

An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi
2019, Vol. 13, No 1, 21-34

HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PEKANBARU

Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau
indahindria21@gmail.com dan juliarni.siregar@psy.uir.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between patience and academic stress in the college student environment in Pekanbaru. This study involved 120 samples of college students of University X which selected by using cluster sampling technique. Data was collected by used patience scale that compiled by Rozi and El Hafizh, and academic stress scale compiled by Wicaksana (2017). Based on the results of Pearson Product Moment correlation analysis, the correlation coefficient ($r = -0,559$ and significance value $0,000$ ($p < 0.05$). This data shows that there is a significant negative correlation between patience and academic stress in college students at the University X. The higher of patience is followed by the lower of academic stress on the college students and vice versa, lower of patience will be followed by the higher of academic stress experienced by college students.

Keywords : patience, academic stress, religious coping

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Penelitian ini melibatkan 120 sampel mahasiswa Universitas X yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala sabar yang disusun oleh Rozi dan El Hafiz dan skala stres akademik yang disusun oleh Wicaksana (2017). Berdasarkan dari hasil analisis uji korelasi *Pearson Product Moment*, maka diperoleh nilai koefisien korelasi ($r = -0,559$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesabaran maka akan semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa.

Kata kunci : sabar, stres akademik, koping religius

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merupakan seorang pembelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Rata-rata usia mahasiswa untuk tingkat sarjana di Indonesia menurut direktur kemahasiswaan Kementrian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi, Dr. Misbah Fikrianto, adalah 19-23 tahun (Berita Satu, 2018). Usia ini dapat digolongkan sebagai usia dewasa awal (Hurlock, 2011). Sebagai orang dewasa, mahasiswa dalam sistem pendidikan di Indonesia diposisikan sebagai seseorang yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi dirinya untuk dapat menjadi seorang dengan intelektual yang tinggi, ilmuwan, praktisi dan ataupun professional (Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 tentang Pendidikan Tinggi). Artinya, mahasiswa

bertanggungjawab penuh terhadap proses pendidikan yang ia lalui. Hal ini dapat dilihat dari proses pendidikan yang diterapkan di perguruan tinggi yang sangat berbeda dengan pendidikan menengah.

Di perguruan tinggi, mahasiswa bebas menentukan jumlah mata kuliah yang diinginkan, dimana hal ini berdampak pada masa studi yang dapat berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa juga cenderung dibebaskan dalam mencari literatur yang harus mereka baca, bahkan tugas-tugas yang diberikan juga sangat bervariasi, mulai dari tugas yang bersifat teoritis sampai kepada aplikasi di lapangan atau di laboratorium. Hal lain yang membedakan mahasiswa dengan siswa adalah mahasiswa dituntut untuk mencari kebenaran lewat suatu penelitian yang tertuang dalam skripsi atau tugas akhir, dimana ini menjadi syarat untuk dapat menyanggah gelar sesuai dengan program pendidikan yang ditempuh.

Tidak semua mahasiswa siap dengan tuntutan-tuntutan akademik tersebut. Mahasiswa yang tidak siap akan mengalami stres yang disebut sebagai stres akademik (Govaerst & Gregoire, 2004). Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian Putri (2015) yang menunjukkan bahwa seluruh sampel mahasiswa yang diteliti mengalami stres akademik dalam kategori sedang sampai dengan sangat tinggi. Tidak ada mahasiswa dalam penelitian ini yang tidak mengalami stres akademik, 13% mengalami stres yang sangat tinggi, 58% mengalami stres akademik yang tinggi, dan 29% mengalami stres akademik yang sedang. Tuntutan ini diperkirakan dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Wilks, 2008; Desmita, 2011). Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut menurut Davidson (2001) meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya *deadline* tugas perkuliahan.

Beberapa permasalahan terkait stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa di salah satu universitas swasta di Pekanbaru yang diteliti dalam penelitian ini diantaranya adalah tugas yang beragam untuk satu mata kuliah, misalnya pada satu mata kuliah dosen meminta mahasiswa untuk mengerjakan tugas kelompok membuat makalah kemudian mempresentasikannya sekaligus harus mengerjakan tugas individu, seperti *review* jurnal atau analisis kasus atau mengkritisi sebuah teori. Sementara itu, pada mata kuliah yang lain mahasiswa juga dituntut melakukan praktikum di laboratorium bahkan ada tugas yang meminta mahasiswa untuk terjun ke lapangan. Permasalahan

lainnya adalah mahasiswa sulit bersinergi dalam tugas kelompok, dimana mahasiswa sulit menemukan waktu yang tepat untuk berkumpul mengerjakan tugas kelompok. Hal ini terjadi karena beberapa fakultas memberlakukan kelas paralel dimana mahasiswa boleh memilih kelas yang mereka sukai sehingga masing-masing mahasiswa memiliki jadwal kuliah yang berbeda-beda.

Ketika peserta didik menghadapi situasi yang penuh stres, secara alamiah mereka berusaha untuk melakukan tindakan yang dapat mengurangi stres mereka. Hal ini disebut sebagai *coping stress*. *Coping* merupakan suatu usaha yang melibatkan perubahan kognitif dan konatif dalam memenuhi tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan seseorang (Folkman, dkk., 1986). Menurut Holahan dan Moos (1987) *coping* yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya bisa berbentuk perilaku positif ataupun negatif. Strategi koping positif antara lain adalah melakukan usaha-usaha yang nyata untuk menghilangkan sumber stres, memikirkan cara-cara yang dapat ditempuh dalam menghadapi stres, menekan aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapi, mendekatkan diri pada Tuhan atau biasa disebut *coping* religius. Beberapa contoh dari *coping* religius adalah melakukan aktivitas keagamaan seperti berdo'a, melakukan ritual yang dapat meningkatkan keimanan, menjadikan ajaran agama sebagai pegangan, serta mencari dukungan dari orang lain yang juga melakukan aktivitas keagamaan (Abernethy, dkk., 2002).

Beberapa *coping* religius yang dianjurkan dalam agama islam ketika seseorang menghadapi permasalahan hidupnya, dua diantaranya adalah sabar dan shalat. Hal ini dapat dilihat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang artinya : “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu', yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya”. Pada ayat lain juga telah disebutkan seruan untuk bersabar yaitu pada surat Al-Kahfi ayat 28 dimana Allah *Ta'ala* berfirman:“*Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya*”.

Meskipun sabar di dalam ajaran islam adalah salah satu cara untuk menghadapi persoalan hidup yang menyebabkan seseorang mengalami stres, namun untuk menjadi orang yang sabar adalah sulit karena sabar terkait dengan akhlak. Hal ini diterangkan oleh Imam Al Ghazali (dalam Arraiyyah, 2002) yang menyebutkan bahwa sabar adalah bagian dari akhlak yang utama yang diperlukan seorang muslim dalam usaha-usahanya menyelesaikan masalah dunia dan agama.

Sabar sebagai akhlak menurut Arraiyyah (2002) berarti mampu mengendalikan diri, tidak mudah berputus asa, tenang dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai macam masalah kehidupan yang menimpa dirinya. Jika dilihat dari segi Bahasa, kata sabar berasal dari kata *Al-*

Man'u (menahan) dan *Al-Habsu* (mencegah). Sabar berarti mampu menahan diri dari rasa khawatir, menjaga lisan agar tidak mengeluh, dan mencegah anggota tubuh untuk menampar pipi, merobek-robek baju, dan lain sebagainya. Pendapat lain mengatakan bahwa kata sabar berasal dari kata *Asy-Syiddah* (kokoh) dan *Al-Quwwah* (kekuatan), *Ash-Shabiru* (obat yang sangat pahit), *Asy-Shubru* (tanah yang subur karena padat dan kuat), *Al-Jam'u* (menggabungkan) dan *Adz-Dzammu* (menghimpun).

Adapun hakikat sabar ialah akhlak mulia yang dapat mencegah munculnya perilaku buruk dan tidak memikat. Sabar ialah salah satu kekuatan dari jiwa manusia yang dengan keberadaannya semua urusan jiwa dapat menjadi baik dan tuntas. Abu Utsman berkata, “*Ash-Shabbiru* ialah orang yang membiasakan dirinya menerjang hal-hal yang tidak mengenakan” (Al Jauziyah, 2000).

El Hafiz, Mundzir, Pratiwi, dan Rozi (2013) mendefinisikan sabar sebagai kemampuan seseorang secara aktif memberi respon awal dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perilaku baik pada kondisi senang maupun susah dengan mentaati aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh rasa optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi atau ilmu untuk memperoleh alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh. Definisi sabar yang disebutkan oleh El Hafiz, dkk. (2013) telah merangkum definisi-definisi yang telah diuraikan sebelumnya.

Seorang mahasiswa yang menggunakan sabar sebagai *coping* berarti berusaha menahan dirinya dari keluarnya keluhan, munculnya rasa putus asa, kemalasan, atau hal-hal lain yang dapat menghambat tercapainya tujuannya yang baik, seperti target prestasi akademis. Atau dengan kata lain, mahasiswa dapat mengatur dan menahan emosinya (keinginannya). Hal ini sejalan dengan pendapat Subandi (2011) bahwa dengan sabar seseorang dapat menahan kemauannya. Dalam hal ini kemauan untuk marah akan teratasi sehingga mahasiswa tidak cenderung mengalami stres. *Coping* seperti ini dapat digolongkan sebagai *coping* yang berfokus pada emosi.

Sabar juga dapat menjadikan mahasiswa melakukan strategi *coping* yang berfokus pada pada permasalahan karena sabar bukan berarti menunggu (pasif), namun sabar menurut Yusuf (2010) harus meliputi teguh pada prinsip, tabah dan tekun. Orang sabar adalah orang yang teguh yaitu berani mengambil resiko atas langkah-langkah yang ditempuh yang sebelumnya telah direncanakan secara matang dan penuh keyakinan. Mereka juga konsisten dan disiplin dalam melakukan aktivitasnya. Dari aspek ketabahan, Yusuf (2010) juga menerangkan bahwa orang yang sabar adalah mereka yang memiliki daya juang yang tinggi dalam meraih tujuan, mampu bertoleransi terhadap stres, mampu belajar dari kegagalan dan siap menerima umpan balik. Mereka juga merupakan pribadi yang tekun dalam bertindak yaitu pribadi yang antisipatif, terencana dan terarah. Jadi dapat disimpulkan bahwa orang yang sabar adalah orang yang aktif dalam

menyelesaikan permasalahannya dengan tekun, disiplin, terencana dan terarah. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang bersabar berarti orang tersebut telah melakukan *coping* yang berfokus pada emosi sekaligus *coping* yang berfokus pada masalah dimana *coping* merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang (Sarafino & Smith, 2011).

Orang-orang yang sabar juga merupakan orang yang memiliki daya juang yang tinggi (Yusuf, 2010), dimana ketika seseorang berjuang menghadapi permasalahan hidupnya dapat diprediksi akan tumbuh resiliensi dalam diri orang tersebut. Septiani dan Fitria (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa. Reivich dan Shatte (2002) mengatakan bahwa resiliensi dibentuk oleh kemampuan dalam regulasi emosi, mengendalikan keinginan, optimisme, identifikasi permasalahan dan bangkit dari keterpurukan. Resiliensi memiliki komponen yang mirip dengan sabar menurut El Hafiz, dkk. (2013) yaitu optimisme, pantang menyerah, kemampuan mencari solusi dan pengendalian diri. Dengan demikian dapat diprediksi bahwa ada hubungan antara sabar dengan stres akademik yaitu semakin tinggi sabar maka akan semakin rendah stres akademik. Hal ini kemungkinan terjadi karena sabar telah menumbuhkan resiliensi.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki kesabaran kemungkinan besar dapat terhindar dari stres akademik. Sabar menjadikan mahasiswa mampu bertahan dari segala tuntutan dan mencari jalan keluar dari permasalahan dalam aktivitas akademik di kampus, sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami stres akademik. Dengan mempertimbangkan uraian di atas dan pentingnya penelitian ini dilakukan, maka melalui penelitian ini, peneliti ingin membuktikan secara empirik apakah ada hubungan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Terdapat 2 variabel yaitu kesabaran sebagai variabel bebas (X) dan stres akademik sebagai variabel terikat (Y). Kesabaran didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan seseorang secara aktif dalam memberi respon awal untuk menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perilaku baik pada kondisi senang maupun susah dengan mentaati aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh rasa optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi atau ilmu untuk memperoleh alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh. Kesabaran diukur dengan menggunakan skala sabar yang disusun oleh Rozi dan El Hafiz berdasarkan pendapat-pendapat ulama. Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin tinggi kesabaran seseorang, begitu juga sebaliknya.

Adapun definisi operasional stres akademik adalah suatu kondisi yang merupakan hasil interaksi antara seseorang dengan lingkungan pendidikan yang menjadi *stressor* akademik bagi individu yang dapat berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik individu. Stres akademik diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh Wicaksana (2017). Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh seseorang, begitu juga sebaliknya.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di salah satu Universitas swasta yang ada di Pekanbaru yang berjumlah 26.169 orang (Biro Administrasi Akademik Universitas X, 2018). Sampel penelitian berjumlah 120 orang ditentukan berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel dalam buku Sugiyono (2011) dengan menggunakan tingkat kesalahan 10%. Sampel tersebut diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* gugus bertahap dengan 2 tahapan. Pada tahap pertama peneliti melakukan random terhadap Fakultas, dan dilanjutkan dengan melakukan random pada program studi. Berdasarkan hasil random, diperoleh 30 orang sampel dari Fakultas Agama Islam, 30 orang dari Fakultas Pertanian, 30 orang dari Fakultas Hukum dan 30 orang dari Fakultas Ilmu sosial dan Politik. Adapun uraian lengkap mengenai sebaran jumlah sampel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1
Penyebaran Sampel

Fakultas	Prodi	Sampel	Total
Agama Islam	Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)	10	30
	Ekonomi syariah	10	
	Pendidikan Agama Islam	10	
Pertanian	Agroteknologi	10	30
	Perikanan	10	
	Agrobisnis	10	
Hukum	Perdata	10	30
	Pidana	10	
	Hukum Internasional	10	
Ilmu Sosial dan Politik	Ilmu Pemerintahan	10	30
	Administrasi Publik	10	
	Administrasi perkantoran	10	
Jumlah			120

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini terdiri dari dua skala. Skala pertama adalah skala stres akademik yang disusun oleh Wicaksana (2017) yang terdiri dari 34 item. Skala kedua dalam penelitian ini adalah skala kesabaran yang disusun oleh Rozi dan

El Hafiz yang terdiri dari 20 item. Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, kedua skala tersebut telah diujicobakan terlebih dahulu kepada 60 orang subjek dimana diperoleh nilai reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0,943 untuk skala stres akademik dan 0,876 untuk skala kesabaran.

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis korelasi Pearson *product moment* yang bertujuan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel yaitu antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi normalitas dan linieritas.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran skor kesabaran dan stres akademik dari sampel penelitian yang meliputi nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata dan standar deviasi, dimana nilai-nilai tersebut akan digunakan untuk menyusun interval skor dari masing-masing variabel yang diteliti menjadi 5 interval yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hasil analisis deskriptif diuraikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2
Hasil Analisis Deskriptif

Variable Penelitian	Skor empirik			
	X Min	X Max	Mean	SD
Sabar	40	80	57,92	9,753
Stres akademik	60	138	96,74	17,783

Kategorisasi dibuat dengan tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang serta kontinum berdasarkan aspek yang di ukur. Penetapan kategorisasi berdasarkan pada satuan standar deviasi dari tabel 2. Secara umum rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 3 berikut.

Tabel 3
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan :

M : Mean Empirik

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan kategorisasi skor stres akademik, ditemukan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini memiliki skor stres akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 56 dari 120 orang yang menjadi subjek penelitian, atau sebesar 46,7 persen dari 100 persen subjek yang terlibat. Secara lebih rinci, hasil kategorisasi skor stres akademik dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Stres Akademik Subjek Penelitian

Rentang nilai	Kategorisasi	f	%
$X \geq 123$	Sangat Tinggi	8	6,7
$106 \leq X < 123$	Tinggi	27	22,5
$88 \leq X < 106$	Sedang	56	46,7
$70 \leq X < 88$	Rendah	16	13,3
$X < 70$	Sangat rendah	13	10,8

Selanjutnya, berdasarkan kategorisasi skor sabar diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian ini memiliki skor sabar juga pada kategori sedang yaitu sebanyak 40 dari 120 orang yang menjadi subjek penelitian, atau sebesar 33,3 persen dari 100 persen subjek yang terlibat. Uraian lebih rinci mengenai hasil kategorisasi skor sabar dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Kesabaran Subjek Penelitian

Rentang nilai	Kategorisasi	f	%
$X \geq 73$	Sangat Tinggi	11	9,2
$63 \leq X < 73$	Tinggi	29	24,2
$53 \leq X < 63$	Sedang	40	33,3
$43 \leq X < 53$	Rendah	34	28,3
$X < 43$	Sangat rendah	6	5

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa pada sampel penelitian ini secara umum memiliki stres akademik dan kesabaran dalam kategori sedang. Hanya sedikit mahasiswa yang mengalami stres akademik sangat tinggi yaitu 6,7% dan sangat sedikit mahasiswa yang memiliki kesabaran dalam kategori sangat rendah yaitu sebesar 5%.

Hasil Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi normalitas sebaran data dengan menggunakan Kolmogorv-Smirnov yang menunjukkan hasil bahwa variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,074 ($p > 0,05$) dan variabel sabar 0,052 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua data dari variabel stres akademik dan sabar berdistribusi normal.

Tabel 6
Hasil Uji Asumsi Normalitas Data Sabar dan Stres Akademik

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Stres akademik	0,074 ($p > 0,05$)	Normal
Sabar	0,061 ($p > 0,05$)	Normal

Selanjutnya hasil uji linieritas ditemukan bahwa nilai $F_{linierity} = 56,162$ dengan p sebesar $0,000$ ($p < 0,005$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kesabaran dengan stres akademik menunjukkan pola hubungan linier. Secara lebih rinci, hasil uji asumsi linieritas dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7
Hasil Uji Asumsi Linieritas

Nilai F Linearity	Signifikansi	Keterangan
56,162	0,000 ($p < 0,05$)	linier

Oleh karena data bersifat normal dan linier, maka peneliti menggunakan analisis statistik parametrik yaitu uji korelasi *Pearson product moment*, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = $-0,559$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan juga sebaliknya semakin rendah kesabaran maka akan semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa. Dengan demikian, hasil uji analisis data ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil uji determinansi, maka diperoleh nilai koefisien determinan (*R-squared*) dari pengaruh sabar terhadap stres akademik pada mahasiswa adalah sebesar $0,312$. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh sabar terhadap stres akademik adalah sebesar $31,2\%$. Artinya, sabar memberikan sumbangan efektif sebesar $31,2\%$ terhadap stres akademik, sedangkan sisanya yang sebesar $68,8\%$ dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sabar mampu memprediksi kondisi stres akademik mahasiswa yaitu sebesar $31,2\%$ dengan nilai korelasi sebesar $-0,559$. Ini menunjukkan bahwa sabar memegang peran penting dalam mencegah stres pada mahasiswa akibat tekanan akademik. Dalam islam, sabar adalah salah satu solusi yang dianjurkan untuk diterapkan ketika seseorang menghadapi permasalahan kehidupan dimana sabar dikatakan sebagai penolong. Hal ini dapat dilihat dari firman Allah SWT dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 45-46 berikut ini :

رَاجِعُونَ إِلَيْهِ وَأَنَّهُمْ رَبُّهُمْ مَلَأُوا أَنَّهُمْ يُظُنُّونَ الَّذِينَ {45} الْأَخَاشِعِينَ عَلَىٰ إِلَّا لَكَبِيرَةٌ وَإِنَّهَا وَالصَّلَاةِ بِالصَّبْرِ وَاسْتَعِينُوا

Artinya : Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Rabb-nya, dan bahwa mereka akan kembali kepadaNya.

Ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini mendukung pernyataan pada Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 45-46 tersebut.

Ibnu Katsir rahimahullah, dalam Tafsir al Qur`ani al `Azhim (dalam Al Jauziyah, 2000) menerangkan ayat di atas dengan bertutur : “Allah memerintahkan hambaNya untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai pijakan bantuan dalam meraih apa yang mereka harapkan dari kebaikan dunia dan akhirat”. Sabar sebagai penolong dan pijakan bantuan dalam meraih keinginan seperti yang telah diterangkan di atas dapat dianggap sama dengan istilah *coping* dalam psikologi. Jadi dapat dikatakan bahwa sabar adalah *coping stress* yang ampuh bagi seorang muslim.

Sarafino dan Smith (2011) dan Taylor (2003) mengatakan bahwa ketika mengalami stres, individu mencoba mengembangkan perilaku *coping* tertentu untuk mengatasi stres. Salah satu bentuk perilaku *coping* yang dilakukan mahasiswa menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) adalah dengan cara *coping* emosi dan *coping* pada permasalahan. Strategi *coping* emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Kemampuan *coping* emosi merupakan bagian dari makna sabar yang juga merupakan kemampuan secara aktif dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan (El Hafiz dkk, 2013). Strategi *coping* pada permasalahan memiliki kesamaan makna dengan salah satu aspek sabar yaitu kemampuan untuk tetap semangat mencari informasi atau ilmu untuk membuka solusi alternatif. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sabar adalah *coping* yang berfokus pada emosi sekaligus berfokus pada masalah.

Sabar juga erat kaitannya dengan regulasi diri. Subandi (2011) menemukan bahwa terdapat 5 kategori yang tercakup dalam konsep sabar yaitu 1) pengendalian diri, 2) ketabahan, 3) kegigihan, 4) menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan syukur, 5) tenang (tidak terburu-buru). Jadi dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang bersabar berarti ia mampu mengendalikan dirinya. Pengendalian diri juga merupakan salah satu *coping* yang efektif dalam menghadapi stres, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Wulandari (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi dalam belajar dengan stres akademik. Semakin tinggi regulasi diri seseorang dalam belajar maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

Sabar dalam konsep islam tidak hanya terkait dengan kemampuan pengendalian diri, ketabahan, atau kegigihan saja, namun sabar adalah bagian dari keimanan seseorang kepada Tuhannya. Hal ini dikemukakan dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 45-46 bahwa sabar hanya bisa dilakukan oleh orang-orang yang khusyu'(yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Rabb-nya, dan bahwa mereka akan kembali kepadaNya. Hal ini menunjukkan bahwa sabar harus didahului oleh akidah yang lurus dimana seseorang meyakini bahwa kehidupan di dunia hanyalah sementara saja, dan ia akan mempertanggungjawabkan perbuatannya di dunia kepada

Allah SWT di hari akhir nanti. Dalam psikologi, ini disebut sebagai religiusitas yaitu tingkat konsepsi dan komitmen seseorang kepada agamanya (Glock & Stark, dalam Ancok & Suroso, 2001). Sejalan dengan penjelasan di atas, El Hafiz dkk. (2013) juga mengatakan bahwa sabar juga dipengaruhi oleh religiusitas seseorang dimana religiusitas adalah pendorong munculnya akhlak mulia seperti sabar, syukur, dan sebagainya. Menurut penelitian Djatmiko (2014) menyatakan terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres (*coping stres*) dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah pada mahasiswa.

Dari pemambaran di atas dapat disimpulkan bahwa sabar harus diawali oleh adanya religiusitas dalam diri seseorang. Keyakinan seseorang akan agamanya akan mendorong seseorang untuk mengendalikan dirinya agar tetap bertindak sesuai dengan ajaran agamanya ketika menghadapi stres kehidupan, dimana dalam islam salah satu solusi yang dianjurkan adalah sabar.

Hal ini didukung oleh Al Munajjid (2006) yang menyatakan bahwa sabar dapat menuntun manusia dalam menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupan ini. Dengan tetap mengerjakan perintah Allah SWT, orang yang sabar mampu memahami bahwa suatu masalah adalah ujian atau cobaan dari Allah SWT, sehingga dengan bersabar seseorang akan senantiasa tegar dan dapat melakukan hal-hal yang efektif. Artinya dengan memiliki kesabaran, mahasiswa dapat tetap menahan dirinya dari berperilaku yang tidak terpuji ketika menghadapi masalah terkait akademik seperti menghindarkan diri dari perilaku mencontek, atau berbuat kecurangan dalam bentuk lainnya.

Sejalan dengan hal itu, Al Jauziyah (2006) mengatakan bahwa sabar adalah rasa sanggup menanggung hal-hal yang tidak mengenakkan hati dan menahan diri dari keluh kesah. Mahasiswa ketika mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian, dengan memiliki keteguhan iman, pengendalian diri yang baik dan ketabahan, tidak akan mudah mengalami stres. Dengan demikian sabar dapat menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh sabar. Apabila mahasiswa dalam menghadapi tekanan-tekanan dalam aktivitas akademiknya dengan kesabaran yang tinggi, maka mahasiswa tersebut tidak akan mengalami stres akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kesabaran memberikan dampak positif terhadap berkurangnya stres akademik pada mahasiswa. Sabar memberikan sumbangan efektif sebesar 31,2% dalam menekan munculnya stres akademik mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya adalah peneliti hanya meneliti 1 universitas swasta saja sehingga wilayah generalisasinya menjadi

terbatas dan variabel sabar yang diungkap oleh peneliti masih bersifat tunggal, belum disandingkan dengan variabel lain yang dianjurkan dalam islam yaitu shalat. Untuk itu, berikut ini adalah beberapa saran yang dapat menjadi acuan bagi mahasiswa sebagai subjek penelitian maupun peneliti selanjutnya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dikemukakan saran yaitu:

1. Kepada Mahasiswa
 - a. Mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan di harapkan dapat meningkatkan kesabaran dalam dirinya, salah satunya dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, lebih mampu mengendalikan diri, karena dengan kesabaran mahasiswa akan mampu mengarahkan pikirannya, motivasinya dan perilakunya dalam menjalankan perkuliahan.
 - b. Melatih kesabaran dengan cara tetap melakukan aktivitas sehari-hari meskipun mengalami kesulitan.
2. Kepada peneliti selanjutnya
 - a. Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan meneliti tema yang sama diharapkan mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi stres akademik.
 - b. Variabel sabar dapat disandingkan dengan variabel shalat untuk melihat peran keduanya dalam menekan kondisi stres akademik pada mahasiswa.
 - c. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih luas, misalnya pada mahasiswa swasta dan negeri, atau siswa-siswa sekolah menengah.
 - d. Peneliti juga dapat memfokuskan peneliti yang serupa dengan terlibat subjek yang lebih spesifik, seperti mahasiswa yang sedang melakukan skripsi yang kemungkinan juga mengalami stres akademik.
 - e. Mencoba melihat perbedaan sabar antara laki-laki dan perempuan serta mengkaitkan dengan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, A.D., Chang, H.T., Seidlitz, L., Evinger, J.S., & Duberstein, P.R. (2002). Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer. *Journal Psychosomatics* 43(6), 456-463. Diunduh dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033318202703411?via%3Dihub>
- Al Jauziyah, I. Q. (2000). *Sabar Perisai Orang Mukmin*. Pustaka Azzam.
- Al Jauziyah. (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Al Munajjid, M.S. (2006). *Silsilah Amalan Hati*. Bandung : Irsyad baitus Salam.

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2001). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arraiyyah, M.H. (2002). *Sabar Kunci Surga*. Jakarta : Khazanah Baru.
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djarmiko, F. G. D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) Dalam Menyelesaikan Tugas-Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung. (*Skripsi*). Diunduh dari <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/646/>
- El Hafiz, S., Mundzir, I., Pratiwi, L., Rozi, F. (2013). Sabar (Patience) as New Psychological Construct. *The 10th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology*, Yogyakarta, August 21 -24.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., de Longis, A., & Gruen, L.J. (1986). Dynamic of Stressfull EncounterL Cognitive, Apparisal, Coping and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. Diunduh dari https://pdfs.semanticscholar.org/493f/a0261c1ede05848044d008c11c91f7e7d13c.pdf?_ga=2.223955803.1583579049.1559014697-2143535855.1559014697
- Govaerts, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations: Study on Appraisal Variabels in Adolescence. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 54, 261-271. Diunduh dari https://www.academia.edu/19741656/Stressful_academic_situations_study_on_appraisal_variables_in_adolescence
- Hollahan, C. J & Moos. R.H. (1987). Personality and Contextual Determinats of Coping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955. Doi: 10.1037//0022-3514.52.5.946
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *KBBI Daring* (Versi daring: 1.4.10.2-20190521165842). Diunduh dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori dan Sumbernya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/177181-ID-strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya.pdf>
- Menristekdikti: Mahasiswa Indonesia Mencapai 7,5 Juta. (2018, November). *Berita Satu*. Diunduh dari <https://www.beritasatu.com/nasional/521969/menristekdikti-mahasiswa-indonesia-mencapai-75-juta>

- Putri, V. (2015). Hubungan Antara Kemandirian dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Merantau di Salatiga. (Skripsi). Diunduh dari http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10008/2/T1_802010125_Full%20text.pdf
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rozi, F., & El Hafiz, S. Instrumen Pengukuran Kompetensi Kesabaran Model 1. (Instrumen Tidak Dipublikasikan).
- Sarafino, E.P., & Smith. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Toronto: John Wiley & Sons .
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59-76. Diunduh dari jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/download/59/52/
- Subandi. (2011). Sabar Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215-227. Diunduh dari <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7654/5934>.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology. 5th edition*. New York: Mc Graw-Hill
- Wicaksana, B.W. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa. (Skripsi). Diunduh dari https://repository.usd.ac.id/9123/2/129114070_full.pdf
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125. Diunduh dari <https://advancesinsocialwork.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/download/51/195/>
- Wulandari, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. (Skripsi). Diunduh dari [https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/9520/DEWI%20WULANDARI%20\(14320267\)%20-%20HUBUNGAN%20ANTARA%20REGULASI%20DIRI%20DALAM%20BELAJAR%20DAN%20STRES%20AKADEMIK%20PADA%20MAHASISWA%20KEDOKTERAN.pdf?sequence=1](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/9520/DEWI%20WULANDARI%20(14320267)%20-%20HUBUNGAN%20ANTARA%20REGULASI%20DIRI%20DALAM%20BELAJAR%20DAN%20STRES%20AKADEMIK%20PADA%20MAHASISWA%20KEDOKTERAN.pdf?sequence=1)
- Yusuf, U. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi, dan Hasil Penelitian)*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.