

ABSTRAK

Toti Mulia Rahayu (NIM. 11701040170) : “Peran Sabar Menghadapi Stress dalam Pembelajaran Online (Studi Kasus terhadap Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018)”

Pandemi *covid-19* terjadi di hampir seluruh dunia dan telah mengubah banyak hal dalam kehidupan manusia. Perubahan tersebut terjadi di berbagai aspek kehidupan seperti perekonomian, sosial begitu juga dalam aspek pendidikan. Sekolah dan Perguruan Tinggi terpaksa untuk di berhentikan sementara Aktivasnya, terhitung sejak Bulan Maret 2020. Segala kegiatan belajar terpaksa dilakukan di rumah secara *online*. Hingga saat ini, belum ada kepastian mengenai kapan kegiatan belajar di sekolah atau Perguruan Tinggi ini akan diselenggarakan kembali, mengingat semakin hari semakin meningkat angka penyebaran virus *corona*. Selain kegiatan belajar mengajar yang di selenggarakan di rumah, Pemerintah juga menghimbau masyarakat untuk tetap berada di rumah selama pandemi ini berlangsung, hal ini merupakan kehidupan yang amat sangat berbeda dengan kehidupan kita sebelumnya.

Sabar secara terminologis adalah menahan diri saat berada dalam penderitaan baik dalam menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan maupun dari kehilangan suatu hal yang disukai. Hal ini juga diperkuat dengan pendapat dari Ibn al-Qayyim al-Jauziyah dalam bukunya yang berjudul *‘Uddah al-Shabirin wa Dzakhirah al-Syakirin* yang telah diterjemahkan oleh M. Alaika Salamulloh, mengungkapkan bahwa sabar berarti mencegah lisan untuk tidak merintih atau mengeluh dan juga menghalangi tubuh untuk tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peran sabar dalam menghadapi stress ketika pembelajaran *online*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan wawancara langsung kepada informan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari 10 Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik data bersifat induktif yang mana penelitian ini menekankan pada makna.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh yang dirasakan oleh Mahasiswa yang menerapkan perilaku sabar dalam menjalani Pembelajaran. Sabar itu sendiri memiliki manfaat yang dirasakan oleh Mahasiswa karena seperti yang kita ketahui bahwa belajar atau proses mencari ilmu adalah sesuatu yang melelahkan , jika tidak dibarengi dengan perasaan sabar, mungkin stress akan dirasakan oleh mahasiswa dalam menjalani pembelajaran *online*. Selain itu peran sabar itu sendiri dalam proses Pembelajaran *online* memberikan dampak pada kepribadian mahasiswa untuk menjadi lebih dewasa dalam menghadapi sesuatu yang terjadi diluar dugaan kita. Ketika menerapkan perilaku sabar juga mahasiswa juga merasa menjadi lebih mampu untuk menerima materi yang disampaikan, karena perasaan nya lebih tenang. Terdapat berbagai jenis stress yang dialami oleh mahasiswa diantaranya, distress (stress yang memberikan kerugian bagi yang mengalaminya) eustress (stress yang memberikan dampak positif bagi yang mengalaminya).

Kata Kunci : Sabar, Stress, Mahasiswa, Online.