

Analisis Karakter Kesabaran Mahasiswa dalam Mengatasi Stress Akademik di Universitas Negeri Medan

Hapni Laila Siregar¹, Maya Martiza Sari², Muhammad Baihaqi³, Idrus Hamonangan Pane⁴, Nadya Viska Harahap⁵, Dina Aulia⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Medan

E-mail: hapnilai@gmail.com¹, mayamartiza@gmail.com², baaihaqi@gmail.com³, idrushpane@gmail.com⁴, nadyaviskahrp@gmail.com⁵, auliadina2305@gmail.com⁶

Article History:

Received: 04 Juni 2024

Revised: 17 Juni 2024

Accepted: 19 Juni 2024

Keywords: *Patience, Academic Stress, Students, Faculty of Economics, Correlation, Perception, Coping Strategies, Religious Values, Islam*

Abstract: *This research shows that the majority of Medan State University students experience stress due to task pressure. This research aims to analyze the relationship between the level of patience and academic stress in students at the Faculty of Economics. This research uses qualitative methods with student respondents at the economics faculty. This research also highlights the importance of religious values, especially patience in Islam, in facing life's challenges, including academic stress. The approach was carried out inductively, starting with data coding to identify the main themes that emerged from the questionnaire results. This study was selected through a purposive sampling technique, where they were selected based on certain criteria relevant to the research subject, such as education level, gender, and experience in dealing with academic stress. Data was collected by distributing in-depth questionnaires starting from April 6 2024 to April 10 2024. Thus, from the research results, a significant relationship was found between the level of patience and the level of academic stress in students at the Faculty of Economics. Data analysis shows that students with higher levels of patience tend to have lower levels of academic stress, while those with lower levels of patience tend to experience higher levels of academic stress. This research contributes to the understanding of the factors that influence academic stress and emphasizes the importance of integrating religious values in improving students' well-being and academic achievement, especially in the context of religious life which is rich in moral and spiritual values.*

PENDAHULUAN

Stres akademik adalah fenomena umum di kalangan mahasiswa yang dapat disebabkan oleh

berbagai faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, serta harapan diri yang sering kali tidak realistis. Tuntutan akademik yang meliputi tugas yang menumpuk, ujian, dan proyek dengan tenggat waktu yang ketat sering kali meningkatkan tingkat stres. Selain itu, ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik, ekspektasi diri dan orang lain yang tinggi, serta tekanan sosial juga berkontribusi pada meningkatnya stres akademik. Kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi menambah kompleksitas masalah ini.

Mahasiswa memiliki kewajiban menyelesaikan berbagai aktivitas akademisi sesuai dengan prosedur perkuliahan seperti penyelesaian tugas KKNI, mengikuti perkuliahan secara aktif, mampu mempresentasikan materi dengan baik, mengerjakan ujian, dan penyelesaian tugas akhir. Khususnya pada mahasiswa Universitas Negeri Medan bukan hanya dihadapkan oleh berbagai tugas-tugas akademik namun juga tugas-tugas keagamaan seperti, menghafal doa sehari-hari dan sholat jenazah, fasih dalam membaca Al-Quran, mengikuti kajian agama, dan lain-lain. Sehingga hal tersebut menambah tuntutan serta tanggung jawab mahasiswa yang berkuliah di universitas negeri medan. Ketika berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dialami oleh mahasiswa tidak mampu dikelola dengan baik, maka akan ada kemungkinan mahasiswa rentan mengalami kondisi stres, khususnya stres akademik.

Stres di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Medan, dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab utama meliputi: beban akademik seperti tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tekanan prestasi yang dimana terus berusaha mempertahankan nilai akhirnya, serta memanjakan keuangan dan waktu yang terbatas.

Nurmaliyah (2014) mengemukakan stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika merasa mampu untuk memenuhi tuntutan dari lingkungan dan mampu mengatasinya maka kemungkinan tidak akan terjadi stres, begitu pula sebaliknya jika tidak mampu memenuhi dan mengatasinya akan mengakibatkan suatu ketegangan yang akan menjadi kondisi stres pada individu.

Begitu juga dengan mahasiswa yang membutuhkan suatu kemampuan untuk mengendalikan dan bertahan dari tekanan-tekanan tersebut. Mahasiswa Universitas negeri Medan sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, termasuk jadwal kuliah yang padat, tuntutan hasil belajar yang tinggi, dan persaingan antar-mahasiswa. Kesabaran merupakan faktor psikologis yang penting dalam menghadapi stres akademik. Kesabaran dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan, menghadapi kegagalan, dan tetap tenang dalam situasi yang menekan. Meskipun kesabaran diyakini dapat membantu dalam mengatasi stres akademik, namun belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji karakter kesabaran dalam konteks mahasiswa, terutama di UNIMED.

LANDASAN TEORI

Karakter Sabar

Menurut Imam Al-Ghazali mendefinisikan karakter (Akhlaq) sebagai kondisi jiwa yang darinya muncul perbuatan-perbuatan baik tanpa memerlukan pemikiran atau pertimbangan lagi. Menurut Al-Ghazali, karakter yang baik adalah akhlaq yang sesuai dengan ajaran Islam dan menghasilkan perbuatan yang mendekatkan seseorang kepada Allah.

Menurut Ibnu Miskawaih, seorang filsuf Islam, menjelaskan akhlaq sebagai keadaan jiwa yang mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan baik dengan mudah dan spontan. Dia menekankan bahwa pendidikan dan pembiasaan adalah kunci dalam membentuk akhlaq yang mulia.

Sabar dalam Islam memiliki dua makna. Yang pertama, sabar dalam Islam adalah tahan

menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati) ataupun tabah. Kedua, pengertian sabar adalah tenang ataupun tidak tergesa-gesa maupun tidak terburu nafsu. Ali bin Abi Thalib RA, menjelaskan bahwa “kesabaran dan keimanan sangat berkaitan erat ibarat kepala dan tubuh. Jika kepala manusia sudah tidak ada, maka tubuhnya tidak akan berfungsi. Demikian pula apabila kesabaran hilang maka imanpun akan ikut hilang”. Sebagaimana di jelaskan dalam surat Ali Imron : 200 yang artinya: *Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung (QS. Ali Imron:200).*

Syekh Muhammad bin Shalih al ‘Utsaimin *Rahimahullah* berkata, “Adapun salat maka akan menjadi penolong dalam setiap urusan dunia maupun agama, sehingga disebutkan dalam sebuah hadis: *“Bahwa Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam apabila mengalami sesuatu masalah serius, beliau segera melakukan salat” (HR. Abu Daud, hasan).* Ada beberapa kiat yang bisa dilakukan agar kita tetap bersabar dalam berbagai keadaan:

1. Niat Karena Allah
2. Mendekatkan Diri Kepada Allah
3. Mengambil Hikmah

Dikutip dari laman MUI, adapun beberapa aspek sabar dalam Islam yang perlu diketahui oleh setiap umat Muslim, yakni:

1. Sabar terhadap cobaan dunia
2. Sabar terhadap dorongan hawa nafsu
3. Sabar dalam menjalankan ketaatan pada Allah SWT
4. Sabar terhadap gangguan orang kafir
5. Sabar dalam menjalin hubungan social

Sabar dalam Melaksanakan Ketaatan kepada Allah

Sebutkan macam-macam sabar, salah satunya adalah ketika seseorang menahan diri dalam menjalankan ketaatan kepada Allah. Misalnya, seorang suami harus bersabar dalam mengajak keluarganya untuk melaksanakan shalat. Sabar dalam melaksanakan ketaatan ini menunjukkan kemampuan untuk memimpin keluarga dalam menjalankan perintah agama. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Thaha ayat 132 yang berbunyi

Artinya: *"Dan perintahkanlah keluargamu melaksanakan shalat dan sabar dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik di akhirat) adalah bagi orang yang bertakwa." (QS. Thaha: 132).*

Sabar dalam Menjauhi Kemaksiatan

Kesabaran dalam menjauhi kemaksiatan mencerminkan kemampuan untuk menghindari godaan dan tetap setia pada prinsip-prinsip agama.

Contohnya adalah kisah Nabi Yusuf yang mampu menahan diri dari godaan berzina meskipun dalam situasi yang sulit. Contoh tersebut telah Allah SWT dalam surat Yusuf ayat 33 yang berbunyi,

Artinya: *Yusuf berkata, “Wahai Tuhanku! Penjara lebih aku sukai daripada memenuhi ajakan mereka. Jika aku tidak Engkau hindarkan dari tipu daya mereka, niscaya aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentu aku termasuk orang yang bodoh.” (QS. Yusuf: 33).*

Sabar dalam Menerima Takdir Allah

Ini mencakup menerima baik buruknya nasib yang Allah tentukan. Seorang muslim diharapkan menerima takdir dengan rida, tanpa melakukan protes atau keluh kesah. Namun, penting untuk membedakan antara menerima takdir dengan menerima dosa dan maksiat. Meskipun menerima takdir, tindakan buruk tetap harus dihindari. Oleh karena itu Allah perintahkan kita untuk meniru para Rasul dalam hal bersabar.

Artinya: Maka bersabarlah engkau (Muhammad) sebagaimana kesabaran rasul-rasul yang memiliki keteguhan hati dan janganlah engkau meminta agar azab disegerakan untuk mereka. Pada hari mereka melihat azab yang dijanjikan, mereka merasa seolah-olah mereka tinggal (di dunia) hanya sesaat saja pada siang hari. Tugasmu hanya menyampaikan. Maka tidak ada yang dibinasakan kecuali kaum yang fasik (tidak taat kepada Allah). (QS. Al-Ahqaf: 35).

Stress Akademik

Dalam konteks Islam, stres dapat dipahami sebagai sebuah ujian atau cobaan yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang penuh ujian. Stres dapat datang dalam berbagai bentuk, baik itu masalah keuangan, kesehatan, hubungan, atau tantangan dalam beribadah. Namun, dalam pandangan Islam, stres bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan sebuah peluang untuk menguatkan iman, kesabaran, dan ketabahan seseorang. Ketika seseorang menghadapi stres, Islam mengajarkan untuk memperkuat hubungan dengan Allah melalui doa, tawakal, dan ketaatan kepada-Nya. Sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan*" (Al-Insyirah: 5-6). Ayat ini mengingatkan bahwa setiap stres atau kesulitan yang dihadapi akan diikuti dengan kemudahan yang Allah berikan.

Stres adalah situasi atau keadaan yang menimbulkan stres atau memicu terjadinya stres. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap stres siswa, tetapi secara khusus stress akademik yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian dengan lingkungan sekolah dan kurangnya dukungan.

Dalam Islam, stres sering kali dianggap sebagai ujian dari Allah SWT yang diberikan kepada manusia sebagai bagian dari kehidupan mereka di dunia. Meskipun stres itu sendiri bukanlah sesuatu yang diinginkan, namun agama Islam mengajarkan bahwa Allah tidak memberikan beban kepada seseorang melebihi batas kemampuannya untuk menanggungnya. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (Al-Baqarah: 286)

Penyebab stres dalam perspektif Islam meliputi:

1. Ketidakpastian dan Tawakkal: Dalam Islam, tawakkal atau kepercayaan penuh kepada Allah merupakan konsep penting yang mengajarkan agar manusia melepaskan kekhawatiran terhadap masa depan dan percaya bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali-Nya.
2. Ujian dan Cobaan: Keyakinan dalam Islam menyatakan bahwa manusia akan diuji dengan berbagai cobaan dalam kehidupannya.
3. Konflik Keluarga dan Sosial: Islam mendorong untuk menyelesaikan konflik secara damai dan memberikan panduan tentang bagaimana mengelola hubungan interpersonal dengan baik, namun pelaksanaannya bisa menjadi tantangan yang menyebabkan stres.

4. Kesehatan Fisik dan Mental: Namun, saat menghadapi masalah kesehatan yang serius atau gangguan mental, individu mungkin mengalami stres yang signifikan karena tantangan untuk menjaga keseimbangan dan kesabaran dalam menghadapi cobaan tersebut.

Penting untuk diingat bahwa sumber stres dan cara menghadapinya dapat berbeda-beda bagi setiap individu. Dalam Islam, kesabaran, tawakkal, dan mencari pertolongan dari Allah SWT serta menggunakan petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an dan hadits Nabi Muhammad SAW adalah beberapa cara yang diajarkan untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek Aspek Stress

Dalam Islam, aspek-aspek stres mencakup dimensi spiritual, emosional, dan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan individu. Secara spiritual, stres sering kali timbul akibat ketidakpastian akan masa depan, cobaan hidup, dan rasa tidak mampu mengendalikan situasi. Individu mungkin merasa cemas dan khawatir tentang rencana Allah SWT yang belum terungkap, serta bagaimana mereka akan menghadapi cobaan yang mungkin datang. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya ketenangan batin dan ketidakstabilan dalam keimanan.

Dari segi emosional, stres dalam Islam juga dapat berhubungan dengan konflik dalam hubungan interpersonal, kesedihan atas kerugian atau penderitaan, serta perasaan bersalah atau penyesalan atas dosa yang dilakukan. Di sisi psikologis, tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitar, baik itu pekerjaan, keluarga, atau masyarakat, dapat menjadi pemicu stres. Beban kerja yang berlebihan, persaingan yang ketat, serta ekspektasi yang tinggi dari orang lain seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental individu.

Dalam Islam, Al-Qur'an memberikan panduan dan dukungan bagi individu yang mengalami stres. Beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan dalam konteks menghadapi stres antara lain:

1. Ayat tentang Tawakkal (Kepercayaan kepada Allah)
"Dan berserahlah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Melihat akan perbuatan hamba-hamba-Nya." (QS. Al-Ahzab: 3)
2. Ayat tentang Sabar dalam Menghadapi Ujian
"Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu sabar dan kuatkanlah kesabaranmu serta bertaqwalah kepada Allah agar kamu mendapat keberuntungan." (QS. Ali 'Imran: 200)
3. Ayat tentang Mencari Pertolongan Allah dalam Kesulitan
"Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia, dan Kami mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya." (QS. Qaf: 16)
4. Ayat tentang Hidup dan Cobaan
"Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155)

METODE PENELITIAN

Dalam studi ini, metode yang dipilih adalah pendekatan kualitatif. Kenapa memilih metode ini karena keinginan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa terkait dengan stress akademik dan peran kesabaran dalam menghadapinya. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi kompleksitas dan konteks dari fenomena yang diteliti dengan lebih mendalam daripada pendekatan kuantitatif. Dengan menggunakan kuisioner mendalam dan observasi partisipan, peneliti dapat memperoleh insight yang kaya dan

mendalam tentang cara mahasiswa merasakan dan mengatasi stress akademik. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk memahami nuansa dan variabilitas dalam pengalaman individu, yang tidak selalu dapat diukur dengan kuesioner atau alat pengukuran kuantitatif lainnya.

Partisipan dalam penelitian ini dipilih melalui teknik purposive sampling, di mana mereka dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan subjek penelitian, seperti tingkat pendidikan, jenis kelamin, dan pengalaman dalam menghadapi stress akademik. Sampel terdiri dari mahasiswa dari berbagai tingkat pendidikan di Univeristas Negeri Medan yang telah mengalami stress akademik.

Data dikumpulkan melalui membagikan kusioner mendalam di mulai dari tanggal 6 April 2024 sampai 10 April 2024. Kusioner mendalam memberikan kesempatan bagi partisipan untuk menjelaskan pengalaman mereka secara rinci dan memberikan konteks yang diperlukan. Selain itu, pengamatan partisipan juga dapat dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang konteks sosial di mana stress akademik dialami.

Analisis data dilakukan secara induktif, dimulai dengan pengkodean data untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil kusioner. Setelah itu, tema-tema tersebut dikelompokkan menjadi kategori yang lebih luas untuk memahami pola-pola yang muncul. Analisis dilakukan secara berulang dan iteratif untuk memastikan bahwa semua aspek penting dari data dipertimbangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat kesabaran dan tingkat stress akademik pada mahasiswa Univeristas Negeri Medan. Analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesabaran yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stress akademik yang lebih rendah, sementara mereka yang memiliki tingkat kesabaran yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat stress akademik yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan konfirmasi terhadap pentingnya kesabaran sebagai faktor yang memengaruhi cara mahasiswa mengelola stress akademik di lingkungan perkuliahan.

Penelitian ini menghasilkan data dari pertanyaan kusioner yang dirancang untuk menggali persepsi dan pengalaman mahasiswa terkait dengan kesabaran dan stress akademik. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menyoroti beragam aspek, termasuk bagaimana mahasiswa mengalami situasi yang menguji kesabaran mereka dalam menjalankan prinsip-prinsip agama Islam, sejauh mana kemampuan mereka untuk tetap sabar dalam menghadapi cobaan agama, serta bagaimana mereka menilai pengaruh emosi dalam menjalankan kewajiban agama dan akademik.

Selain itu, pertanyaan-pertanyaan tersebut juga mengarah pada strategi yang biasa digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi stress akademik, seberapa efektif strategi tersebut dalam menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan agama, serta sejauh mana mereka merasa didukung oleh komunitas keagamaan dalam menghadapi stres akademik. Temuan ini tidak hanya memberikan wawasan tentang interaksi kompleks antara kesabaran, agama, dan stress akademik pada mahasiswa, tetapi juga menyoroti pentingnya memahami peran faktor-faktor keagamaan dalam konteks pengelolaan stress akademik.

Pentingnya studi ini terletak pada pengakuan bahwa kesabaran, sebagai aspek spiritual dan psikologis, memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks pendidikan tinggi. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kesabaran mempengaruhi respons mahasiswa terhadap stress akademik, lembaga pendidikan dapat mengembangkan strategi dan program pendukung yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stress dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pertanyaan kuesioner yang dirancang secara khusus untuk menggali hubungan antara kesabaran dan stress akademik memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa merespons tantangan akademik dalam konteks nilai dan prinsip agama mereka. Hal ini mencerminkan pentingnya memperhitungkan dimensi spiritual dan psikologis dalam pemahaman yang holistik tentang kesejahteraan mahasiswa.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya penelitian kualitatif dalam memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomena kompleks seperti pengalaman stress akademik dalam konteks budaya dan nilai-nilai agama. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengeksplorasi perbedaan individu dalam pengalaman stress akademik dan strategi koping yang digunakan, serta bagaimana faktor-faktor seperti kesabaran dan kepercayaan agama memengaruhi respon mahasiswa terhadap stres akademik.

Hasil penelitian ini juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan intervensi yang lebih terarah dan efektif dalam mengelola stress akademik di kalangan mahasiswa, terutama yang berada dalam lingkungan pendidikan yang menekankan nilai-nilai agama. Dengan memperkuat pemahaman tentang peran kesabaran dan faktor-faktor keagamaan lainnya dalam menghadapi stress akademik, lembaga pendidikan dapat merancang program-program yang lebih holistik dan inklusif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi pendidikan tinggi dan konselor akademik, tetapi juga memiliki implikasi yang luas dalam pengembangan kebijakan dan program pendukung di tingkat institusional. Dengan memperkuat pemahaman tentang hubungan antara kesabaran, nilai-nilai agama, dan pengalaman stress akademik, kita dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua mahasiswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat kesabaran dan tingkat stress akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. Berdasarkan kuesioner yang telah dirancang, terdapat beberapa aspek yang diukur untuk setiap variabel. Penelitian ini menghasilkan temuan yang signifikan mengenai hubungan antara tingkat kesabaran dan tingkat stress akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi. Mengapa demikian karena dilihat dari pertanyaan pada kuisoner ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesabaran yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stress akademik yang lebih rendah, sementara mahasiswa dengan tingkat kesabaran yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat stress akademik yang lebih tinggi. Hal itu diketahui dari pertanyaan yang dibuat di dalam kuisoner yaitu contoh pertanyaan nya yang berkaitan seperti Seberapa sering Anda merasa tertekan atau stres dalam menjalankan tugas-tugas akademik sejalan dengan prinsip-prinsip agama Islam? Temuan ini menggarisbawahi pentingnya faktor psikologis seperti kesabaran dalam mengelola tantangan akademik di lingkungan perkuliahan. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa upaya untuk meningkatkan tingkat kesabaran mahasiswa dapat berpotensi mengurangi tingkat stress akademik mereka, sehingga memperbaiki kesejahteraan mental dan kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini memberikan penekanan tambahan terhadap pentingnya kesabaran sebagai nilai fundamental dalam menghadapi tantangan kehidupan, termasuk stress akademik di lingkungan perkuliahan. Kesabaran merupakan salah satu prinsip utama dalam Islam, yang

diajarkan sebagai cara untuk menghadapi cobaan dan ujian dengan penuh ketenangan dan keikhlasan. Ditemukan bahwa mahasiswa yang mampu menjalankan prinsip-prinsip kesabaran dalam kesehariannya, terutama dalam konteks menjalankan kewajiban agama, cenderung memiliki tingkat stress akademik yang lebih rendah. Implikasinya, pemahaman dan praktik kesabaran dalam konteks keagamaan dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

Dengan memperkuat nilai-nilai agama Islam, termasuk kesabaran, dalam pendekatan pendidikan, institusi pendidikan dapat memberikan landasan yang kokoh bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dan kehidupan secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pemahaman ilmiah tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik, tetapi juga menyoroti pentingnya integrasi nilai-nilai keagamaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa dalam konteks kehidupan beragama yang kaya akan nilai-nilai moral dan spiritual.

DAFTAR REFERENSI

- Achmad Mubarak. 2000. Jiwa dalam Al Qur'an. Jakarta: Penerbit Paramadina
- Afabeta Taylor, S. E. (2003). Health Psychology. 5th edition. New York: Mc Graw-Hill
- Al Jauziyah, I. Q. (2000). Sabar Perisai Orang Mukmin. Pustaka Azzam.
- Al Jauziyah. (2006). Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Arraiyyah, M.H. (2002). Sabar Kunci Surga. Jakarta : Khazanah Baru
- Al Munajjid, M.S. (2006). Silsilah Amalan Hati. Bandung : Irsyad baitus Salam.
- Djatmiko, F. G. D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) Dalam Menyelesaikan Tugas-Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung. (Skripsi).
- Hafiz, S. E., Rozi, F., Mundzir, I., dan Pratiwi, L. (2012). Konstruksi Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang. Naskah publikasi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
- Intan Irawati. 2005. Peranan Konsep Diri dan Stres Akademik terhadap Perilaku Sabar Mahasiswa/i Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah –UIN Jakarta. Thesis. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Mahfar, M., Zaini, F., Nordin, N. A. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*. bil.9, Jun 2007. hal 62-72.
- Putri, V. (2015). Hubungan Antara Kemandirian dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Merantau di Salatiga. (Skripsi).