

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mutu pendidikan tinggi bervariasi di kota dan wilayah di Indonesia. Data yang dikumpulkan baru-baru ini pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sebagian besar lembaga pendidikan terkemuka di Indonesia berada di wilayah tengah negara, khususnya di Pulau Jawa. Karena semua orang ingin memajukan pendidikan mereka, banyak siswa pergi ke padang rumput akademis yang lebih hijau, dan emigrasi saat ini tidak hanya terkait dengan sarana untuk meningkatkan situasi keuangan seseorang.¹ Namun melihatnya banyak pemuda-pemudi yang berminat untuk menuntut ilmu lebih tak jarang banyaknya pemuda dan pemudi memilih merantau dikarenakan fasilitas umum dan sarana prasana yang ada sudah memadai. Seperti jarak tempuh perjalanan antar pulau yang sudah dikudukung oleh banyaknya teknologi akomodasi sehingga menghemat waktu perjalanan.²

Dengan begitu banyak hal yang terjadi ketika mahasiswa jauh dari kampung halamannya. Tentunya, perbedaan budaya dan sosial di lingkungan barunya memberikan efek emosional dan efek fisik tertentu dikarenakan adanya reaksi ke lingkungan terbaru. Masalah dapat muncul ketika orang lambat menyesuaikan diri dengan lingkungan, adat istiadat, bahasa, dan iklim baru serta ketika mereka gagal mengadopsi nilai dan norma lingkungan baru mereka. Setiap imigran memiliki kewajiban untuk melakukan segala upaya untuk adaptasi dengan rumah barunya, dan kegagalan untuk melakukannya dapat mengakibatkan berbagai hasil yang tidak diinginkan, termasuk tapi tidak ada batasnya pada hilangnya kepercayaan diri, isolasi, ketidakbahagiaan, rendah diri, kekecewaan, kecemasan, dan bahkan perilaku kriminal.³

Selain merasakan kesulitan beradaptasi dengan sosial dan budaya yang berdampak negatif. Siswa yang bermigrasi menghadapi berbagai tantangan akademik tambahan, seperti kebutuhan untuk mengatur ulang jadwal mereka untuk mengakomodasi kursus dan kurikulum baru, pengenalan aturan dan peraturan baru yang mengatur sistem pendidikan dan metode pengajaran, peningkatan jumlah tugas, perbedaan dalam gaya mengajar dan belajar, standar

¹ Veranda Kusumanda Herdy Putri ,2019, Hubungan Antara Kemandirian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Salatiga, Skripsi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

² Marta Suci, *Konstruksi Makna Budaya Merantau di Kalangan Mahasiswa Perantau, PT Valbury Asia Features, Jurnal Kajian Komunikasi vol 2, No. 1, 2014 hlm 27-43*

³ Garin Dira Kusuma, F 2019 , Penyesuain Diri Mahasiswa Perantau Dari Nusa Tenggara Timur Terhadap Budaya Jawa Di Yogyakarta, Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019 hlm. 3

kualitas yang lebih ketat, dan siswa luar negeri menghadapi berbagai tantangan dan penyebab stres yang memerlukan kemampuan khusus untuk berkembang di lingkungan baru.⁴

Mempertahankan keberadaan manusia yang unik membutuhkan sejumlah penyesuaian diri. Mahasiswa mengalami stres sebagai akibat dari proses psikososial unik mereka sendiri dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di institusi baru. dan menjadikannya tuntutan untuk mahasiswa agar mempunyai berbagai keterampilan diharapkan menghasilkan bahwa mahasiswa mampu atau tidak mampu untuk menyesuaikan diri.⁵

Coping stress adalah suatu proses yang terjadi pada diri individu dimana ia mengalami stress. Proses ini berupa respon individu agar ia bisa saling memberikan toleransi, mengurangi efek dari stress. Intisari dalam pengelolaan stress ialah agar berkurangnya bahkan menghilangkan dampak dari stress itu sendiri. Salah satu alasan mengapa orang mudah goyah dalam kebimbangan, keraguan dan mengabaikan alam spiritual, di mana kita menemukan tujuan hidup kita yang sebenarnya. yang tidak dapat diterima. Akibatnya, masalah ini bisa membuat stres, mengingat agama (sebagai sumber spiritualitas) dikenal dapat meningkatkan ketentraman di antara manusia. Mempraktikkan keyakinan seseorang tidak terbatas pada batas-batas gereja atau kuil; sebaliknya, itu menembus setiap aspek keberadaan manusia.⁶

Dikatakan bahwa sabar adalah salah satu cara terapi penyakit hati. Sabar ini memang mudah dilantunkan dalam kata hanya saja mengaplikasikan kedalam nilai-nilai kehidupan sungguh sulit dikarenakan membutuhkan keteguhan hati. Kesabaran juga merupakan salah satu kemampuan individu untuk mempertahankan nilai-nilai kebaikan yang tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa yang dimilikinya. Allah secara langsung memberikan titah kepada umat-Nya untuk bersabar⁷. Seperti yang tertera pada surah Al-Baqarah ayat 155-156 berikut ini:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

⁴ Sabrina Rahayu Saniskoro. B & Zakiah Akmal. S, Peranan Penyesuaian Diri Diperguruan Tinggi Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta, *Jurnal Psikologi Ulayat*, vo, 4 No. 1/Juni 2017 hlm. 96

⁵ Sabrina Rahayu Saniskoro. B & Zakiah Akmal. S, Peranan Penyesuaian Diri Diperguruan Tinggi Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta, *Jurnal Psikologi Ulayat*, vo, 4 No. 1/Juni 2017 hlm. 97

⁶ Ira Darmawanti, Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan kemampuan Dalam Mengatasi Stres(Coping Stres) *Jurnal psikologi: teori dan terapan*, vol. 3 No. 2 thn 2012 hal. 103 diakses pada 28 Januari

⁷Keutamaan Sabar Dalam Islam diakses melalui website <http://www.rumahamal.unsyiah.ac.id/berita/keutamaan-sabar-dalam-islam#:~:text=Sabar%20itu%20bentuk%20kemampuan%20pengendalian,masalah%20yang%20terjadi%20dalam%20kehidupan> pada 23 Januari 2023

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” Q.S Al-Baqarah ayat 155

Bersikap sabar pada hakikatnya suatu akhlak yang mulia diantara banyaknya akhlak jiwa yang membatasi diri untuk tidak berperilaku semena-mena dan buruk serta tidak untuk dicontoh. Sabar bisa menjadi salah satu dari banyaknya kekuatan yang menyertai suatu individu dengan penuh kebaikan urusannya dan tegak. Al Junaid bin Muhammad menjawab ketika ia ditanyai tentang arti sabar “(Sabar adalah) menelan kepedihan bermuka masam.” Amr bin Utsman Al-Makki menjawab berkata “Untuk mendapatkan cobaan Allah dengan hati yang tenang dan terbuka, diperlukan kesabaran”. Yang artinya adalah. hamba yang berlapang dada dengan segala ujiannya dan bersikap ikhlas, terlalu beremosi dan mengeluh. Hampir semua manusia mempunyai kesabaran dan kemantapan agar ia melakukan sesuatu yang berfaedah untuk dirinya dibandingkan dengan menahan diri dari apa yang membuatnya merugi. Ia sabar menggondong beban ketaatan yang berat namun tidak kuat di depan ajakan hawa nafsunya seiringnya ia melakukan sesuatu yang dilarang, Sebagian manusia ada yang berbanding terbalik ia lebih kuat menahan diri dari penyimpangan dibandingkan dengan kesabarannya diatas beban ketaatan. Sebagian lainnya tidak memiliki kriteria dari dua sisi yang telah digambarkan.⁸

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan yang mengambil dari 5 orang narasumber 3 diantaranya menyatakan bahwa selama ia menjalani tekanan selama perkuliahan ia menjadi lebih sabar dan mulai memahami seberapa pentingnya untuk bersikap lapang dada disamping melakukan perencanaan serta lebih awas diri juga tetap melakukan kegiatan perkuliahan meskipun rasanya ia ingin menyerah.⁹ Lalu salah satu narasumber mengatakan bahwa ia merasakan tidak ada kaitannya dengan bertambahnya instesitas berdo'a ataupun beribadah dalam kesehariannya namun ia menyusun perencanaan dan juga mengontrol diri dalam bersikap agar tidak menjadi efek domino dalam kesehariannya¹⁰. Pun narasumber terakhir mengatakan bahwa ia mengalami kenaikan intesitas beribadah dan meminta petunjuk Allah dengan melakukan shalat *istikharah* agar diberikan petunjuk oleh Allah secara langsung ia juga mengatakan bahwa mencari seseorang yang tepat untuk diajak

⁸ Ahmad bin Utsman Al-Mayzad, *Penjelasan Tuntas Tentang Sabar dan Syukur*, Jakarta, Darul Haq, 2019 Hal.25

⁹ Wawancara Subjek 7 Februari 2023

¹⁰ Wawancara Subjek 11 Februari 2023

bertukar pendapat agar ia bisa mengurai rasa stress yang ia alami dan mengambil keputusan yang tepat.¹¹

Jika ditelaah lebih lanjut bahwasannya beberapa jawaban yang telah dipaparkan diatas memiliki indikator sabar seperti berikap lapang dada atau menerima realita, pengendalian diri, dan juga berikap tenang dalam mengambil keputusan serta tetap gigih menjalankan realita yang ada juga tetap mencari jalan keluar dari permasalahan selama berkuliah. Hal-hal yang disebutkan diatas merupakan contoh dari indicator sikap sabar menurut Subandi.

Dalam memaknai sikap sabar yang sudah tertera diatas. Bahwasannya bersikap yakin dengan adanya Allah Swt yang akan membantu dikala hamba-Nya mengalami kesusahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan rasa berlapang dada. Hal ini merujuk adanya aksi dan reaksi dari stressor dan *coping stress* diduga bahwa sikap sabar mempengaruhi *coping stress* untuk mahasiswa yang merantau. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek komunitas mahasiswa daerah Sumatera Selatan yang memiliki nama organisasi LIMAS yang artinya Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan, LIMAS sendiri memiliki anggota terdata 52 orang. Dikarenakan sesuai paparan hal yang menjadi alasan diadakannya penelitian, maka Penulis melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Sikap Sabar Terhadap *Coping stress* pada Mahasiswa Perantau (Studi Pada Mahasiswa Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan UIN Sunan Gunung Djati Bandung).”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran sikap sabar pada anggota Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan?
2. Bagaimana gambaran *coping stress* pada anggota Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan?
3. Bagaimana pengaruh sikap sabar terhadap *coping stress* pada anggota Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran sikap sabar anggota Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan?
2. Untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada anggota Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan?

¹¹ Wawancara subjek 10 Februari 2023

3. Untuk mengetahui pengaruh sikap sabar terhadap *coping stress* pada anggota Lingkaran Mahasiswa Sumatera Selatan?

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini diantaranya:
 - a. Menemukan jalan keluar untuk mahasiswa yang mengalami stress
 - b. Sebagai perkembangan bagi semua pihak yang berminat untuk mengkaji ataupun meneliti sikap sabar dan *coping stress*.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini diantaranya:
 - a. Bermanfaat sebagai data pengembangan akademis juga keilmuan.
 - b. Berguna bagi mahasiswa.
 - c. Sebagai bahan acuan yang diperbarui dengan perubahan waktu.

E. Tinjauan Pustaka

Peneliti menelusuri berbagai makalah dan penelitian yang ada dalam bentuk jurnal dan tesis sebagai acuan dalam membuat makalah ini untuk memastikan tidak adanya duplikasi judul atau konten plagiat. Ada beberapa kesamaan dalam perdebatan tersebut, tetapi subjek penelitiannya berbeda, seperti yang ditemukan peneliti setelah menelusuri kembali laporan tersebut. Karena tumpang tindih topik dan relevansinya dengan judul karya, itu bisa menjadi batu loncatan untuk esai saya. Ada beberapa sumber untuk mencari informasi yang relevan, seperti::

1. Susatyo Yuwono 2010. "*Mengelola Stress Dalam Prespektif Islam Dan Psikolog*" Psikolog ahli dan cendekiawan Islam membahas sifat dan praktik penelitian stres dalam Islam. Analisis beberapa ulama terhadap ayat Al-Qur'an dengan tema stres serta pengelolaannya menjadi dasar dari karya ini. Publikasi ini menjelaskan bagaimana ujian dari Allah SWT, jika ditangani dengan buruk, dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular. Manajemen stres dibahas, dan banyak cara di mana keyakinan agama dapat memengaruhi pendekatan seseorang terhadap tantangan ini dirinci.
2. Juli Andriyani. "*Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis 2019.*" Menjelaskan problema-problema yang dihadapi manusia dan menjelaskan bagaimana akibat juga sebab serta penanganan stress secara rinci.
3. Ira Darmawanti. "*Hubungan Antara Tingkat Religiulitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping stress).*" Artikel ini menyajikan temuan kajian ilmiah yang

mengkaji hubungan antara komitmen beragama dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan temuan penelitian ini, agama seseorang berhubungan positif dengan kemampuannya mengelola stres.

Beberapa skripsi yang saya gunakan sebagai titik tolak untuk penyelidikan saya sendiri adalah sebagai berikut. yaitu:

1. Vedora Kusumanda Herdy Putri 2015 *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Salatiga*. Jurnal ini memiliki kesamaan dengan meneliti mahasiswa yang merantau. Hanya saja, variable X dan Y berbeda sehingga peneliti mendapatkan gambaran secara literatur mengenai mahasiswa yang merantau Tidak ada hubungan konklusif yang dibangun antara individualitas dan tekanan akademik.
2. Nindya Wijayanti 2013, *Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan* dalam penelitian dijelaskan bahwa salah satu aspek *coping stress* yang memiliki intensitas tinggi dalam mengurangi rasa stress pada mahasiswa yaitu penerimaan sebanyak 90,7% yang artinya mahasiswa berusaha terbuka, tenang dalam menghadapi masalah dan religiusitas yang artinya 100% dari jumlah responden memiliki cara yang baik (positif) untuk mengurangi stress yang ada seperti mendekati diri pada Tuhan agar selalu merasakan tenang ditengah kegundahan yang ada. Dalam penelitian ini peneliti memiliki subjek yang berbeda yaitu mahasiswa perantau sehingga hasil penelitian memiliki variasi untuk penelitian ke depannya.
3. Fajar Gilang Dwi Djatmiko 2014, *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) Dalam menyelesaikan Tugas-tugas kuliah pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulung Agung*. Menurut hasil studi ini, siswa yang melaporkan tingkat keagamaan yang lebih tinggi lebih kuat untuk menghadapi stres terkait mata pelajaran. Namun yang membedakan dalam penelitian ini ialah peneliti satu aspek spiritual yaitu sikap sabar sebagai variabel Xnya.

F. Kerangka Berpikir Penelitian

Sebuah kutipan dari Yayat Suharyat Salah satu terminologi psikologis yang terkait dengan belajar perilaku dan bagaimana hal itu dirasakan adalah "sikap". Sikap adalah terjemahan bahasa Inggris dari mentalité kata Perancis. Sikap seseorang dapat didefinisikan

sebagai reaksi mereka terhadap berbagai rangsangan. Kecenderungan untuk membalas atau berperilaku dalam menanggapi pengaruh eksternal. Menurut W.J.S. Dalam Kamus Bahasa Indonesia Poerwodarminto, sikap dijelaskan sebagai “Tindakan berdasarkan pada gagasan berdasarkan standar yang melingkupinya”, khususnya norma masyarakat dan norma agama.¹²

Dzun nun berkata, sabar ialah menjauhkan diri dari perbuatan yang melanggar aturan, menenangkan diri dalam menghadapi kesulitan hidup dan menunjukkan kemandirian dalam menghadapi kesulitan keuangan. Yang lain mendefinisikan kesabaran sebagai kemampuan untuk menanggung tekanan dan kesulitan tanpa menunjukkan tanda-tanda kelemahan.¹³

Jadi berdasarkan uraian diatas sikap sabar adalah tingkah laku dan respon seorang individu terhadap cobaan atau tekanan yang ia alami tanpa mengurangi esensi dari norma yang ada dan tetap berteguh hati pada kebaikan.

Kesehatan mental seseorang dapat memburuk di bawah tekanan, itulah sebabnya stres dianggap sebagai penyakit mental. Individu mengalami stres ketika mereka tidak mampu memenuhi kebutuhan atau keinginan mereka sendiri. Stres bisa berasal dari pikiran Anda sendiri / dunia luar. Menurut Rasmun, stres adalah bagian kehidupan sehari-hari yang tak terelakkan dan ada di mana-mana karena merupakan respons umum tubuh terhadap setiap gangguan kebutuhan tubuh. Efek stres pada tubuh, pikiran, emosi, kecerdasan, hubungan, dan jiwa seseorang bersifat kumulatif.¹⁴

Ketika datang untuk mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, ada berbagai macam metode yang tersedia untuk individu. manajemen stres sebagai kumpulan strategi untuk menghadapi tantangan mental dan emosional yang dilemparkan kehidupan kepada Anda dengan cara yang seefektif mungkin.

Richard Lazarus mengusulkan dua metode yang berbeda untuk mengatasi stres: coping "berfokus pada masalah" dan "berfokus pada emosi". Berikut pengertian lebih mendalam tentang strategi coping tersebut::

1. *Problem-Focused Coping*

Problem-focused coping ialah ungkapan Lazarus untuk menggambarkan pendekatan mental seseorang untuk menangani situasi atau tantangan yang penuh tekanan.

¹² Rati Sion, 2020, Makassar, Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Kesehatan Terhadap Covid-19 Di Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

¹³ Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyyah *Indahnya Sabar bekal sabar agar tidak pernah habis*, Jakarta, Maghfirah Pustaka, 2019 Hlm. 27

¹⁴ Ira Darmawanti, Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan kemampuan Dalam Mengatasi Stres(Coping Stres . *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan*, vol. 3 No. 2 thn 2012),hlm. 103

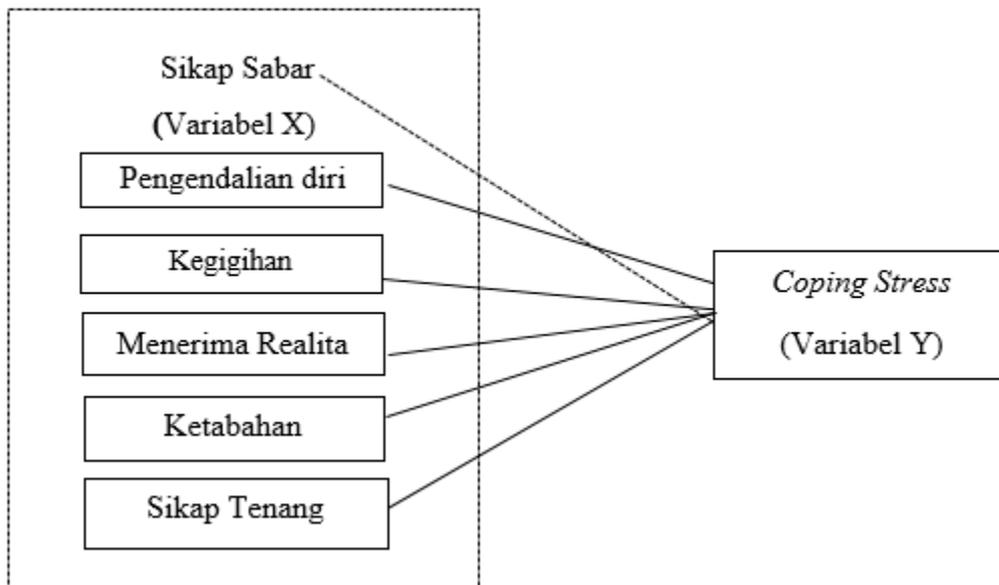
2. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping disebut Lazarus sebagai "mekanisme mengatasi stres" karena melibatkan reaksi emosional, terutama melalui penilaian defensif, terhadap peristiwa yang membuat stres.¹⁵

Kesabaran secara konseptual terkait dengan coping yang berfokus pada emosi karena manfaat mengatasi emosi dan pikiran yang sulit pada akhirnya diterjemahkan menjadi kemajuan menuju solusi. Temuan tersebut dapat ditemukan dalam.

Aldwin & Yancura memperkenalkan konsep religious coping, yang meliputi melatih kesabaran sebagai sarana mendekatkan diri kepada Tuhan atau Sang Pencipta di saat-saat sul.¹⁶

Karena kerangka penelitian tersebut, terdapat pengaruh antara Sikap Sabar (variabel x) dan *Coping stress* (variabel y). dan ukuran pada penelitian ini dimana variabel x yaitu dari sudut pandang sikap sabar dalam diri individu dan variabel y *Coping stress* dalam menghadapi persoalan kehidupan yang ada.



Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir Penelitian

¹⁵ Juli Andriyani, Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis *Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* vol. 2 No.2 Juli-Desember 2019 h. 40

¹⁶ Zulmi Ramdani , Tintin Supriyatin , Susi Susanti (Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy) *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya: Oktober 2018, Vol.1, No.2* hal. 97-101, diakses pada 24 Januari 2023

G. Hipotesa

Bagian dari hipotesis ini adalah tanggapan dari studi sementara terhadap pengumpulan data untuk pembuktian. Hipotesis yang dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. H_a (hipotesis kerja): ditemukan pengaruh signifikan antara variabel X dan variabel Y, sikap sabar mempengaruhi *coping stress*.

Dengan persamaan di bawah ini: Sikap sabar berpengaruh terhadap *coping stress*.

2. H_0 (hipotesis nol): tidak ada pengaruh antara kedua variabel

Rumus berikut : Sikap sabar tidak berpengaruh terhadap *coping stress*.

H. Sistematika Penulisan

BAB I. Latar belakang masalah, formalisasinya, tujuan dan manfaat penelitian, survei literatur yang relevan, landasan teoretis penelitian, dan pendekatan metodologisnya semuanya disajikan dalam bab pengantar ini.

BAB II. Teori yang dikembangkan selama penelitian yang sebenarnya, oleh peneliti diantaranya; Teori sabar menurut para ahli, teori mengenai stress dan pendapat tentang mahasiswa yang merantau.

BAB III. Mengandung metode yang digunakan dalam proses penelitian ini. Yang diantaranya; metode pendekatan penelitian korelatif, pengambilan populasi dan sampel, desain penelitian, variable penelitian, Uji instrument penelitian, tempat dan waktu penelitian.

BAB IV. Mengandung hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan metode kuantitatif dengan pendekatan korelatif , profil organisasi daerah, pengaruh sikap sabar dengan *coping stress* untuk mahasiswa perantau.

BAB V. Pada bab ini mengandung penutup yang diantaranya; kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.