

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi. Dan seorang mahasiswa didalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera merampungkan masa pendidikannya. Pada umumnya, Mahasiswa semester delapan atau biasa juga disebut dengan sebutan mahasiswa semester akhir ialah mahasiswa yang sedang menempuh proses mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Skripsi itu sendiri merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa semester akhir untuk mendapatkan gelar sarjana S1. Skripsi adalah suatu kerangka ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikannya. Dan skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun oleh mahasiswa didalamnya itu membahas tentang penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan jurusan atau bidang studinya.

Dari observasi sementara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014, bahwasannya mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 mengalami kesulitan disemester akhir karena harus membuat satu karya ilmiah atau biasa disebut skripsi. Dan membuat skripsi ini cukup membuat mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menjadi stres. Hal ini sesuai dengan *polling* yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa Tasawuf dan

Psikoterapi angkatan 2014 dengan menyebar anket dan sebagian besar mengatakan bahwa skripsi membuat mereka stres.<sup>1</sup>

Banyak kesulitan bahkan godaan yang akan dijumpai ketika sedang menyusun skripsi. Dimulai dari mencari dosen pembimbing, mencari masalah atau tema penelitian, ada juga yang harus revisi judul, atau ada kesamaan antara judul skripsi sendiri dengan skripsi yang sudah-sudah. Godaan itu sendiri adalah ketika datang rasa malas untuk mengerjakan skripsi, rasa malas untuk menemui dosen pembimbing, dan malas untuk pergi ke perpustakaan mencari referensi. Hal itu sesuai dengan wawancara yang sudah dilakukan dengan beberapa Mahasiswa semester delapan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.<sup>2</sup> Ada banyak hal yang menjadi penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, seperti; kejenuhan yang dirasakan saat mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam mengumpulkan data, kesulitan dalam menuangkan pikiran ke dalam bentuk tulisan, kesulitan dalam membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya.<sup>3</sup>

Kebanyakan dari mahasiswa yang terhambat dalam mengerjakan skripsi diantaranya adalah karena bingung mencari judul skripsi. Dan banyak juga mahasiswa yang merasa down dan tertekan ketika melihat teman seperjuangannya dalam menyusun skripsi sudah sampai ke tahap selanjutnya, sedangkan ia masih ditahap awal yang memikirkan permasalahan atau judul atau tema skripsi yang

---

<sup>1</sup> *Polling* dilakukan dengan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014, 20 Februari 2018, 15.25 WIB.

<sup>2</sup> Wawancara dengan Aqidatul ainni, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014, 12 Februari 2018, 17.10 WIB.

<sup>3</sup> Wawancara dengan Amini Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014, 14 Februari 2018, 10.45 WIB

akan diambilnya. Memang terkadang ujian dan cobaan yang menghampiri para mahasiswa dalam Proses penyusunan skripsi sangat menjadi tekanan bagi kebanyakan mahasiswa sehingga dapat menimbulkan stres. Keadaan stres yang dialami oleh mahasiswa didalam dunia perkuliahan sering disebut sebagai stres akademik. Stres akademik tergolong sesuatu yang negative. Stres akademik muncul ketika terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh seorang mahasiswa.

Stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya). Stres juga dapat muncul karena tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan akademik yang semakin meningkat. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa akan merasa terbebani. Sedangkan menurut *KBBI*, Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Stres dapat diartikan juga sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau suatu tuntutan yang dihadapinya.<sup>4</sup>

Manusia yang memiliki sikap atau sifat sabar dalam dirinya akan selalu disertai dengan kemenangan, dalam artian ia akan selalu mencapai keberhasilan. Seperti yang dikatakan dalam hadis Rasulullah Saw. Yang artinya “*sabar menyertai kemenangan*”.(HR. Ahmad). Para pelajar atau mahasiswa akan berhasil jika mereka sabar dalam belajar, memerangi rasa malas, menahan penat, dan susahnya bergumul dengan buku. Sabar adalah modal utama untuk mencapai

---

<sup>4</sup> Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004). Hal. 93

kesuksesan di dunia dan akhirat.<sup>5</sup> Orang yang tidak menerapkan sikap sabar dalam dirinya maka akan sulit untuk meraih impian atau sesuatu yang ingin di raihnyanya. Karena dengan sikap sabar kita bisa lebih menenangkan hati dan pikiran, kemudian bisa mendapatkan solusi atau ide untuk menyelesaikan sebuah masalah yang sedang dihadapi. Berbeda dengan orang yang tidak menerapkan sikap sabar dalam dirinya, dan yang terjadi adalah sebaliknya. Sulit mendapatkan solusi untuk menyelesaikan masalahnya. Karena untuk meraih segala sesuatu memang tidak ada yang instan. Semua orang harus melewati atau menempuh segala prosesnya satu persatu untuk mencapai segala sesuatunya. Sama halnya seperti dalam menyelesaikan tugas skripsi, banyak tahapan yang harus dilalui dan terkadang jatuh bangun dalam menyusun skripsi juga harus dirasakan dan dihadapi dengan sabar. Karena dengan sabar juga bisa menenangkan hati beserta pikiran.

Pengertian sabar sendiri dalam KBBI adalah tahan dalam menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati); tabah; tenang; tidak tergesa-gesa; tidak terburu nafsu. Pengertian lain mengatakan bahwa sabar adalah menahan diri dalam memikul suatu penderitaan, baik suatu urusan yang tidak diinginkan maupun dalam kehilangan sesuatu yang disenangi.<sup>6</sup>

Sikap sabar yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir sangatlah penting karena dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa saat sedang menyusun skripsi. dampak negatif yang dialami dari stres itu sendiri adalah tidak adanya semangat mahasiswa untuk mengerjakan skripsi, menjadi murung atau suka melamun dan

---

<sup>5</sup> Lalu Heri Afrizal dkk, *Ibadah Hati*, (Jakarta: Hamdalah,2008), hal. 324

<sup>6</sup> Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, (Jakarta: Amzah, 2011) hal. 147

menyendiri, mudah putus asa, hilangnya motivasi dalam diri, tidak mampu mengendalikan emsoinya.

Berbicara tentang sabar yang juga merupakan salah satu ajaran yang terdapat pada Ilmu Tasawuf dan yang khusus mempelajari mengenai ajaran-ajaran Tasawuf itu sendiri adalah Mahasiswa dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, maka dari itu, mahasiswa yang akan diteliti di sini adalah mahasiswa angkatan 2014 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, yang mana mahasiswa di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi ini adalah mahasiswa yang sudah mempelajari tentang Ilmu Tasawuf dan sudah mengetahui sedikit banyak tentang ajaran tasawuf itu sendiri. Secara tidak langsung mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi ini telah menerapkan atau mengaplikasikan ajaran-ajaran Tasawuf yang didapatkannya dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, sehubungan dengan itu maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang **“PERAN SABAR DALAM MENGATASI STRES SKRIPSI”**.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Jenis stres apa yang dialami Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 saat mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana sikap sabar yang harus dimiliki oleh mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 dalam mengatasi stres skripsi?
3. Apa manfaat yang didapatkan dari sikap sabar yang diterapkan oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 dalam mengatasi stres skripsi?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui Jenis stres apa yang dialami mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 saat mengerjakan skripsi.
2. Untuk mengetahui bagaimana sikap sabar yang harus dimiliki oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 dalam mengatasi stres skripsi.
3. Untuk mengetahui apa manfaat yang didapatkan dari sikap sabar yang diterapkan oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 dalam mengatasi stres skripsi.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diarahkan pada pengembangan dan kegunaan ilmu dan diharapkan dapat memberikan informasi, sumbangan pemikiran dan penambah wawasan bagi pembaca.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti agar bisa menjadi proses pembelajaran bagi peneliti sendiri dalam menerapkan sikap sabar di dalam diri sendiri dalam mengatasi stres dan diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran dan pemahaman mengenai peran sikap sabar dalam mengatasi stres. dan diharapkan juga penelitian ini dapat berguna dan memberikan sumbangan baik berupa rujukan ataupun sebagai bahan kajian peneliti selanjutnya.

## E. Kerangka Pemikiran

Dzunun al-Mishri mengatakan, sabar adalah menjauhkan diri dari segala bentuk pelanggaran, tenang ketika mendapat cobaan, dan menunjukkan sikap kaya meskipun de dera kefakiran.<sup>7</sup> Sabar dalam pengertian *lughawi* (bahasa) adalah menahan atau bertahan. Jadi, sabar adalah menahan diri dari rasa gelisah, cemas, marah, menahan lidah dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari kekacauan.<sup>8</sup>

Ada beberapa pengertian sabar lainnya seperti, sabar adalah menghadapi cobaan dengan etika yang baik, melebur dalam cobaan tanpa menunjukkan keluh kesah, menghadapi cobaan dengan kesehatan prima, tegar bersama Allah dan menerima derita cobaannya dengan tangan terbuka dan sukacita. Dan sabar adalah meninggalkan segala keluh kesah, memohon perlindungan kepada Allah, menanggung dan menahan diri, tidak membeda-bedakan nikmat dan bencana sambil tetap merasakan beban berat bencana.<sup>9</sup>

Menurut Ibnu Qudamah Al-Muqaddas, sikap sabar itu hanya terdapat pada manusia, dan sabar di bedakan menjadi dua jenis, yaitu: Sabar yang berkaitan dengan tubuh misalnya dalam menanggung penderitaan badan, dan sabar dalam melakukan atau melaksanakan ibadah.

---

<sup>7</sup> Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, *Buku Saku Tasawuf dan Tarekat: memahami spiritual islam dari ahlinya*, (jakarta, Zaman: 2015). Hal. 166

<sup>8</sup> Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin Bain Manazil Iyyak Na'bud wa Iyyak Nasta'in*, ( Jakarta: Pustaka Al-Kautsar2015) hal. 26

<sup>9</sup> Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin Bain Manazil Iyyak Na'bud wa Iyyak Nasta'in*, ( Jakarta: Pustaka Al-Kautsar2015) hal. 167

Sering ketidak sabaran manusia dalam menerima cobaan adalah ketika apa yang di harapkan dan yang di inginkan tidak terpenuhi.<sup>10</sup>

Dalam psikologi digunakan istilah stres untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang di alami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber stres disebut stresor (*stressor*). Stresor menyangkut faktor-faktor psikologis seperti ujian sekolah, masalah hubungan sosial, dan perubahan hidup.<sup>11</sup>

Stres juga diartikan sebagai sebuah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutannya bisa berupa hal-hal yang faktual saat itu atau bisa juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tapi dipersepsikan secara aktual. Misalnya, saya akan ke jakarta besok, tapi sudah terbayang situasi di jakarta yang tidak menyenangkan dan akan terasa sangat panas, sehingga muncul rasa mual-mual, padahal belum terjadi.<sup>12</sup> Stres memiliki ciri identik dengan berperilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal dari luar diri tetapi juga bisa dari dalam diri. Jadi, orang di katakan adaptif kalau orang tersebut dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Ust. Labib MZ, *Memahami Ajaran Tashowuf: Upaya mencitakan insan bertaqwa, melalui hidu yang sebenarnya.* (Surabaya: Cahaya Agency: 2000M). Hal: 161

<sup>11</sup> Jeffrey S. Neveid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* , (Jakarta: Erlangga, 2003) hal.135

<sup>12</sup> Sutarjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2015), hal. 47

<sup>13</sup> Sutarjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2015), hal. 48



Stres juga merupakan suatu kondisi dimana ada ketegangan terjadi disaat seseorang mendapat masalah atau suatu tantangan dan ia belum mampu menemukan jalan keluarnya. Seseorang yang belum menemukan jalan keluar ketikasedang mendapatkan masalah bisa jadi karena seseorang tersebut sedang dalam keadaan yang tidak tenang dan terlalu banyak pikiran lain yang sangat mengganggu ketika ia mulai berfikir unruk mencari solusi, disini ada sesuatu yang tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya.

Stres bisa terjadi pada seseorang ketika adanya ketidakseimbangan antara beban atau masalah dan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah atau mengatasi beban tersebut.

Berikut ini terdapat gejala-gejala stres yaitu :

- a. Gejala fisik; yang mana gejala fisik ini adanya keluhan seperti halnya sakit kepala, sakit pada pinggang, susah tidur, hilang selera makan dan sakit pada perut, kemudian hilangnya semangat pada diri sendiri.
- b. Gejala emosi; gejala ini berupa keluhan yang dirasakan seperti rasa gelisah, mudah marah, takut, sedih, gugup, dan cemas.
- c. Gejala kognitif; gejala ini adanya keluhan seperti susah berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran menjadi kacau, dan sulit untuk membuat keputusan.
- d. Gejala interpersonal; berupa sikap tidak peduli atau acuh tak acuh dengan lingkungan sekitar, hilangnya kepercayaan pada orang lain, minder, dan mudah untuk menyalahkan orang lain.

- e. Gejala organisasional; meningkatnya keabsenan saat kuliah dan bimbingan skripsi, ketergantungan dengan teman, menurunnya dorongan untuk berprestasi dan menurunnya produktivitas.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan stres, yaitu:

- a. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi

Adanya perasaan tidak berdaya dapat disebabkan oleh beban yang terlalu berat, kemudian tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres karena pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan pada fisik dan emosionalnya.

- b. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang lebih mudah mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, memiliki kemauan keras, tidak saabaran, mudah sekali untuk marah, dan memiliki sifat yang bermusuhan.

- c. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung dari bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif.

Stres juga memiliki beberapa jenis, dan ternyata tidak semua jenis stres ini buruk. Jenis-jenis stres itu sendiri adalah sebagai berikut:

a. *Eustress*

Adalah stres jangka pendek yang memberikan kekuatan. Jenis ini merupakan stres yang masih dapat dikendalikan, dan termasuk dalam jenis stres positif karena eustress meningkatkan kreativitas, motivasi, antusiasme, dan aktivitas fisik.

b. *Distress*

Adalah stres yang dirasakan terlalu berat dan sulit untuk diatasi. Distress ini dibagi lagi menjadi 2 jenis, yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut adalah stres kuat yang muncul dan hilang dengan cepat. Sedangkan stres kronis adalah stres yang berlangsung dalam waktu yang lama.

c. *Hyperstress*

*Hyperstress* dapat terjadi apabila seseorang didorong melampaui kemampuan dirinya untuk mengatasi tekanan. Akibatnya emosi dari orang yang bersangkutan menjadi cepat meluap, bahkan meledak.

d. *Hypostress*

Merupakan kebalikan dari *hyperstress*. Dengan kata lain, hidup yang tanpa tekanan, monoton, sehingga membosankan. Penderita hypostress akan merasakan tidak semangat di dalam menjalani hidupnya.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> <http://www.anugroho.com/stres-dan-jenisnya/> diakses pada tanggal 05 Mei 2018, 11.20 WIB.

Selain menjadi modal utama untuk mencapai kesuksesan. Sabar juga menjadi salah satu cara untuk mengontrol emosi yang ada pada diri manusia, yang mana ketika sikap sabar di dalam diri seseorang itu ada maka seseorang itu lebih bisa mengontrol dirinya ketika sedang dalam keadaan emosi yang tinggi, misalnya disaat seseorang sedang mendapatkan suatu masalah dan masalah itu menjadi beban dipikirkannya, maka keadaan seseorang itu tidak akan tenang dan emosinya mudah terganggu oleh keadaan sekitar. Dengan demikian bisa di katakan bahwa jika seseorang memiliki sikap sabar dalam dirinya maka akan semakin rendah stres yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi suatu ujian atau masalah. Sebaliknya, jika tidak ada sikap sabar didalam diri seseorang maka akan semakin tinggi pula stres yang dialami seseorang dalam menghadapi ujian atau masalah.

#### **F. Tinjauan Pustaka**

1. Skripsi yang berjudul *“Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”* yang di susun oleh Farras Cahya Puspitha, fakultas kedokteran Universitas Lampung 2017. Menjelaskan tentang tingkat stres yang paling banyak di alami adalah stres pada tingkat sedang dengan penyebab stres yang sangat berat yaitu stres akademik.
  2. Selanjutnya adalah skripsi yang berjudul *“Konsep Sabar dan Aktualisasinya dalam Pendidikan Agama Islam di Lingkungan Keluarga”* (kajian buku sabar dan syukur karya Ibnu Qayyim al- Jauziyah. Yang di susun oleh Heri Stiono, mahasiswa Jurusan pendidikan Agama Islam, fakultas tarbiyah dsn keguruan
-

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2015. Membahas bahwa sabar sangat penting di dalam kehidupan sehari-hari dalam pendidikan sekolah (formal) ataupun pendidikan dalam suatu keluarga. Dan sabar menurut Ibnu Qayyim adalah mencakup kesabaran dalam menahan dan mencegah hawa nafsu yang dapat membawa manusia pada kemaksiatan, kesabaran dalam menaati hukum Allah dan sabar dalam menghadapi cobaan hidup.

3. Jurnal yang berjudul “*Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi*” yang di tulis oleh Musradinur, mahasiswa UIN Ar- Ramiry fakultas Tarbiyah dan Keguruan tahun 2016. Menjelaskan bahwa Stres dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan rasa kurang atau tidak nyaman dan akan menimbulkan banyak keluhan dalam bentuk kegelisahan, kelelahan dan akhirnya kematian.
4. Jurnal “*Sabar: sebuah konsep psikologi*” yang di tulis Subandi M.A dari oleh fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2011, Mengatakan bahwa ada lima aspek dalam sikap sabar yaitu dapat mengendalikan atau mengontrol diri, tidak mudah putus asa atau tahan banting, tekun dalam mengerjakan sesuatu, dapat menerima kenyataan dan tetap tenang disetiap keadaan apapun.
5. Jurnal yang berjudul “*Konsep Sabar dalam Alquran dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*” yang ditulis oleh Syofrianisda, mahasiswa STAI Yaptip Pasaman Barat pada tahun 2017. Mengatakan bahwa banyak masyarakat yang menggunakan konsep sabar dalam konteks budaya maupun agama. dan dalam kehidupan sehari-hari “sabar”

ini juga banyak digunakan ketika sedang menghadapi berbagai masalah kehidupan atau persoalan psikologis. Seperti menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan (*stress*), ketika menghadapi musibah, persoalan lainnya atau ketika sedang dalam kondisi marah. Dan didalam Alquran juga manusia diperintahkan untuk menghiasi dirinya dengan kesabaran, karena sabar memiliki manfaat yang besar dalam mendidik diri, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan, memperkuat kepribadian, dan menghadapi berbagai beban kehidupan atau problem lainnya.

#### **G. Analisis Data**

Dalam proses menganalisis data yang sebelumnya didapatkan dari lapangan, maka bentuk analisis data yang peneliti lakukan adalah berupa analisis deskriptif. Yang mana analisis deskriptif yang akan peneliti lakukan bertujuan untuk memaparkan data-data yang diperoleh selama proses penelitian dengan teknik wawancara dan observasi.

#### **H. Sistematika Penulisan**

Penulisan skripsi ini dimulai dengan Bab I “Pendahuluan” yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka pemikiran, tinjauan pustaka, analisis data, dan sistematika penulisan. Bab II “Kajian Teori” menjelaskan tentang teori yang digunakan atau tinjauan pustaka. Pada kajian teori ini dipaparkan atau dijelaskan tentang teori sabar secara umum hingga macam-macamnya, ciri-ciri, sampai pada manfaat sabar. Kemudian

membahas teori tentang pengertian stres, factor penyebab, gejala, hingga jenis tingkatan dan tahapannya. Bab III “Metodologi Penelitian” yang mana akan menjelaskan tentang metodologi yang akan digunakan dalam penelitian. Metodologi penelitian ini meliputi jenis penelitian, lokasi dan waktu, sumber data, dan teknik pengumpulan data. Jenis penelitian yang peneliti ambil adalah penelitian deskriptif kualitatif, tempat di UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada mahasiswa/mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, dan dalam teknik pengumpulan data ini menggunakan beberapa teknik yaitu: observasi, wawancara yang dokumentasi. Bab IV “Hasil dan Pembahasan” menjelaskan tentang hasil dan pembahasan, yang meliputi pembahasan hasil penelitian terkait jenis stres yang dialami mahasiswa/mahasiswi jurusan Tasawuf dan psikoterapi angkatan 2014 dalam mengerjakan skripsi, kemudian membahas tentang sikap sabar yang diterapkan atau sikap sabar yang dimiliki dan juga mengenai manfaat dari penerapan sikap sabar tersebut. Pada bab ini peneliti melakukan penelitian dengan jumlah informan sebanyak sembilan orang. Yang terakhir yaitu Bab V “Penutup” pada bagian bab ini ada dua *point* yaitu kesimpulan dan saran. Yang mana kesimpulan berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian secara umum dan saran berupa sebuah informasi yang menganjurkan untuk peneliti selanjutnya jika membutuhkan ataupun menelusuri penelitian lebih lanjut.