nayem, J., Li, X., & Qiao, S. (2026). Psychological resilience in the COVID-19 response : a systematic review for future public health preparedness. *Current Psychology*, 45(337), 1–34.
- Preece, D. A., Hasking, P., Boyes, M., Clarke, P., Kiekens, G., Myin-germeys, I., Notebaert, L., & Gross, J. J. (2022). Journal of Affective Disorders Reports Emotion generation and emotion regulation : The role of emotion beliefs. *Journal of Affective Disorders Reports*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100351>
- Raugh, I. M., Berglund, A. M., & Strauss, G. P. (2025). Implementation of Mindfulness - Based Emotion Regulation Strategies : A Systematic Review and Meta - analysis. *Affective Science*, 171–200. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00281-x>
- Rullyanti, N., Difa, S., & Hafidzah, S. (2023). Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam : Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang. *Journal Islamic Education*, 1(3), 165–169.
- Sabbar. (2023). Self-Awareness and its Relationship to Emotional Creativity among University Students. *Journal of Tikrit University for Humanities*, 30(2), 232–350.
- Safrilsyah, Fitri, P. R., & Karjuniwati. (2023). Patience and Psychological Welfare On Students Working Part-Time During Covid-19 In Banda Aceh. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 08(01), 20–31. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v8i1.14802>
- Schnitker, S. A. (2012). The Journal of Positive Psychology : Dedicated To Furthering Research And Promoting Good Practice An Examination Of Patience And Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.

- Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. HarperCollins.
- Seligman. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Stefanni. (2024). Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Kena Gangguan Mental, Anxiety-Bipolar. *DetikHealth*.
- Subandi. (2011). Sabar : Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215–227.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Al fabeta.
- Syafii, M. H., Azhari, H., & Purnomo, H. (2024). Manifestation of patience as a coping mechanism in Islamic psychology : a comparative analysis of sociocultural contexts of Indonesian and Egyptian students. *Psikoislamika*, 21(2), 252–260.
- Titova, L., & Sheldon, K. M. (2021). Happiness comes from trying to make others feel good , rather than oneself. *The Journal of Positive Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1897867>
- Weiss, N. H., Ph, D., Kiefer, R., Goncharenko, S., Alexa, M., Forkus, S. R., Schick, M. R., & Contractor, A. A. (2023). Emotion Regulation and Substance Use: A Meta-Analysis. *HHS Public Access*, 1–36. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131>. Emotion
- Worthington, E. L. (2021). The Future of Evidence-Based Temperance Interventions. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707598>
- Yani. (2025). Tren Gangguan Mental Global Meningkat, AXA Sediakan Pemeriksaan Kesehatan Mental Gratis. *Media Indonesia*. https://mediaindonesia.com/humaniora/771699/tren-gangguan-mental-global-meningkat-axa-sediakan-pemeriksaan-kesehatan-mental-gratis?utm_source=chatgpt.com
- Yiğit, B., & Yasin, B. (2024). Discovering Psychological Well - Being : A Bibliometric Review. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>
- Zhang, R., Zhang, C., & Huang, L. (2025). Emotional regulation self-e cacy and impulsivity e cts on college students ’ risk-taking behavior : a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 1–14.
- Zou, Y., Wang, R., Xiong, X., Bian, C., Yan, S., & Zhang, Y. (2025). Effects of acceptance and commitment therapy on negative emotions , automatic thoughts and psychological flexibility for depression and its acceptability : a meta- analysis. *BMC Psychiatry*, 25(602), 1–16.