

ABSTRAK

Iriani Puja Listia: Peran Sabar Dalam Mengatasi Stres Skripsi

(Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2014 Di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Stres bisa dialami oleh siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan hal yang paling sering dialami oleh para siswa/mahasiswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, skripsi dan lain sebagainya. Sabar adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik itu dalam pendidikan sekolah (formal) maupun pendidikan dalam keluarga. Dalam kehidupan sehari-hari sabar juga banyak digunakan oleh orang ketika menghadapi berbagai persoalan psikologis, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (*stress*), menghadapi persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami kondisi emosional. Alquran memerintahkan orang-orang yang beriman untuk menghiasi dirinya dengan kesabaran, karena sabar mempunyai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan dan menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis stres yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi dan bagaimana penerapan sikap sabar mahasiswa dalam menangani stresnya, kemudian untuk mengetahui manfaat yang didapatkan dari penerapan sikap sabar tersebut.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini data primer menggunakan data observasi dan data wawancara yang dilakukan bersama mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi adalah stres yang membawa pengaruh baik atau stres positif terhadap penderitanya atau biasa disebut *eustress*, stres ini membuat penderitanya semakin bersemangat dalam mengatasi masalahnya. Adapun macam-macam sikap sabar yang diterapkan yaitu, sabar dengan tidak mengeluh, tidak menyerah, tetap tekun dan bersungguh-sungguh dengan tidak menunda-nunda yang sudah seharusnya diselesaikan, sabar dengan tetap mengutamakan yang seharusnya diutamakan, tetap tenang dan berfikir positif, mencari solusi dari masalah yang dihadapi, sabar dengan tetap menerima ujian serta menikmati segala proses, suka dan dukanya saat diberi ujian atau cobaan. Manfaat yang didapatkan dari sikap sabar yang sudah diterapkan tentunya banyak hal positif yang dirasakan, seperti mendapatkan rasa ketenangan dalam diri, hati dan pikiran, *enjoy* dalam menghadapi cobaan, tidak banyak pikiran negatif yang mengganggu, dapat lebih mengontrol emosi, dan yang pasti manfaat dari penerapan sikap sabar memiliki akhir cerita yang sama yaitu dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan apa yang diinginkan dan dicita-citakan.

Kata Kunci: Sabar, Stres, dan Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi