

## ABSTRAK

**Edi Ripandi:** Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Semester Tiga).

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan dan kekhawatiran yang terjadi dikalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi semester tiga angkatan 2018. Latar belakang prodi ilmu agama dan ilmu psikologi sufistik tidak serta merta menjadikan mahasiswa yang belajar di jurusan TP menjadi diri yang lebih mengerti dan memaknai kehidupan dengan baik. Tidak sedikit dari mahasiswa TP yang mengalami gangguan stress meskipun masih dalam kategori sedang dan normal, namun bila semua itu dibiarkan saja akan sangat berbahaya dan bisa menyebabkan konflik batin dan pikiran yang imbasnya kepada mahasiswa itu sendiri. Gangguan stress memang hal yang biasa dirasakan oleh setiap mahasiswa, namun apabila semua itu dibiarkan saja bisa berimbas kepada minat dan semangat untuk menjalani kewajibannya sebagai mahasiswa. Dan semua itu bisa diartikan atau dikategorikan sebagai orang yang tidak ridha dalam menjalani kehidupan sebagai orang yang harus tetap belajar disetiap aspek kehidupan.

Metodologi pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu, pengambilan data dengan menyebarkan angket kepada 135 orang responden kemudian hasil sebut dianalisis dan dilanjutkan dengan metode deskriptif untuk menjelaskan hasil pada penelitian ini dan bertempat di kampus Uin Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester Tiga Angkatan 2018.

Al-Fudhail bin Iyadh berkata, “Ridha adalah derajat ridha terhadap Allah setara dengan derajat *al-muqarrabin* (orang-orang yang mendekatka diri); tidak ada antara mereka dan Allah kecuali ketentraman dan rezeki (*ar-rauh wa ar-raihah*)”.

Stress merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Safarino mendefinisikan stress sebagai kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial individu

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa sikap ridha pada mahasiswa TP ada dalam kategori sedang atau normal dengan hasil persentase sebesar: 10,8%. Dan dari hasil perhitungan dan penelitian bahwa tingkat stress pada mahasiswa TP semester tiga adalah kategori stress ringan, namun dari beberapa aspek ada tingkat stress yang cukup tinggi yaitu aspek emosional sebesar 28,0%. Ini bisa menjadi tolak ukur bahwa, apabila mahasiswa memiliki sikap ridha dalam dirinya saat melakukan semua aktivitasnya, maka itu bisa menjadi faktor seorang mahasiswa terhidar dari gangguan stress.

**Kata Kunci:** *Ridha, Stress, Mahasiswa.*