BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa berada pada fase perkembangan usia dewasa awal yang sarat tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Berbagai tuntutan tersebut menuntut mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai agar mampu berfungsi secara optimal. Namun, penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar maasiswa berada pada kondisi psikologis yang kurang stabil; sekitar 38% mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, ditandai dengan kecemasan, sulit menjalin hubungan positif, penurunan kepercayaan diri hingga munculnya tekanan emosional yang serius (Kurniasari et al., 2019). Kondisi ini menggambarkan bahwa fase perkuliahan bukan hanya masa pencarian jati diri, tetapi juga periode penuh kerentanan psikologis, sehingga banyak mahasiswa mengalami tekanan internal maupun sosial.

Salah satu masalah psikologis yang banyak muncul dalam kelompok mahasiswa adalah kesepian. D.W. Russell (1996) menjelaskan, bahwa kesepian muncul dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dialami secara nyata. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun konektivitas sosial semakin meningkat melalui teknologi, justru kesepian menjadi masalah yang mengancam kesejahteraan psikologis generasi muda di berbagai negara. Pada tahap usia remaja akhir atau mahasiswa khususnya yang hidup jauh dari keluarga, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kesepian akibat perubahan sosial, tekanan akdemik, dan lemahnya dukungan emosional (Ramadhani 2025). Perasaan kesepian sering muncul sebagai respons terhadap perubahan lingkungan, kesulitan membentuk relasi baru, serta tekanan akademik yang menumpuk. Kesepian yang tidak diatasi dapat memunculkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan keterlibatan sosial, hingga melemahnya ketahanan diri (Marwah, 2024). Dengan demikian, kesepian menjadi isu penting karena berdampak langsung pada kualitas hidup dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Kesepian dapat dialami oleh siapa saja, namun tingkat kerentanannya berbeda-beda tergantung pada pengalaman hidup individu. Salah satu

kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi adalah mahasiswa yang kehilangan orang tua. Minimnya kehadiran figur orang tua berdampak pada berkurangnya dukungan emosional, kelekatan, dan rasa aman yang merupakan tiga aspek yang sangat penting dalam pembentukan ketahanan psikologis serta kemampuan berelasi sosial. Kehilangan orang tua, terutama kedua orang tua, berkaitan erat dengan meningkatnya pengalaman kesepian, karena individu kehilangan sumber utama afeksi, bimbingan, serta dukungan sosial (Nafisah & Hanami, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yatim piatu sering mengalami kesulitan mengelola emosi, perasaan iri terhadap teman sebaya, dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, yang semuannya berkonribusi pada munculnya kesepian (Zulfiana, 2015). Ketidakhadiran peran tersebut menjadikan remaja dan mahasiswa yang kehilangan orang tua lebih rentan merasa terasing, kurang percaya diri, dan kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sosial baru.

Kondisi umum mahasiswa yang kehilangan orang tua menunjukkan bahwa mereka menghadapi tantangan struktural dan psikologis yang kompleks. Perubahan dinamika keluarga setelah kehilangan orang tua sering mempengaruhi stabilitas emosional, dukungan sosial, hingga keberlangsungan fungsi keluarga (Nafisah & Hanami, 2024). Banyak di antara mereka harus menyesuaikan diri dengan pengasuhan baru, situasi ekonomi yang berubah, serta tuntutan peran yang tidak ideal. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yatim piatu yang kurang mendapatkan dukungan keluarga kerap menarik diri, merasa terisolasi, dan mengungkapkan pengalaman subjektif berupa perasaan "aku kesepian" (Nafisah & Hanami, 2024). Kondisi ini dapat berlanjut hingga masa perkuliahan, menjadikan mahasiswa yang kehilangan orang tua kelompok yang membutuhkan perhatian khusus dalam aspek psikologis, terutama terkait masalah kesepian.

Berdasarkan hasil wawancara awal, mahasiswa yang kehilangan orang tua menunjukkan kecenderungan mengalami kesepian yang cukup nyata dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari. Kondisi kesepian ini terutama dirasakan dalam bentuk kehilangan figur orang tua sebagai tempat berbagi cerita,

meminta nasihat, dan memperoleh dukungan emosional terkait aktivitas akademik maupun persoalan pribadi. Mereka menyampaikan bahwa ketika menghadapi tekanan perkuliahan, mereka tidak memiliki figur keluarga inti yang dapat dihubungi secara langsung senagaimana mahasiswa lain, sehingga muncul perasaan sendiri, terasing, dan kurang diperhatikan secara emosional.

Selain itu, kesepian pada mahasiswa yang kehilangan orang tua di UIN Sunan Gunung Djati Bandung dipicu oleh interaksi sosial di lingkungan kampus yang secara tidak langsung memperkuat perasaan kehilangan. Mereka sering merasakan kesedihan dan rasa iri ketika melihat teman-temannya diantar, dijemput, atau didampingi oleh orang tua pada momen-momen tertentu, seperti awal masuk kuliah, kegiatan kampus, atau saat menghadapi kesulitan akademik. Situasi tersebut memunculkan kesadaran akan absennya dukungan emosional dan sosial yang sebelumnya menjadi support system utama dalam kehidupan mereka. Akibatnya, mahasiswa yatim piatu di UIN tidak hanya mengalami kesepian secara emosional, tetapi juga kesepian sosial, yang tercermin dari perasaan tidak memiliki tempat bergantung dan kurangnya kedekatan emosional dengan lingkungan sekitarnya.

Kesepian dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi. Pada mahasiswa, kesepian sering kali dipicu oleh lemahnya dukungan sosial, perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik, serta ketidakmampuan membangun relasi yang bermakna (Marwah, 2024). Selain itu, dinamika keluarga memainkan peran besar, kondisi keluarga yang tidak stabil, kehilangan figur orang tua, atau minimnya afeksi dan perhatian merupakan faktor yang secara signifikan meningkatkan risiko kesepian (Nafisah & Hanami, 2024). Hal ini diperkuat oleh penelitian Dewi & Cahyani (2017), yang menyatakan bahwa anak yatim piatu cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan sosial-emosional akibat rendahnya dukungan lingkungan serta perubahan besar dalam struktur keluarga yang berpengaruh pada rasa aman mereka. Faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, keterbatasan keteramilan sosial, serta ketidakmampuan mengelola emosi juga terbukti memperburuk kondisi kesepian mahasiswa

(Kurniasari et al., 2019). Dengan demikian, khususnya mahasiswa yatim piatu, merupakan hasil dari interaksi faktor eksternal dan internal yang kompleks.

Salah satu faktor internal yang dapat membantu individu menghadapi dampak psikologis akibat kesepian adalah kondisi psikologis dan spiritual yang positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) serta religiusitas yang baik cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah (Laksmidara & Nashori, 2022; Wijaya & Rozi, 2024). Dalam perspektif Tasawuf Psikoterapi, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai ketenangan batin, yaitu keadaan ketika individu mampu menerima kenyataan, mengelola emosi secara adaptif, dan tetap memiliki kedekatan spiritual dengan Allah. Salah satu karakter yang berkontribusi dalam membentuk ketenangan batin tersebut adalah sabar. Penelitian menunjukkan bahwa kesabaran berhubungan dengan terbentuknya ketenangan jiwa serta berbagai indikator kesejahteraan psikologis yang positif (Schnitker, 2012).

Temuan dari kajian mengenai kesepian dan kondisi psikologis individu yang mengalami kehilangan menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi negatif dan menerima kondisi hidup sering kali memperkuat pengalaman kesepian. Sebagaimana diungkapkan oleh Nafisah dan Hanami (2024), perasaan kesepian muncul bersamaan dengan kesedihan, kehilangan figur kelekatan, dan keterbatasan dukungan emosional. Namun, individu yang mampu mengembangkan sikap menerima, menahan diri, dan mengelola emosi secara lebih tenang menunjukkan adaptasi psikologis yang lebih baik terhadap situasi kehilangan tersebut. Dengan demikian, sabar dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi yang membantu individu menerima kenyataan, menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan, serta menjaga kestabilan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk pengalaman kesepian. Penelitian Dewi & Cahyani (2017) serta penelitian Anthony & Hakim (2024) dalam pembentukan karakter anak yatim juga menunjukkan bahwa nilai-nilai kesabaran, keteguhan, serta kemampuan menerima keadaan merupakakn pilar penting dalam membentuk ketahanan psikologis mereka, terutama dalam menghadapi kesepian dan tekanan emosional akibat kehilangan orang tua.

Konsep sabar dijelaskan secara komprehensif oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam *Uddatush Shabirin*. Ibnu Qayyim mendefinisikan sabar sebagi kemampuan "menahan jiwa dari kegelisahan dan keluh kesah, menahan lisan dari ucapan yang tidak pantas, dan menahan anggota tubuh dari tindakan yang tidak diridhai". Sabar tidak hanya bermakna menahan diri dari emosi negatif, tetapi juga merupakan bentuk keteguhan hati dan stabilitas spiritual ketika menghadapi musibah atau ujian hidup. Ibnu Qayyim membaginya menjadi tiga dimensi, yaitu: sabar dalam ketaatan, sabar dalam meninggalkan maksiat, dan sabar dalam menghadapi musibah (Al-Jauziyyah, 2010). Penjelasan ini sejalan dengan temuan penelitian mengenai anak yatim piatu yang menunjukkan bahwa kemampuan menahan emosi negatif, mengelola kekecewaan, dan bersikap teguh setelah kehilangan orang tua membantu mereka membangun adaptasi psikologis yang kuat, sehingga risiko kesepian dapat ditekan (Nafisah & Hanami, 2024; Dewi & Cahyani 2017; Anthony & Hakim, 2024). Dalam mahasiswa yatim piatu, sabar menjadi salah satu kekuatan internal yang sangat relevan untuk membantu mereka menavigasi tantangan emosional dan sosial serta mengurangi kesepian yang mungkin mereka alami.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa yatim piatu di Universitas Islam Negeri, diketahui bahwa pada tahap awal mereka cenderung merasakan perasaan tidak adil atas kondisi kehilangan orang tua yang dialami. Perasaan ini muncul sebagai respons emosional terhadap keterbatasan dukungan keluarga, beban kemandirian yang lebih besar, serta tekanan akademik dan sosial yang dihadapi selama masa perkuliahan. Namun demikian, temuan menunjukkan bahwa perasann tersebut tidak berkembang menjadi kesedihan yang berkepanjangan. Mereka secara bertahap berupaya menerima kondisi tersebut dengan memaknai pengalaman hidup mereka dalam kerangka keimanan, sehingga sikap sabar menjadi landasan utama dalam menghadapi kenyataan yang tidak dapat diubah.

Saat perasaan sedih atau kesepian kembali muncul, mereka menunjukkan upaya aktif dalam mengelola emosi mereka. Yang dilakukan

antara lain dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas positif seperti mengikuti kegiatan organisasi kampus, memperdalam ibadah, belajar, atau melakukan aktivitas yang memberikan rasa nyaman dan bermakna. Upaya ini mencerminkan bentuk penerapan sabar sebagai kemampuan menahan emosi negatif sekaligus keberfungsian diri dalam kehidupan akademik dan sosial. Dengan demikian, sabar tidak hanya dipahami sebagai sikap pasif menerima keadaan, tetapi juga sebagai mekanisme adaptif yang membantu mahasiswa yatim piatu di UIN mengelola kesedihan dan mempertahankan stabilitas psikologis di tengah keterbatasan yang mereka alami (Schnitker, 2012).

Kesepian merupakan persoalan psikologis yang relevan dan rentan dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa yatim piatu, yang kehilangan figur orang tua sebagai sumber utama dukungan emosional dan sosial. Kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti keterbatasan dukungan sosial dan dinamika keluarga, tetapi juga oleh faktor internal individu dalam merspons kondisi hidup yang penuh tekanan. Salah satu faktor internal yang dipandang memiliki peran penting adalah sabar, yang dalam perspektif Ibnu Qayyim (2010) merupakan kemampuan menahan diri, mengelola emosi, serta tetap teguh dalam menghadapi musibah. Sabar berpotensi membantu mahasiswa yatim piatu dalam menerima kondisi kehilangan, mengelola perasaan kesepian, dan mempertahankan stabilitas psikologis. Namun demikian, kajian empiris yang secara khusus mengkaji hubungan sabar dengan kesepian pada mahasiswa yatim piatu masih terbatas, sehingga dipelukan penelitian yang sistematis untuk mengkaji hubungan tersebut guna memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan tasawuf psikoterapi dan upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kehilangan orang tua.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat sabar mahasiswa yatim piatu di UIN?
2. Bagaimana tingkat kesepian mahasiswa yatim piatu di UIN?
3. Bagaimana hubungan sabar dengan kesepian pada mahasiswa yatim piatu di UIN?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Bagaimana tingkat sabar mahasiswa yatim piatu di UIN
2. Bagaimana tingkat kesepian mahasiswa yatim piatu di UIN
3. Bagaimana hubungan sabar dengan kesepian pada mahasiswa yatim piatu di UIN

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a) Kontribusi terhadap pengembangan ilmu, psikologi Islam dan Tasawuf Psikoterapi. Penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah Psikologi Islam dengan memberikan bukti empiris mengenai relevansi konsep sabar (al-shabr) sebagai mekanisme spiritual yang berperan dalam penguatan ketahanan psikologis individu, khususnya dalam menghadapi kesepian pada mahasiswa yatim piatu. Penelitian ini mendukung pandangan bahwa nilai-nilai tasawuf, seperti ridha dan tawakkal, memiliki fungsi psikologis nyata dalam pembentukan stabilitas emosi dan pengendalian diri.

b) Integrasi ilmu antara tasawuf dan psikologi modern, temuan penelitian ini berkontribusi terhadap integrasi antara ilmu tasawuf dan psikologi modern, dengan menjembatani konsep sabar sebagai *coping strategy spiritual* dengan teori coping dan *emotion regulation* dalam psikologi. Penelitian ini memperkuat gagasan bahwa ketahanan spiritual (*spiritual resilience*) dapat menjadi prediktor penting dalam penurunan gejala psikologis negatif, termasuk kesepian.

c) Pengembangan teori psikologi positif berbasis islam, penelitian ini memberikan perspektif baru dalam pengembangan teori psikologi positif dengan memasukkan nilai spiritual sebagai variabel penentu kesejahteraan psikologis. Hal ini melengkapi tradisi penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada variabel kognitif semata, dengan menghadirkan pendekatan transendental berbasis wahyu memandu ilmu.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi mahasiswa yatim piatu

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa yang kehilangan orang tua dalam memahami pentingnya menumbuhkan sikap sabar sebagai strategi coping spiritual untuk mengatasi perasaan kesepian dan tekanan emosional yang dialami selama menjalani kehidupan akademik dan sosial.

b) Bagi lembaga pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program intervensi psikoterapi berbasis Islam, seperti pelatihan sabar, dzikir terapi, bimbingan rohani, dan pembinaan karakter spiritual, sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan membantu mereka mengelola kondisi kesepian secara konstruktif.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan empiris untuk pengembangan penelitian lanjutan yang mengkaji intervensi spiritual dalam penanganan problem psikologis, baik dalam bentuk studi korelasional yang lebih mendalam maupun eksperimen terapi dengan cakupan populasi lebih luas.

E. Kerangka Berpikir

Sabar merupakan salah satu konsep fundamental dalam ajaran islam yang memiliki dimensi psikologis dan spiritual yang kuat. Ibnu Qayyim al-jauziyyah dalam *Uddatush Shabirin* menjelaskan bahwa sabar adalah kekuatan jiwa yang memungkinkan individu menahan diri dari keluh kesah, mengendalikan dorongan negatif, serta tetap teguh dalam ketaatan kepada Allah dan penerimaan terhadap takdir-Nya. Ibnu Qayyim membagi sabar ke dalam tiga aspek, yaitu: (1) sabar dalam menjalankan ketaatan dengan indikator

ketekunan menjalankan ibadah, konsistensi nilaireligius, dan komitmen spiritual; (2) sabar dalam menjauhi kemaksiatan, dengan indikator kemampuan mengendalikan dorongan negatif, regulasi emosi, serta pengendalian perilaku impulsif; dan (3) sabar dalam menghadapi ujian atau musibah kehidupan, denagn indikator penerimaan terhadap takdir, ketahanan menghadapi tekanan hidup, serta ketenangan batin dalam menghadapi kesulitan. Ketiga aspek ini membentuk ketahanan batin (*inner strength*) yang berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan ketenangan jiwa individu, Khususnya ketika menghadapi kondisi kehidupan yang penuh tekanan (Al-Jauziyyah, 2010).

Pada mahasiswa yatim piatu, kehilangan figur orang tua merupakan pengalaman hidup yang berpotensi menimbulkan tekanan emosional berkepanjangan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam membangun relasi sosial yang aman, stabil, dan bermakna. Dalam Psikologi sosial, kondisi ini dikenal sebagai kesepian. Menurut Russell (1996), kesepian adalah pengalaman subjektif yang muncul ketika terdapat kesenjangan antara kualitas hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Aspek kesepian dalam penelitian ini meliputi: (1) ketiadaan kedekatan emosional, dengan indikator perasaan tidak memiliki teman dekat, merasa kurang dipahami, dan tidak memiliki tempat berbagi emosi; (2) perasaan terisolasi secara sosial, dengan indikator merasa terasing, merasa sendirian meskipun berada di tengah orang lain, serta persepsi keterpisahan dari lingkungan; dan (3) kurangnya dukungan sosial bermakna, dengan indikator minimnya dukungan emosional, ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan sosial, serta kurangnya rasa memiliki terhadap kelompok sosial (Russell, 1996).

Kehilangan orang tua pada masa dewasa awal merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis individu. Pada fase ini, mahasiswa sedang menjalani proses pembentukan identitas, penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik, serta pengembangan hubungan sosial yang lebih luas. Di sisi lain, orang tua masih menjadi sumber dukungan emosional, kasih sayang, dan tempat memperoleh

rasa aman. Ketika figur tersebut tidak lagi hadir, sebagian mahasiswa dapat mengalami perubahan dalam kondisi emosional maupun hubungan sosialnya. Perasaan kehilangan yang tidak dikelola dengan baik berpotensi menimbulkan rasa kesepian karena individu merasa kehilangan tempat berbagi, memperoleh dukungan, dan mendapatkan kelekatan emosional.

Dalam perspektif tasawuf, kesabaran tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri ketika menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) yang mengarahkan seseorang untuk semakin dekat kepada Allah Swt. Kedekatan spiritual tersebut menumbuhkan sikap ridha, tawakal, dan husnuzan terhadap setiap ketetapan-Nya. Ketika individu mampu memaknai kehilangan sebagai bagian dari kehendak Allah yang mengandung hikmah, maka beban emosional akibat kehilangan dapat dikelola secara lebih adaptif. Dengan demikian, kesabaran tidak menghilangkan rasa kehilangan, tetapi membantu individu menghadapi pengalaman tersebut dengan ketenangan batin sehingga kecenderungan mengalami kesepian dapat berkurang.

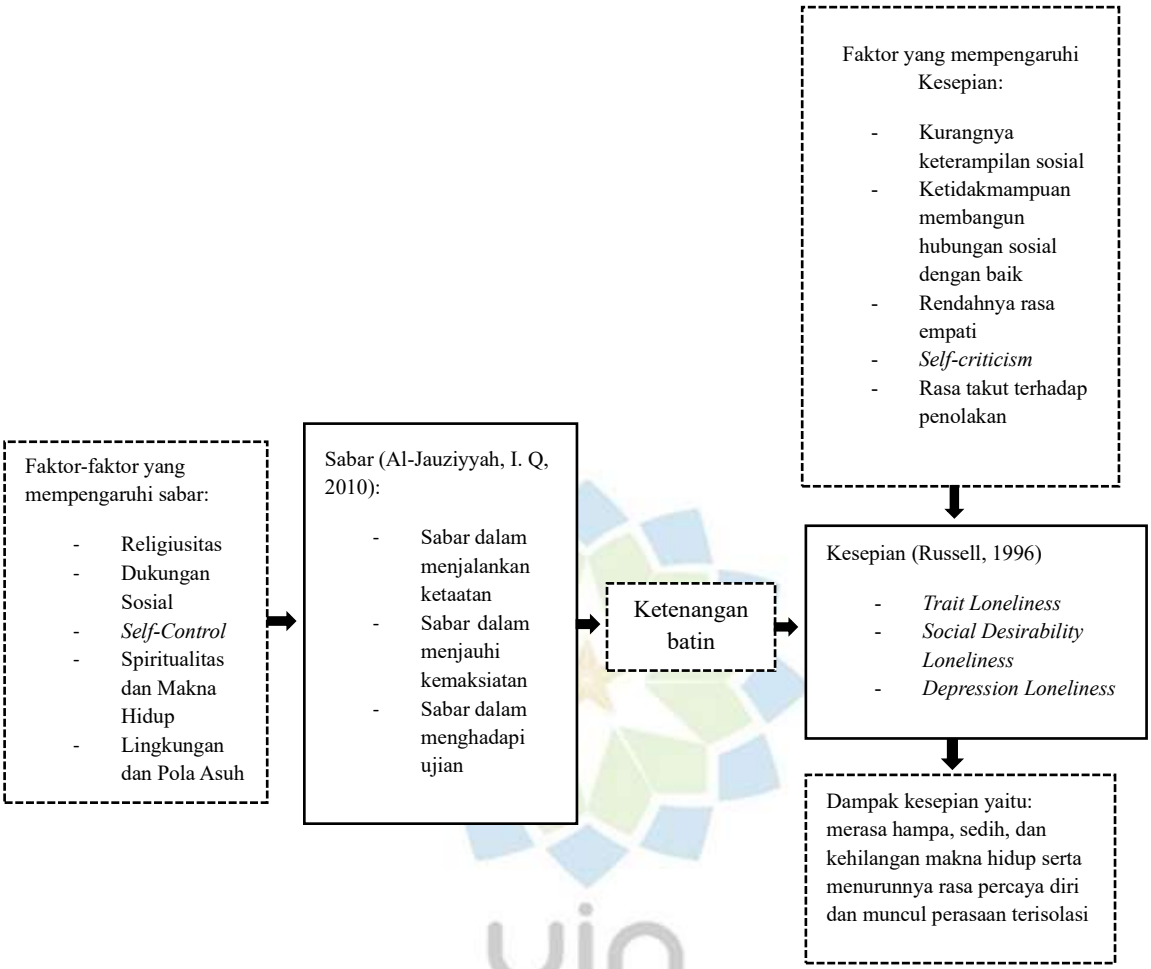
Mahasiswa yang kehilangan orang tua berada pada fase dewasa awal yang menuntut kemandirian emosional, akademik, dan sosial. Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai, individu rentan mengalami kesepian. Dalam hal ini, sabar dapat berfungsi sebagai mekanisme religius internal yang membantu individu mengelola emosi negatif, mengurangi keluh kesah, serta menumbuhkan sikap penerimaan terhadap kondisi hidup yang dialami. Sabar memungkinkan individu untuk tidak larut dalam perasaan kehilangan, tetapi mengarahkan pengalaman tersebut pada proses pemaknaan spiritual yang lebih adaptif (Al-Jauziyyah, 2010).

Sikap sabar berperan dalam memperkuat regulasi emosi dan ketenangan batin, sehingga individu mampu menghadapi perasaan sepi tanpa reaksi emosional yang destruktif. Dengan meningkatnya kemampuan menerima keadaan, mengendalikan emosi, dan menjaga harapan positif kepada Allah, mahasiswa yatim piatu cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik. Ketahanan ini secara tidak langsung dapat menurunkan intensitas

kesepian, karena individu tidak sepenuhnya menggantungkan kesejahteraan emosionalnya pada relasi sosial eksternal, melainkan juga pada kekuatan spiritual intenal.

Apabila dikaitkan dengan aspek-aspeknya, sabar dalam melaksanakan perintah Allah mendorong individu untuk tetap menjaga kedekatan spiritual melalui ibadah sehingga memperoleh ketenangan batin yang dapat mengurangi perasaan hampa akibat kehilangan orang tua. Sabar dalam menjauhi larangan Allah membantu individu mengendalikan emosi negatif, seperti putus asa, marah, dan menyalahkan keadaan, sehingga mampu mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Sementara itu, sabar dalam menerima ketentuan Allah mendorong individu untuk menerima musibah kehilangan dengan sikap ridha dan tawakal, sehingga proses penyesuaian diri terhadap kehilangan berlangsung lebih adaptif. Kondisi tersebut memungkinkan individu memenuhi kebutuhan emosionalnya secara lebih sehat dan pada akhirnya berkaitan dengan rendahnya tingkat kesepian.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa sabar memiliki hubungan dengan tingkat kesepian pada mahasiswa yatim piatu. Dalam perspektif tasawuf, kesabaran menjadi kekuatan spiritual yang membantu individu memaknai kehilangan, mengelola emosi, serta menerima ketentuan Allah dengan lapang dada. Kemampuan tersebut berhubungan dengan cara individu menghadapi keterbatasan relasi sosial dan memenuhi kebutuhan emosionalnya setelah kehilangan orang tua. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat sabar yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kesepian. Kerangka berpikir ini menjadi landasan dalam merumuskan hipotesis dan menguji secara empiris hubungan antara sabar dengan kesepian pada mahasiswa yatim piatu.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

Keterangan:

Variabel yang diteliti

Variabel yang tidak diteliti/ variabel lain yang berkaitan

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih perlu dibuktikan melalui pengumpulan dan analisis data empiris. Pendapat ini sejalan dengan Sugiyono (2018), yang menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih perlu diuji kebenarannya melalui data di lapangan.

Dengan demikian, hipotesis berfungsi sebagai arah penelitian kuantitatif dalam menguji apakah terdapat hubungan antarvariabel yang diteliti. Hipotesis disusun untuk menguji hubungan antara sikap sabar (variabel X) dan tingkat kesepian (variabel Y) pada mahasiswa yatim piatu. Penetapan hipotesis dilakukan berdasarkan kerangka teori dan temuan empiris yang menunjukkan bahwa sikap sabar berperan sebagai mekanisme coping spiritual dalam menghadapi tekanan emosional dan perasaan terisolasi. Oleh karena itu, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini diarahkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.:

H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan yang signifikan antara sabar dengan kesepian pada mahasiswa yatim piatu.

H_0 (Hipotesis Nol): Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara sabar dengan kesepian pada mahasiswa yatim piatu.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Atalie Tsaniya Shaki (2024) berjudul "Pengaruh Sikap Sabar terhadap *Coping Strategi* pada Remaja Yatim Yayasan Al-Badru Cimahi" dalam *Doctoral Dissertation*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, menunjukkan bahwa sikap sabar memiliki peran penting dalam membantu remaja yatim menghadapi tekanan emosional akibat kehilangan orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana terhadap 52 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65,4% remaja yatim memiliki tingkat sabar sedang dan 34,6% memiliki tingkat sabar tinggi. Analisis data menunjukkan korelasi negatif sebesar r^2 = 0,433, yang berarti semakin tinggi sikap sabar, semakin rendah masalah emosional yang dialami remaja yatim. Persamaan dengan penelitian ini, sama-sama meneliti variabel sabar, responden merupakan individu yang kehilangan orang tua, dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaannya, penelitian Shaki berfokus pada *coping strategi*, sedangkan penelitian ini berfokus pada kesepian. Selain itu, objek penelitiannya adalah remaja panti asuhan, sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa yatim piatu di perguruan tinggi.

Selanjutnya, penelitian oleh Zaenal Abidin (2017) yang berjudul "Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan dengan Sabar" diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Integratif UIN Sunan Kalijaga. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan sabar dalam meningkatkan kebahagiaan remaja yatim di panti asuhan Tlogosari, Semarang. Subjek penelitian terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (23 remaja dari Panti Muhammadiyah) yang diberikan pelatihan sabar melalui diskusi kelompok terarah (FGD), dan kelompok kontrol (23 remaja dari Panti Nurul Ikhsan) yang tidak diberikan perlakuan. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0{,}173 > 0{,}05$), meskipun secara deskriptif kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kebahagiaan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bahwa sabar dapat menjadi variabel psikospiritual yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama bagi remaja yatim yang rentan terhadap perasaan kehilangan dan ketidakbermaknaan. Persamaan dengan penelitian ini, sama-sama meneliti sabar sebagai variabel religius dan melibatkan subjek yang kehilangan orang tua. Perbedaannya fokus penelitian Abidin adalah kebahagiaan, menggunakan intervensi pelatihan, dan populasi adalah remaja di panti asuhan. Penelitian ini berfokus pada tingkat kesepian tanpa intervensi, dan pada mahasiswa perguruan tinggi.

Adapun penelitian oleh Andi Zulfiana (2015) berjudul "Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Kesepian pada Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak" dilakukan di Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pretest-posttest control group, dengan 16 remaja yatim piatu sebagai subjek yang terbagi ke dalam dua kelompok (eksperimen dan kontrol). Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa terapi SEFT, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kesepian antara kelompok eksperimen dan kontrol, di mana kelompok yang mendapat terapi SEFT mengalami penurunan tingkat kesepian secara signifikan. Persamaan dengan penelitian ini, sama-sama

membahas kesepian dan pendekatan spiritual dalam penyembuhan emosional. Perbedaannya, penelitian ini tidak menggunakan intervensi terapi, tidak mengukur SEFT, dan menggunakan populasi mahasiswa, bukan remaja di lembaga sosial.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pendekatan berbasis spiritual memiliki peran penting dalam meningkatkan kondisi psikologis individu yang kehilangan orang tua. Sikap sabar terbukti berkontribusi positif dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional, baik dalam bentuk peningkatan coping strategi maupun kebahagiaan, sementara intervensi spiritual juga efektif dalam menurunkan tingkat kesepian. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada populasi remaja panti asuhan dan belum secara khusus mengkaji mahasiswa ytim piatu yang berada pada fase dewasa awal dengan tantangan psikososial dan akademik yang berbeda.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengembangkan kajian sebelumnya dengan menempatkan sabar sebagai variabel independen dan kesepian sebagai variabel dependen pada mahasiswa yatim piatu di lingkungan perguruan tinggi, sehingga diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dan empiris dalam pengembangan tasawuf psikoterapi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG