

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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, terhingat 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.

Kegiatan belajar mengajar yang diselenggarakan secara *online* ini tentunya memiliki dampak terhadap seseorang yang menjalaninya. Hal ini penulis dapatkan dari hasil observasi sementara yang dilakukan kepada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018. Mereka memaparkan tentang bagaimana sulitnya menerima materi pembelajaran ketika menjalani pembelajaran secara *online* ini. Hal tersebut tentunya menjadi penyebab stress yang dirasakan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung ketika menjalani pembelajaran *online*. Para Mahasiswa juga memaparkan tentang ketakutan-ketakutan yang ia rasakan selama pembelajaran *online* tersebut.

Seperti ketakutan tertinggal materi pembelajaran karena merasa kesulitan dalam memahaminya. Selain hal-hal tersebut, mahasiswa yang memiliki kepribadian senang bersosialisasi atau *ekstrovert* juga mengalami kesulitan dalam pembelajaran *online* ini, karena pada umumnya, mahasiswa yang memiliki kepribadian ini justru merasa mendapat energi positif atau semangat setelah bertemu dengan orang lain, dalam kondisi seperti ini tentunya mahasiswa tersebut merasa seperti terpenjara. Pembelajaran *online* yang dilakukan dirumah ini juga terkadang membuat mahasiswa

terbawa suasana yang santai saat berada di rumah. Mahasiswa tersebut merasa terhambat dengan pembelajaran *online* karena situasi dan kondisi yang kurang mendukung untuk melaksanakan pembelajaran. Mahasiswa juga merasa kewalahan karena ada beberapa dosen yang mengalihkan pembelajaran *online* tersebut pada tugas yang harus diselesaikan oleh Mahasiswa. Kondisi tersebut menyebabkan Mahasiswa merasa kebingungan dan mendapatkan tekanan, sulit menyerap materi yang disampaikan, namun harus mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh Dosen.

Stress adalah ketika seseorang memiliki harapan namun pada kenyataannya harapan tersebut tidak sesuai dengan keinginan kita. Stress itu sendiri sebenarnya bisa disebabkan oleh sesuatu yang disebut dengan *stressor*. Banyak ahli mengungkapkan bahwa sebenarnya stress itu sendiri berkaitan dengan perilaku adaptasi. Sejalan dengan hal tersebut, kondisi yang dialami saat ini merupakan kondisi baru yang bahkan tidak pernah kita pikirkan sebelumnya. Mahasiswa terbiasa melaksanakan pembelajaran secara tatap muka, kini terpaksa harus beradaptasi dengan kebiasaan melakukan pembelajaran secara *online*. Jika mahasiswa mampu untuk beradaptasi dan menikmati kondisi baru saat ini tentunya ia akan terhindar dari stress, sebaliknya jika mahasiswa tidak mampu untuk beradaptasi dengan kondisi dan kebiasaan baru saat ini, maka stress akan muncul.

Sabar merupakan sikap terpuji yang harus dimiliki oleh seorang muslim/muslimah. Seperti yang pernah dikatakan oleh Sahabat Nabi bahwa belum lengkap iman seseorang tanpa sabar didalamnya. Allah SWT berfirman dalam surah *An-Nahl:96*:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ۗ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: “Dan kami pasti akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar.”

Ayat tersebut diatas memberikan gambaran kepada kita bahwa segala hal baik atau buruk yang dilakukan oleh seorang hamba akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Termasuk jika kita menerapkan sikap sabar dalam menuntut ilmu, yang mana menuntut ilmu merupakan sesuatu hal yang baik.

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

“Menuntut ilmu itu wajib atas setiap muslim.” (HR. Ibnu Majah No.224, dari sahabat Anas bin Malik Radhiyallahu ‘anhu, di shahihkan Al Albani dalam *Shahih Al-Jaami’ish Shaghiir* No. 3913)

Jika kita lihat dari ungkapan hadist tersebut, pada hakikatnya kita sebagai seorang muslim di perintahkan untuk terus belajar dan mencari ilmu, mencari ilmu tentunya bukanlah sesuatu hal yang mudah untuk dilakukan. Ilmu tentunya bisa diraih jika kita mampu bersabar dalam menghadapi cobaan yang datang ketika kita sedang menuntut ilmu. Dengan menerapkan perilaku sabar tentunya kita akan lebih mudah untuk menggapai apa yang kita inginkan, karena dengan bersabar hati dan pikiran kita akan terasa lebih tenang. Sama halnya dengan kondisi yang sedang dialami oleh mahasiswa sekarang, selain harus mampu untuk menerima keadaan dengan ikhlas, mahasiswa juga harus bersabar dengan segala ujian dan godaan yang terjadi pada saat kita sedang menuntut ilmu.

Sikap sabar tentunya dalam kondisi seperti ini sangat dibutuhkan untuk dapat menjalani kehidupan dan proses belajar mengajar. Sikap sabar juga akan memberikan dampak pengurangan tingkat stress akibat melaksanakan pembelajaran *online*. Stress yang di sebabkan oleh *stressor* secara tidak langsung akan membuat seseorang mudah menyerah dan tidak bersemangat dalam menjalani sesuatu hal.

Sabar merupakan salah satu *maqam* dalam ilmu Tasawuf yang sering sekali disebutkan pada mata kuliah dalam jurusan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hal tersebut merupakan salah satu alasan Penulis menjadikan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sebagai objek dari Penelitian yang akan Penulis lakukan. Mahasiswa di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tentunya sudah di ajarkan terkait materi tentang *maqam* dalam ilmu Tasawuf yang salah satunya adalah sabar. Tentunya jika seseorang sudah mempelajari suatu hal dalam pembelajaran diharapkan

ia mampu untuk menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari apalagi pada kondisi pandemi seperti saat ini. Hal ini yang menjadikan alasan Penulis tertarik dengan Judul “**Peran Sabar dalam Menghadapi Stress Pembelajaran *Online*.**”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Gambaran Stress yang dirasakan oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 saat mengikuti Pembelajaran *Online*?
2. Bagaimana Gambaran Sikap Sabar yang diterapkan oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 saat mengikuti Pembelajaran *Online*?
3. Bagaimana Peran Sabar dalam Menghadapi Stress yang dirasakan oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 saat mengikuti Pembelajaran *Online*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui gambaran stress yang dirasakan oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 saat mengikuti Pembelajaran *Online*;
2. Untuk Mengetahui gambaran sikap sabar Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 saat mengikuti Pembelajaran *Online*;
3. Untuk Mengetahui Peran Sabar dalam Menghadapi Stress yang dirasakan oleh Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 saat mengikuti Pembelajaran *Online*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini mengarah pada pengembangan ilmu yang nantinya akan memiliki manfaat sebagai sumber informasi, sumbangan pemikiran dan juga memberikan tambahan wawasan terhadap Pembaca.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pemahaman mengenai Peran Sabar dalam Menghadapi Stress Pembelajaran *Online* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian mengenai Peran Sabar ini banyak sekali ditemukan dalam Artikel dan Jurnal. Berikut ini beberapa artikel dan Jurnal yang berkaitan dengan Peran Sabar.

1. Artikel yang berjudul “Hubungan antara Kesabaran dan Stress Akademik pada Mahasiswa Pekanbaru”, ditulis oleh Indah indriana, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty, dalam Jurnal *An-Nafs; Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol.13 No.1 hlm. 21-34 yang berisi orang yang menerapkan sikap sabar berkemungkinan terhindar dari stress Akademik. Sikap sabar yang diterapkan membuat Mahasiswa mampu mengendalikan emosinya. Kesabaran dalam penelitian ini memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stress yang dirasakan oleh mahasiswa.
2. Artikel yang berjudul “Hubungan antara Kesabaran dengan Stress Menghadapi Ujian pada Mahasiswa”, ditulis oleh Ajeng Safitri, dalam Jurnal *ISLAMIKA*, Vol.01 No. 01 hl,.34-40 yang berisi ketika mengalami stress seseorang cenderung melakukan sikap *coping* untuk meredakan stress salah satunya dengan mendekati diri kepada Tuhan. Mahasiswa sangat membutuhkan sabar dalam menghadapi stress ketika melaksanakan Ujian.
3. Artikel yang berjudul “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi”, ditulis oleh Subandi, dalam jurnal *Psikologi*, Vol.38, No.2, hlm.215-227 yang berisi sabar merupakan sebuah sikap mengendalikan diri untuk tetap tegar dalam kondisi sulit dan berusaha untuk tidak mengeluh.
4. Artikel yang berjudul “Hubungan Stress Akademik Siswa dengan Hasil Belajar”, ditulis oleh Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, Ifdil Ifdil, dalam Jurnal *Educatio*, Vol. 4 No. 1, hlm.40-47 yang berisi terdapat hubungan signifikan antara stress yang mempengaruhi hasil belajar Siswa, semakin tinggi stress yang dirasakan oleh siswa semakin rendah hasil belajar siswa.
5. Artikel yang berjudul “Menurunkan Stress Akademik Siswa dengan Menggunakan *Self-Instruction*”, ditulis oleh Faridah Nurmaliyah, dalam Jurnal

Pendidikan Humaniora, Vol.2 No.3, hlm.273-282, yang berisi teknik yang terdapat dalam *self-instruction* mampu memberikan Pengaruh terhadap Tingkat Stress yang dirasakan oleh Siswa.

F. Kerangka Berpikir

Sabar berasal dari kata *Shabara*, kata tersebut terbentuk dari tiga huruf yaitu *shad*, *ba*, *ra*. Makna dari kata saabar adalah menahan. Sabar secara etimologi adalah menahan. Sabar dalam artian ini berarti menahan secara psikis dan juga secara fisik. Sabar dalam psikis diartikan sebagai usaha menahan diri dari suatu penderitaan maupun suatu godaan. Sedangkan dalam segi fisik berarti menahan diri dari rasa sakit ataupun dari sesuatu yang melelahkan¹

Sabar secara terminologis adalah menahan diri saat berada dalam penderitaan baik dalam menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan maupun dari kehilangan suatu hal yang disukai.² 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.³ Allah pun menegaskan perihal sabar dalam beberapa firman-Nya, salah satunya terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 177:

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ
وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي
الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Artinya: “Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati

¹ Amirulloh Syarbini and Afsari. Novi Hidayati, *Rahasia Superdahsyat Dalam Sabar & Shalat* (Jakarta Selatan: QultumMedia, 2014), 2.

² Marzuki, “Sabar Itu Mahal,” n.d., 1.

³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar Dan Keagungan Syukur* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), 1.

janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa."⁴

Tafsir Quraish Shihab mengenai sabar dalam QS. Al-Baqarah ayat 177 adalah bersabar atas segala cobaan yang menimpa diri dan harta atau termasuk bersabar di tengah medan perang mengusir musuh. orang-orang yang menyatukan dalam diri mereka pokok-pokok kepercayaan (akidah) dan kebajikan, mereka adalah orang yang benar-benar beriman. Mereka itulah yang membentengi diri dari kufur dan moral yang rendah.

Ibn al-Qayyim al-Jauziyah kembali menjelaskan bahwa hakikat sabar adalah sebuah akhlak tertinggi yang diantara sekian banyak akhlak yang ada dalam jiwa. Akhlak yang berusaha menghalangi seseorang untuk melakukan tindakan atau perbuatan yang tidak baik. Hal tersebut merupakan daya kejiwaan yang hanya dengan hal tersebut jiwa dapat berjalan di jalan yang lurus.⁵

Sabar biasa dikaitkan dengan perbuatan atau sifat yang terdapat dalam diri manusia. Sabar merupakan suatu sifat yang merujuk kepada pelaksanaan perbuatan baik. Bagi kaum muslim, pengertian sabar seperti yang sudah dijelaskan diatas adalah hal yang tidak asing lagi, sabar juga bernilai motivasi dan semangat untuk kaum muslim dalam melakukan amal perbuatan yang baik. sabar dapat diukur dengan rentang waktu yang dipergunakan untuk mengontrol diri, menahan diri dari berbuat yang tidak baik dan juga bersabar dari berbagai kesulitan serta cobaan yang diberikan oleh Allah Swt. Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sabar merupakan sikap yang agung dalam agama islam, bahan dapat dikatakan setengah dari iman seorang manusia.⁶

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa sabar merupakan sikap penerimaan diri dari suatu cobaan yang diberikan oleh Allah yang tidak menyenangkan hatinya dan juga menahan diri dari berbuat yang tidak baik atas pemberian Allah Swt tersebut.

Dalam segi tasawuf, sabar merupakan salah satu maqam yang harus ditempuh untuk mencapai derajat kesufian. Imam al-Ghazali menyatakan bahwa sabar adalah

⁴ Alqur'an, al-Baqarah ayat 177, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung: CV Nur Alam Semesta, 2013), 27

⁵ Al-Jauziyah, Kemuliaan Sabar Dan Keagungan Syukur, 6.

⁶ Sopyan Hadi, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an," Madani 1, no. 2 (2018): 475

suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuh atau dorongan ajaran agama.⁷ Al-Ghazali menuturkan bahwa sabar merupakan kedudukan dari kedudukan agama dan derajat dari derajat-derajat orang yang menempuh jalan dalam menuju Allah Swt.⁸

Sabar dalam segi tasawuf dikaji dengan berbeda, yakni dengan lebih menitik beratkan kepada esensi dari sabar itu sendiri yang berarti bagaimana sabar dapat menjadi suatu sifat yang menyatu dengan jiwa seorang tanpa harus memaksa sabar itu lahir, jadi sabar telah tersimpan di hati tiap manusia⁹

Menurut Al-Ghazali sabar ada dua macam, yaitu yang berkaitan dengan fisik seperti ketabahan dan ketegaran memikul beban dengan badan. Kesabaran seperti itu terkadang dilakukan dengan perbuatan, terkadang berupa sebuah ketabahan seperti sabar menahan pukulan yang berat, sabar dari tindakan-tindakan tidak baik dari orang lain. Hal tersebut menjadi terpuji bila sesuai syariat. Sabar yang kedua disebut dengan kesabaran yang terpuji dan sempurna, yaitu kesabaran yang kaitannya dengan jiwa dalam menahan diri dari berbagai keinginan taubat dan tuntutan hawa nafsu¹⁰

Stres dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai sebuah gangguan dan kekacauan mental maupun emosional yang disebabkan dari luar diri sendiri. Stres merupakan kondisi dinamis dimana individu berkonfrontasi dengan peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apakah yang individu inginkan dan yang mana hasil yang dipandang menjadi tidak pasti dan penting. Menurut Maamari dan Majdalani (2017) mengungkapkan bahwa Stres sendiri telah menjadi bagian utama dalam kehidupan manusia di era saat ini dan hal ini terus menjadi ancaman dan tantangan untuk kesehatan dan kesejahteraan individu. Keadaan yang tidak pasti saat ini membuat tekanan, frustrasi, tuntutan hingga kegagalan yang dirasakan atau didapat di tempat kerja membuat stres tidak bisa dihindari.

Sabar merupakan ibadah untuk menahan diri dari hawa nafsu. Namun, sikap sabar ini tentunya harus terkendali agar tidak berlebihan. Salah satu penerapan sikap

⁷ Muhammad Sholikhin, *The Power Of Sabar* (Solo: Tiga Serangkai, 2009), 3

⁸ Amin Husni, "Relevansi Konsep Imam Al-Ghazali Tentang Sabar Dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* Dengan Tujuan Pendidikan Islam" (IAIN Walisongo, 2011), 16.

⁹ Muhammad Afiq Zahara, *Pintu Tasawuf; Eksplorasi Singkat Terhadap Terminal-Terminal Sufi (Maqam Sufi)* (Yogyakarta: Pacu Media, 2017), 67.

¹⁰ Mulyadi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2006), 198.

sabar adalah kita harus mampu bertahan dalam menghadapi kondisi diluar keinginan kita. Kondisi pandemi ini tentunya menuntut kita semua untuk senantiasa bersabar atas kondisi yang tidak kita inginkan. Salah satunya adalah melakukan pembelajaran *online* di rumah. Tugas yang harus di kerjakan ditambah dengan kondisi rumah yang terkadang kurang kondusif untuk melakukan Pembelajaran *online*. Sabar itu sendiri memiliki arti pengendalian diri, mampu bersikap tenang ketika menghadapi suatu permasalahan.

Stress merupakan perasaan tertekan yang dirasakan oleh seseorang, hal ini bisa disebabkan oleh ketidak seimbangan antara harapan dengan kenyataan yang terjadi. Coleman cs mengungkapkan bahwa terdapat tiga hal yang menyebabkan seseorang mengalami stress, diantaranya adalah frustrasi, konflik, dan tekanan. Stress yang dialami oleh seseorang merupakan suatu hal yang tidak bisa dihindari. Biasanya seseorang yang mengalami stress akan merasakan ketidak nyamanan dalam melakukan kehidupan.

G. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini penulis membagi menjadi lima bab, diantaranya:

BAB I PENDAHULUAN

Bab satu ini adalah bab yang menjadi dasar dan acuan untuk penulisan skripsi, yang mana didalam bab satu ini terdapat Latar Belakang Masalah (LBM), Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI

Membahas tentang kajian teori yang dipakai dan penelitian, berupa uraian landasan teoritis yang berkaitan dengan sabar, stress, dan stress akademik.

BAB III METODELOGI PENELITIAN

Membahas mengenai metode penelitian, yang di dalamnya mencakup jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang mencakup deskripsi hasil penelitian kualitatif, dan gambaran peran sabar dalam menghadapi stress pembelajaran online pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2018.

BAB V PENUTUP

Membahas tentang penutup yang di dalamnya berisi kesimpulan dan saran.

