

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan jenjang lanjutan dari sekolah menengah yang bertujuan dapat menciptakan sarjana yang bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat, agama, dan negara. Di perguruan tinggi, mahasiswa merupakan bagian vital dari civitas akademika karena pada akhirnya akan memimpin negara. Dalam kehidupan bermasyarakat mahasiswa berperan sebagai agent of changes yang artinya membawa perubahan ke arah yang lebih baik. Mahasiswa wajib meningkatkan kualitas diri mereka agar mempunyai keilmuan yang mumpuni di dunia perkuliahan tersebut yaitu dengan belajar berbagai macam disiplin ilmu. Disisi lain, mahasiswa juga di tuntut untuk berpikir kritis, dapat mengatasi masalah dengan cepat, serta berwawasan luas agar seorang mahasiswa dapat menjadi pembeda antara yang menjenjang di perguruan tinggi dengan yang tidak mengenyam pendidikan. Selain belajar di lingkungan perkuliahan, seorang mahasiswa khususnya harus bisa belajar dengan masyarakat sekitar, mahasiswa di tuntut untuk lebih aktif dan berkontribusi di lingkungan sekitar dibandingkan dengan orang yang tidak mengenyam pendidikan. Selain harus berilmu luas, berwawasan luas, akan tetapi mahasiswa juga harus kuat dalam hal mentalnya, karena mahasiswa di tuntut untuk mengayomi dan membangun masyarakat serta agar mampu menjadi pemimpin dalam negeri dimasa yang akan datang.

Mahasiswa dituntut memiliki kemampuan dalam memandang segala sesuatu dengan baik, memiliki kepribadian serta kekuatan dan kesehatan jiwa dan mental. Menurut (Alsa & Kholidah, 2012) siswa harus mahir dalam memahami dan memecahkan masalah yang kompleks, memiliki perspektif atau cara berpikir tentang sesuatu, dan memiliki pandangan positif baik

terhadap diri sendiri maupun orang lain . Mereka juga harus mampu mengatasi tantangan dan pantang menyerah.

Untuk mendapatkan gelar sarjana mahasiswa tingkat akhir harus memenuhi syarat tugas akhirnya yaitu skripsi. Ketika mengerjakan skripsi mahasiswa terkadang mengalami tekanan psikologis. Jika mahasiswa mendapatkan suatu tekanan maka secara otomatis tubuhnya akan merespon hal tersebut. Apabila tekanan yang dialami oleh mahasiswa semakin banyak maka akan semakin tinggi juga tingkat stresnya. Stres yang dialami mahasiswa pada saat kuliah dikatakan dengan stres akademik. Segala hal yang mempengaruhi kehidupan akademik biasanya diartikan dengan stres akademik. Penyebab dari stres akademik yaitu tugas serta tuntutan yang muncul pada seseorang dalam masa pendidikan. Menurut (Gregoire, 2004) Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi atau keadaan dimana seorang individu mengalami stres sebagai akibat dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stres akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Sedangkan menurut (Sarita & Sonia, 2015) Stres akademik juga diartikan sebagai stress psikologis yang berkaitan dengan frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau persepsi kemungkinan kegagalan. Hal ini disebabkan oleh ekspektasi pendidikan dari teman sabaya, guru, anggota keluarga,dan orang tua, tekanan orang tua terhadap prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian, beban tugas dari dosen, dan lain lain.

Menurut (Rohmah F. A., 2006) salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah menyelesaikan tugas akhir kuliah. Sebagai tugas akhir kuliah, menulis skripsi membutuhkan lebih banyak pengetahuan dan keterampilan, yang terkadang dapat membuat mahasiswa merasa terbebani oleh tugas tersebut. Karena semua tantangan yang mereka hadapi, mahasiswa memiliki beban kerja yang berat selama proses penulisan skripsi.

Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) merupakan salah satu perguruan tinggi kedinasan yang berada dibawah naungan Kementrian

Dalam Negeri (KEMENDAGRI) yang bertujuan menghasilkan kader pemerintahan yang berkopetensi, berkarakter, dan berkepribadian. Praja ialah sebutan untuk peserta didik diploma dan program sarjana di Institut Pemerintahan Dalam Negeri. Selama pendidikan praja diwajibkan tinggal di asrama. Praja IPDN harus pintar untuk mengatur waktu khususnya tingkat akhir, karena bukan hanya mengerjakan skripsi saja akan tetapi mereka juga harus mengikuti kegiatan-kegiatan kampus seperti apel, olahraga, piket kamar, dll.

Dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa tingkat akhir di Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor mahasiswa cenderung mengalami hambatan ketika mengerjakan skripsi seperti tidak bisa mengatur waktu karena selain kegiatan belajar dikelas ada juga kegiatan di asrama, selain itu ia juga bingung menentukan judul, kesulitan dalam pencarian bahan atau referensi untuk skripsinya, minimnya komunikasi dengan dosen pembimbing, tidak terbiasa merangkai kata secara formal, dan lain sebagainya (Izzul Islam, 2023). Ketidak mampuan pengendalian stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesehariannya seperti gelisah sepanjang waktu, mudah lelah, sering merasa pusing, sulit berkonsentrasi, menurunnya nafsu makan, jam tidur terganggu.

Oleh karena itu mahasiswa memerlukan coping atau pengendali untuk mengendalikan stres akademik. Penelitian (Bataneh, 2013) menyimpulkan bahwa keterlampiran mengatasi stres yang berasal dari sumber religius seperti nilai agama, do'a, dan membaca al Qur'an berhubungan secara signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa. Salah satu bentuk coping yang dapat dilakukan dari sumber agama yaitu sabar dan tawakal.

Kata sabar menurut bahasa yaitu Al-Hasbu (mencegah), AlMa'nu (menahan), Adz-Dzammu (menghimpun), Asy-syiddah (kokoh), AlJam'u (menggabungkan), Al-Quwwah (kekuatan), Asy-Shubru (tanah yang subur sebab kuat dan padat) dan Ash-Shabiru (obat yang amat pahit). Oleh karena

itu sabar yaitu sikap yang dapat menjaga diri dari rasa resah, menjaga lisan supaya tidak mudah mengeluh, dan mencegah anggota tubuh untuk menyakiti diri sendiri seperti merobek baju, menampar-nampar pipi dan lainnya (Indria, Siregar, & Herawaty, 2019).

Menurut al-Jurjani, sabar berarti meninggalkan semua keluhan dari selain Allah dan bergantung kepada Allah dalam pedhinya suatu cobaan. Dzun nun al-Mishri mengartikan sabar sebagai upaya untuk menghindari hal-hal yang menyimpang, untuk menjaga ketenangan kita dalam menghadapi cobaan, dan untuk menunjukkan kekayaan ketika kefakiran dalam hidup.

Menurut Ibn al-Qayyim, kesabaran terbagi menjadi dua bagian :

- 1) Kesabaran jasmani, dibagi dua yakni kesabaran jasmani dengan sukrela, contohnya yaitu sabar saat menjalankan suatu pekerjaan yang berat berdasarkan pilihannya sendiri dan yang kedua adalah kesabaran jasmani dengan fator keterpaksaan, contohnya sabar menahan rasa sakit yang terjadi pada anggota tubuh, dan sabar menahan penyakit;
- 2) Kesabaran jiwa, dibagi dua yakni kesabaran jiwa dengan sukarela, contohnya seperti sabar menahan diri supaya tidak melaukkan perbuatan yang bersifat negatif dan kesabaran jiwa dengan faktor keterpaksaan, misalnya sabar berpisah dengan orang yang dicintai (Rohmah U. , 2012).

Tidak semua orang bisa sabar dalam mengatasi masalah dalam hidupnya, diperlukan keyakinan serta mental yang kuat dan itu semua akan timbul seiring dengan senantiasa melatih diri agar menjadi lebih kuat, gigih, dan lebih semangat.

Hal lain yang dapat membantu seseorang terhindar dari stres akademik yaitu tawakal. Menurut pandangan Islam, tawakal yaitu tumpuan terakhir setelah melakukan ikhtiar serta usaha yang bersungguh-sungguh secara maksimal, lalu menyerahkan segalanya dan juga yakin hanya kepada Allah SWT yang mampu membereskan segala urusan, setelah manusia tidak mampu lagi menyelesaikannya (Milla, 2015). Dalam Islam, kita dianjurkan untuk bertawakal di mana jasad kita terus mengusahakan yang

terbaik, tetapi hati kita tetap menggantungkan hasil hanya kepada Allah SWT, tidak kepada apa yang kita usahakan (Khalid, 2015).

Jika seseorang berusaha sebaik-baiknya, membuat rencana-rencana terperinci, melaksanakannya dengan pengawasan yang ketat dan disiplin, dan berhasil, dia bersyukur kepada Allah, tidak sombong karena dia berpikir bahwa usahanya tidak dapat berhasil tanpa seizin Allah, dan jika dia gagal, dia sabar dan percaya bahwa Allah punya rencana terbaik untuknya. Oleh karena itu semua situasi dihadapi dengan tenang tanpa keresahan. Berbeda dengan orang yang tidak memiliki tawakal ketika berhasil membuatnya sombong dan kegagalan dapat membuat stres apabila tidak memiliki tawakal.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik tentang “*Pengaruh Sabar Dan Tawakal Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Manajemen Pemerintahan Angkatan 31 (Studi Kuantitatif Di Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor)*”.

B. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang di paparkan diatas, maka masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana gambaran sabar pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor?
- b. Bagaimana gambaran tawakal pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor?
- c. Bagaimana gambaran stress akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor?

- d. Bagaimana pengaruh sabar terhadap stress akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor?
- e. Bagaimana pengaruh tawakal terhadap stress akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor?
- f. Bagaimana pengaruh sabar dan tawakal terhadap stress akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam melakukan penelitian ini diantaranya peneliti:

- a. Untuk mengetahui gambaran sabar pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor.
- b. Untuk mengetahui gambaran tawakal pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor.
- c. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor.
- d. Untuk mengetahui pengaruh sabar terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor.
- e. Untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor.
- f. Untuk mengetahui pengaruh sabar dan tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan manfaat teoritis, dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan dan juga informasi mengenai bagaimana pengaruh sabar dan tawakal terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa di Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor. Serta dapat memberikan manfaat dan bisa digunakan sebagai acuan untuk tindak lanjut bagi pihak yang memiliki kepentingan yang sama pada bidang yang dipaparkan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para mahasiswa serta dapat diaplikasikan dalam pembelajaran sebagai rujukan, referensi, evaluasi, serta motivasi diri untuk memperbaiki diri sendiri dan sebagai bahan pembelajaran untuk kedepannya.

E. Batasan Penelitian

Untuk membatasi penelitian ini dengan tujuan tidak mengarah pada penelitian yang sifatnya kompleks serta meluas, maka peneliti membatasinya dengan beberapa aspek yang telah disesuaikan dengan tujuan dari penelitian ini. Serta batasan ini ditentukan dengan mempertimbangkan beberapa aspek mengenai jurusan dalam perkuliahan peneliti. Batasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Mengenai subjek yang diteliti yaitu mengarahkan kepada mahasiswa tingkat akhir yang beragama muslim yang berada di Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) Jatinangor
- b. Informasi yang disajikan pada bagian pembahasan yaitu hanya mengenai sabar, tawakal dan stres akademik.

F. Kerangka Berfikir

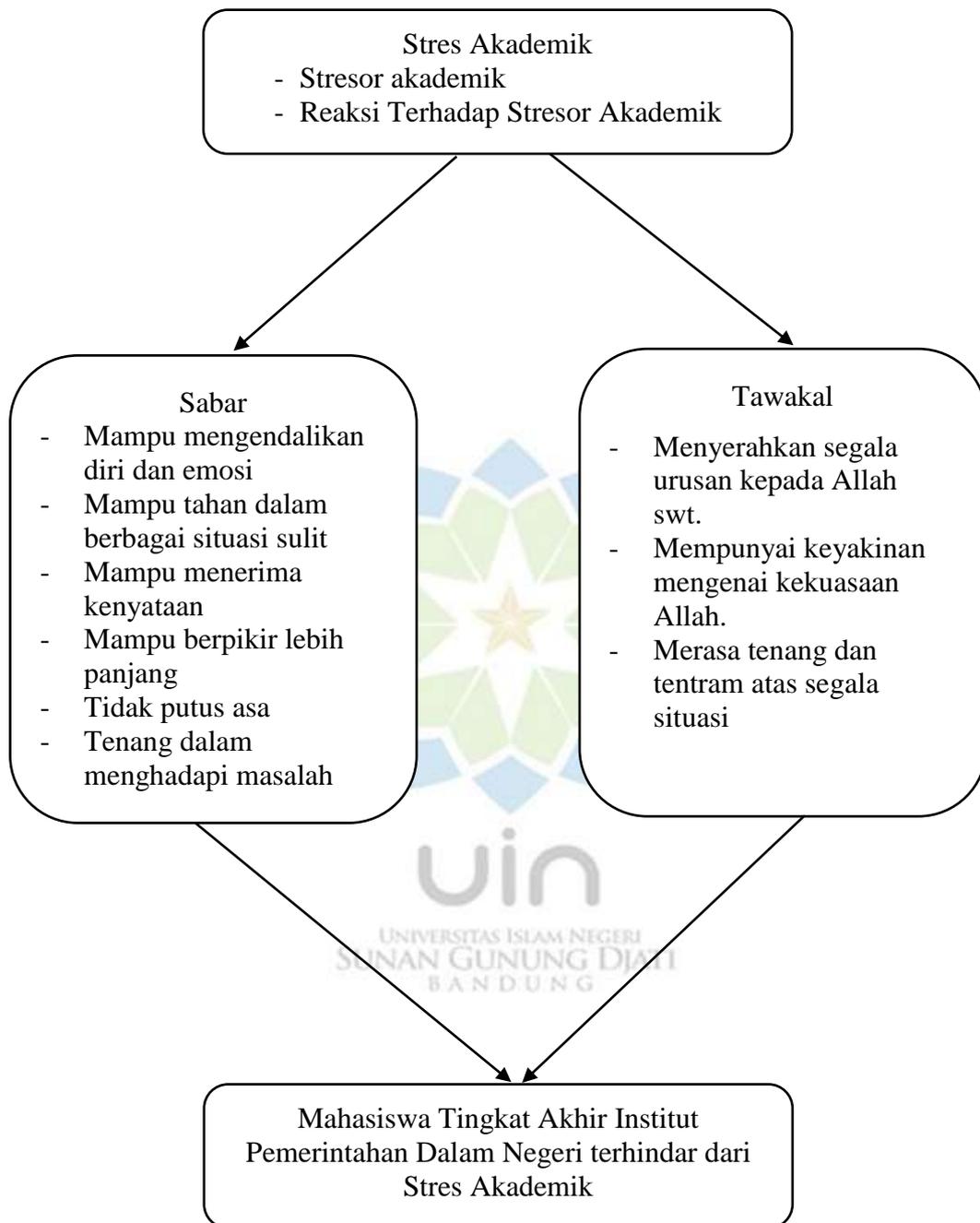
Untuk mendapatkan gelar sarjana mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir kuliah yaitu skripsi. Ketika mengerjakan skripsi mahasiswa terkadang mengalami stres. Menurut (Rohmah F. A., 2006) salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah menyelesaikan tugas akhir kuliah. Sebagai tugas akhir kuliah, menulis skripsi membutuhkan lebih banyak pengetahuan dan keterampilan, yang terkadang dapat membuat mahasiswa merasa terbebani oleh tugas tersebut. Karena semua tantangan yang mereka hadapi, mahasiswa memiliki beban kerja yang berat selama proses penulisan skripsi. Pada umumnya mahasiswa cenderung mengalami hambatan ketika mengerjakan skripsi seperti bingung menentukan judul, kesulitan dalam pencarian bahan atau referensi untuk skripsinya, minimnya komunikasi dengan dosen pembimbing, tidak terbiasa merangkai kata secara formal, tidak bisa mengatur waktu, dan lain sebagainya.

Untuk menghindari stres akademik, mahasiswa tingkat akhir haruslah bersabar dalam menghadapi berbagai rintangan dan hambatan. Sabar dalam bahasa arab yaitu al-shabru yang artinya menahan keluh kesah yang muncul dari diri. Selain itu berasal juga dari kata Al-Ma'nu (menahan), Al-Hasbu (mencegah), Asy-Shabiru (obat yang sangat pahit) (Sukino, 2018). Sedangkan menurut KBBI sabar memiliki arti tahan dalam menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati; tabah, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu. Menurut Arraiyyah sabar yaitu akhlak yang mana sanggup untuk mengendalikan diri, tidak mudah berputus asa dan ketika mendapatkan masalah dalam kehidupan menghadapinya dengan tenang. Sabar memiliki arti mampu menyisihkan rasa khawatir yang hadir dalam diri, menjaga perkataan agar tidak terus-terusan mengeluh, dan menahan agar anggota tubuh tidak menyakiti diri sendiri (Indria, Siregar, & Herawaty, 2019).

Selain sabar, mahasiswa juga harus mempunyai dasar perasaan tawakal pada hatinya. Menurut (Al-Jauziyyah I. Q., 2009) Tawakal ialah ketika

seseorang tidak mempunyai ketergantungan kepada makhluk, meskipun ia merasa membutuhkannya, sebab keyakinan bahwa hanya Allah satu-satunya tempat bergantung, dan selalu merasa bahagia kepada Allah meskipun kebutuhannya telah terpenuhi. Lebih lanjut Al-jauziyyah menambahkan bahwa tawakal pada hakikatnya mengenal Allah dengan sebenar-benarnya, mengenal seluruh sifatNya, mengetahui kekuasaanya, maha mencukupkanNya, ketidak butuhnya kepada makhluk, semua yang terjadi berada dalam pengawasan dan pengetahuanNya, dan segala sesuatu berdasarkan kuasa serta kehendakNya. (Al-Qaradhawi, 1996) menyebutkan bahwa tawakal merupakan kepercayaan serta menyerahkan semua permasalahan yang dialami kepada ketetapan Allah, sehingga dengan menyerahkan permasalahan tersebut seseorang ridha dengan semua takdir yang ditentukan Allah SWT. Menurut (Jaya, 2005) tawakal ialah jiwa yang selalu merasa tenang dan tentram, tidak terpaku dalam keadaan suka maupun duka, apabila mendapat nikmat merasa bersyukur, sedangkan apabila mendapat musibah akan bersabar, serta jiwanya tidak pernah merasa putus asa maupun hampa.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sabar dan tawakal berpengaruh untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Untuk mempermudah dalam memahaminya, maka peneliti membuat kerangka berpikir sebagai berikut.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Adanya pengaruh sabar terhadap stress akademik pada mahasiswa IPDN
- b. Adanya pengaruh tawakal terhadap stress akademik pada mahasiswa IPDN
- c. Adanya pengaruh sabar dan tawakal terhadap stress akademik pada mahasiswa IPDN

H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan proposal ini, penulis sepenuhnya didasarkan pada buku panduan yang terdapat dalam buku panduan penulisan Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Adapun urutan penulisan skripsi ini yaitu sebagai berikut :

- a. BAB I merupakan bahasan dimana didalamnya terdapat latar belakang masalah yang menjadi topik dalam penulisan skripsi ini, tujuan dari penulisan skripsi yang mengandung aspek teoritis dan kegunaan praktis, penelitian terdahulu yang lebih dulu diterbitkan, tinjauan Pustaka, serta kerangka pemikiran dalam penulisan skripsi ini.
- b. BAB II merupakan bahasan yang didalamnya membahas bahasan dari latar belakang yang ada dalam bab I dengan mendeskripsikan variable yang dipaparkan di Bab I. bahasan tentang tawakal dan stress akademik yang menjadi variable penulis akan dibahas di Bab II secara rinci dan menyeluruh.
- c. BAB III merupakan bahasan tentang metodologi penelitian, yang mana didalamnya terdapat beberapa pembahasan mengenai variable penelitian yang akan di teliti. subjek yang akan di teliti, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, dalam Bab III juga dijelaskan mengenai waktu dan tempat yang di gunakan dalam

penelitian ini, cara pengujian dengan instrument penelitian, serta diakhiri dengan penjelasan mengenai teknik yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini.

- d. BAB IV, dalam BAB IV ini ini merupakan bahasan yang paling penting karena didalamnya membahas hasil dari pemaparan penelitian yang dilakukan di lapangan. Selain itu, didalamnya juga terdapat bahasan mengenai deskripsi data, locus yang digunakan dalam penelitian, serta bahasan mengenai pengujian serta hasil dari beberapa tahapan yang dijalankan dan direncanakan di bab sebelumnya.
- e. BAB V merupakan bahasan yang berisi kesimpulan yang telah dirumuskan. Didalamnya akan membahas mengenai temuan yang dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta hasil yang telah ditinjau dan sesuai dengan langkah-langkah ilmiah. Pada bab ini juga dikemukakan mengenai saran yang akan di tulis oleh penulis yang bertujuan untuk bahan evaluasi bagi penulis itu sendiri, dan menjadi bahan acuan untuk penelitian yang akan datang.

I. Tinjauan Pustaka

Setelah melakukan pencarian, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini. Setelah dilakukan penelusuran pada hasil-hasil penelitian yang lain, diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh Melly Yuliyanti mahasiswa S1 Program Studi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2021. Dengan judul “*Pengaruh Tawakal Terhadap Tingkat Stres Akademik*”. Dalam penelitian tersebut, peneliti mengkaji tentang pengaruh tawakal terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir biasanya dikarenakan oleh skripsi seperti kesulitan mencari referensi ataupun sulit ditemuinya

subjek penelitian. Hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara tawakal terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi tingkat tawakal mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan.

2. Skripsi yang ditulis oleh Rizki Alpiani Mulyani mahasiswa S1 Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2021. Dengan judul "*Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)*". Dalam penelitian yang dilakukan oleh Alpiani Mulyani mengatakan bahwa sebanyak 46 orang atau dengan persentase 79,3% memiliki tingkat tawakal yang tinggi. selain itu, sebanyak 48 orang atau sebanyak 82,8% memiliki tingkat stres akademik sedang. Dengan analisis yang dilakukan melalui regresi linear sederhana, didapatkan hasil nilai sebesar -5,082 yang berarti semakin tinggi tawakal yang diterapkan mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik.
3. Skripsi yang ditulis oleh Husni Dzulkakor Rosyik mahasiswa S1 Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2019. Dengan judul "*Pengaruh Tawakal Dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora Uin Walisongo Semarang*". Dalam penelitian tersebut mengatakan tawakal sangat diperlukan untuk menghindari stress ketika siswa menemui rintangan dan rintangan saat berusaha mencapai apa yang diinginkan. Karena orang yang memiliki sikap tawakal menerima apapun yang diberikan Allah kepadanya dan merasa tenang, tenteram dan bahagia atas keadaannya, baik senang maupun susah.
4. Skripsi yang ditulis oleh Priska Noperansa mahasiswa S1 Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam

Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2022. Dengan judul *“Pengaruh Sabar Dan Tawakal Terhadap Quarter Life Crisis (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)”*. Pada penelitian ini, peneliti memakai metode penelitian kuantitatif dengan asositif kausal sebagai metodenya, yang mana pada penelitian ini peneliti mencari pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat sabar mahasiswa berada pada tingkat sedang, ini berarti mereka sudah cukup mampu menghadapi masalah dengan tenang,tidak terlalu cemas,dan menghilangkan stres dengan berpikir lebih panjang tanpa terburu-buru.

