

Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan

Category: LifeStyle

20 Februari 2026



Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan

Prolite – Bulan Ramadhan selalu identik dengan satu kata yang sering kita dengar sejak kecil: sabar. Sabar menahan lapar, sabar menahan emosi, sabar menghadapi godaan, bahkan sabar menghadapi diri sendiri.

Tapi, pernah nggak sih kita benar-benar memahami bahwa konsep sabar dalam Psikologi Islam ternyata sangat berkaitan erat dengan resiliensi atau ketahanan mental?

Di tengah tekanan hidup modern—deadline kerjaan, overthinking, tuntutan sosial media, sampai dinamika keluarga—Ramadhan justru hadir seperti “training camp” kesehatan mental. Dalam konteks Psikologi Islam, sabar bukan sekadar diam dan pasrah, melainkan kekuatan aktif untuk bertahan, bangkit, dan tetap tumbuh dalam ujian.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang konsep sabar dan resiliensi dalam Psikologi Islam, dan kenapa ini relevan banget untuk kesehatan mental kita, terutama di bulan Ramadhan.

Ramadhan: Momentum Melatih Sabar dan Ketahanan Diri



Saat berpuasa, tubuh kita mengalami perubahan biologis. Produksi gula darah turun, pola tidur berubah, energi fluktuatif. Kondisi ini bisa membuat seseorang lebih mudah tersulut emosi atau merasa lelah secara psikologis.

Namun justru di sinilah latihan sabar bekerja.

Dalam Psikologi Islam, Ramadhan bukan hanya ibadah fisik, tapi juga proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Menahan lapar dan haus menjadi simbol pengendalian impuls. Secara psikologis, ini berkaitan dengan self-regulation—kemampuan mengatur emosi dan perilaku.

Menariknya, riset psikologi modern tahun-tahun terakhir (hingga 2026) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Artinya, latihan sabar selama Ramadhan sebenarnya adalah latihan membangun ketahanan mental.

Makna Sabar dalam Al-Qur'an: Bukan Pasrah, Tapi Aktif Bertahan

Dalam Al-Qur'an, kata "sabar" disebut lebih dari 90 kali dalam berbagai bentuk. Ini menunjukkan bahwa sabar adalah konsep sentral dalam ajaran Islam.

Secara etimologis, sabar berarti menahan atau mengendalikan. Dalam tafsir klasik maupun kontemporer, sabar dibagi menjadi tiga:

1. Sabar dalam ketaatan
2. Sabar dalam menjauhi maksiat
3. Sabar dalam menghadapi ujian

Yang menarik, sabar bukan berarti menyerah. Justru sabar adalah bentuk active endurance, yaitu bertahan dengan kesadaran dan keyakinan.

Dalam Psikologi Islam, sabar berkaitan dengan:

- Kontrol diri (self-control)
- Keteguhan hati (steadfastness)
- Optimisme spiritual

Ayat yang sering dikaitkan dengan ketahanan mental adalah bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar. Secara psikologis, keyakinan bahwa seseorang tidak sendirian dalam ujian meningkatkan coping mechanism dan mengurangi kecemasan.

Hubungan Sabar dan Resiliensi: Perspektif Psikologi Modern



Dalam psikologi kontemporer, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan.

Menurut penelitian psikologi positif yang berkembang pesat hingga 2026, resiliensi bukan sifat bawaan, tetapi keterampilan yang bisa dilatih.

Di sinilah konsep sabar dalam Psikologi Islam menjadi sangat relevan.

Sabar melatih:

- Emotional regulation
- Cognitive reframing (melihat ujian sebagai proses pertumbuhan)
- Meaning-making (memberi makna spiritual pada kesulitan)

Konsep meaning-making ini sejalan dengan teori Viktor Frankl tentang pencarian makna dalam penderitaan. Dalam Islam, ujian dipahami sebagai sarana peningkatan derajat dan penghapusan dosa. Ini membuat penderitaan tidak terasa sia-sia.

Penelitian psikologi spiritual juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi religius intrinsik cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan resiliensi lebih tinggi.

Jadi, sabar dalam Psikologi Islam bukan hanya nilai moral, tetapi juga mekanisme psikologis yang memperkuat daya tahan mental.

Studi Psikologi Positif dan Kesabaran

Psikologi positif menekankan kekuatan karakter (character strengths). Dalam klasifikasi VIA Character Strengths, kesabaran masuk dalam kategori self-regulation dan temperance.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu yang mampu menunda kepuasan (delay of gratification) memiliki kesehatan mental lebih stabil dan pencapaian hidup lebih baik.

Kalau dipikir-pikir, puasa adalah praktik delay of

gratification paling nyata. Kita menunda makan, minum, bahkan respons emosional.

Latihan ini memperkuat:

- Frustration tolerance
- Impulse control
- Emotional endurance

Semua komponen ini adalah fondasi resiliensi. Jadi, setiap kali kita berhasil menahan emosi saat puasa, sebenarnya kita sedang memperkuat “otot mental” kita.

Praktik Membangun Resiliensi ala Psikologi Islam di Bulan Ramadhan



Teori tanpa praktik tentu kurang lengkap. Berikut beberapa cara konkret membangun resiliensi melalui konsep sabar selama Ramadhan:

1. Latihan Regulasi Emosi

Saat emosi naik, tarik napas dalam dan ingat tujuan puasa. Beri jeda sebelum merespons. Ini melatih prefrontal cortex untuk mengendalikan impuls.

2. Cognitive Reframing Spiritual

Ubah sudut pandang terhadap masalah. Alih-alih berkata “Kenapa aku diuji?” coba ganti menjadi “Apa yang bisa aku pelajari dari ini?”

3. Perbanyak Dzikir dan Mindfulness

Dzikir membantu menenangkan sistem saraf. Praktik ini mirip dengan mindfulness dalam psikologi modern.

4. Bangun Dukungan Sosial

Resiliensi tidak dibangun sendirian. Buka puasa bersama, diskusi keagamaan, atau sekadar berbagi cerita bisa meningkatkan rasa keterhubungan.

5. Refleksi Harian

Luangkan waktu sebelum tidur untuk evaluasi diri. Apa momen tersulit hari ini? Bagaimana kamu menghadapinya? Ini memperkuat self-awareness.

Jadikan Ramadhan sebagai Laboratorium Ketahanan Mental

Konsep sabar dan resiliensi dalam Psikologi Islam bukan sekadar teori religius. Ia adalah strategi kesehatan mental yang sangat relevan di era modern.

Ramadhan memberi kita kesempatan emas untuk melatih kesabaran secara konsisten selama 30 hari. Bayangkan kalau latihan ini diteruskan setelah Ramadhan selesai.

Mungkin kita tidak bisa menghindari ujian hidup. Tapi kita bisa memperkuat diri untuk menghadapinya.

Jadi, di Ramadhan kali ini, yuk bukan cuma menahan lapar dan haus. Jadikan bulan suci ini sebagai laboratorium pribadi untuk membangun resiliensi, memperkuat sabar, dan meningkatkan kesehatan mental kita.

Karena sabar bukan tanda lemah. Sabar adalah bukti bahwa kita sedang tumbuh.