

**URGENSI SABAR DALAM MENGATASI STRES
AKADEMIK PADA SANTRI KELAS AKHIR
(Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu
Ushuluddin Lampung Selatan)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Prodi Tasawuf
Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh :

**ANANDA VELISKA
NPM: 1831060005**



Program Studi Tasawuf Psikoterapi

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 M**

**URGENSI SABAR DALAM MENGATASI STRES
AKADEMIK PADA SANTRI KELAS AKHIR
(Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu
Ushuluddin Lampung Selatan)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Prodi Tasawuf
Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh :

**ANANDA VELISKA
NPM: 1831060005**

Jurusan: Tasawuf Psikoterapi

**Pembimbing I : Prof. Dr. H. M. Afif Anshori, M.A
Pembimbing II : Willia Novi Aryani, S.Ud, M.A**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 M**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk meminimalisir kesalahpahaman dalam mengembangkan, meneliti, dan memahami judul diatas, maka perlu untuk dipertegasakan kalimat yang dirasa perlu yaitu: **“URGENSI SABAR DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA SANTRI KELAS AKHIR (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan)”**.

Urgensi jika dilihat dari bahasa Latin “urgere” yaitu (kata kerja) yang berarti mendorong. Jika dilihat dari bahasa Inggris bernama “urgent” (kata sifat) dan dalam bahasa Indonesia “urgensi” (kata benda). Urgensi yaitu kata dasar dari “urgen” mendapat akhiran “i” yang berarti sesuatu yang jadi bagian atau yang memegang pimpinan yang terutama atau unsur yang penting.¹ Dengan demikian mengandaikan ada suatu masalah dan harus segera ditindaklanjuti.² Dapat juga diartikan bahwa urgensi merujuk pada sesuatu yang mendorong para santri kelas akhir untuk bersabar dalam mengatasi stres akademik yang sedang dialami.

Kata sabar berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata *sobaro-yasbiru* yang berarti menahan diri dari keluh kesah.³ Adapun secara istilah, pengertian sabar adalah menahan diri dari segala macam bentuk kesulitan, kesedihan atau menahan diri dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak disukai dan dibenci.⁴ Sabar merupakan cara untuk menghadapi semua persoalan yang dihadapi para santri kelas akhir. Dalam hubungannya dengan stres akademik, kesabaran akan membantu santri kelas akhir untuk

¹ Abdurrahman Saleh dan Muhib Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2004, 89.

² Astia Pamungkas, *Pengertian Esensi dan Urgensi*, artikel, diakses tanggal 10 Januari 2022, pukul 15:00.

³ Abu Sahlan, *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2010, 2.

⁴ Badan Pengembang dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *KBBI V*, Jakarta: 2016, 223.

mewujudkan perilaku positif dalam menghadapi sebuah persoalan di kehidupan sehari-hari.

Stres akademik adalah suatu situasi atau kondisi psikologis yang muncul pada diri individu disebabkan karena adanya tuntutan dan tekanan-tekanan yang terjadi di lingkungan akademik yang harus dikerjakan dan terkadang melebihi batas kemampuan yang dimiliki individu.⁵ Stres akademik yang dialami santri kelas akhir yaitu karena adanya tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal. Contohnya seperti kesulitan dalam menghafal, sering mengalami pusing dan sakit perut, kesulitan membagi waktu dll.

Kata santri sendiri, menurut C. C Berg berasal dari India “*Shastri*” yaitu orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu atau seseorang sarjana ahli kitab agama Hindu. Menurut A. H John menyebutkan bahwa istilah santri berasal dari Bahasa Tamil yang berarti guru mengaji.⁶ Menurut Nurcholish Madjid asal-usul kata santri dapat dilihat dari dua pendapat. *Pertama*, kata santri berasal dari kata “sastri”, sebuah kata dari bahasa sangsekerta yang artinya melek huruf. *Kedua*, kata santri berasal dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru itu pergi menetap.⁷ Santri kelas akhir adalah dimana para santri yang duduk di Diktara Paket C SMA, Kelas 12 Tingkat VI.

Menurut Creswell studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, even, proses, dan institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam.⁸ Dalam penelitian ini, fenomena yang diteliti yaitu tentang stres akademik yang dialami santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin.

⁵ Siti Fatimah, *Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*, Banyumas: CV Pena Persada, 2020, 22.

⁶ Babun Suharto, *Dari Pesantren Untuk Umat: Reiventing Eksistensi Pesantren di Era Globalisasi*, Surabaya: Imtiyaz, 2011, 9.

⁷ Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, Jakarta: Ciputat Press, 2005, 61.

⁸ Sri Wahyuningsih, *Metode Penelitian Studi Kasus*, Madura: UTM Press, 2013, 3.

Pesantren adalah asrama tempat santri belajar mengaji, pesantren sering juga disebut sebagai “*Pondok Pesantren*” yang berasal dari kata “*Santri*” yang diimbuhi awalan “pe” dan akhiran kata “an” yang mempunyai arti tempat tinggal para santri.⁹ Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin merupakan salah satu dari pondok yang terletak di kabupaten Lampung Selatan, tepatnya didesa Belambangan, kecamatan Penengahan.

B. Latar Belakang

Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan Islam yang ada di Indonesia. Jika dilihat dari segi arti, pondok pesantren adalah suatu kalimat yang terdiri dari dua kata, yaitu pondok dan pesantren. Zamakhsyari Dhofier berasumsi bahwa kata pondok berasal dari kata *funduq* (Bahasa Arab) yang memiliki arti hotel atau asrama.¹⁰ Dalam pendidikan pondok pesantren para peserta didik (santri) belajar dengan kyai dan para ustad serta beribadah dan bekerja dengan cara menetap atau tinggal di asrama-asrama pondok pesantren termasuk pondok pesantren terpadu ushuluddin. Pesantren sebagai lembaga pendidikan yang memiliki akar kuat pada masyarakat muslim serta memiliki pendidikan multi aspek. Santri tidak hanya dididik menjadi seseorang yang mengerti ilmu agama, tetapi juga mendapat tempaan kepemimpinan yang alami, dan sikap positif lainnya.¹¹

Pondok pesantren sebagai bagian dari pendidikan mempunyai arti yang sangat penting. Pondok pesantren juga dapat dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan santri dan menentukan kualitas kehidupannya dimasa depan, tetapi pada saat yang bersamaan para santri mempunyai hambatan atau kesulitan dalam belajar. Hal tersebut pun dialami santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin. Hambatan atau kesulitan tersebut dialami pada saat kegiatan belajar mengajar dan mengaji, diantaranya yaitu adanya persaingan dalam belajar yang telah

⁹ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3ES, 1994, 18.

¹⁰ Zamakhsyari Dhofier, 19.

¹¹ Al-Furqan, *Konsep Pendidikan Islam Pondok Pesantren dan Upaya Pembengahannya*, Padang: UNP Press, 2015, 72.

memberikan tekanan yang tinggi. Selain itu adanya tuntutan tugas akhir, tuntutan menjalankan disiplin yang telah diterapkan di pesantren, adanya ujian nasional dan ujian pesantren, serta praktikum.

Santri kelas akhir merupakan santri yang duduk di sekolah menengah atas (SMA/SMK/MA), yang pada umumnya berada pada masa remaja. Menurut Yusuf (Rosleny Marliani, 2016), masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat.¹² Menurut Blizzar (Siti Fatimah, 2020), masa remaja juga merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau yang lebih dikenal dengan sebutan stress.¹³

Stres sebenarnya normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres dapat membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk bertahan (Siti Fatimah, 2020). Akan tetapi, stres juga merupakan masalah besar bagi santri karena dihadapkan dengan berbagai tantangan akademik, sosial, dan pribadi. Ketika stres dianggap negatif, maka dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademis serta dapat memiliki efek buruk bagi santri itu sendiri.

Menurut Yang dan Fan (Siti Fatimah, 2020), stres akibat pelajaran, karena terlalu banyaknya masalah dan tuntutan yang dihadapi terjadi dilingkungan sekolah dan membuatnya semakin merasa tertekan. Perasaan tertekan yang terjadi di sekolah, di pondok pesantren, atau dunia pendidikan sering disebut dengan stres akademik.¹⁴ Biasanya gejala stres secara fisik yang sering

¹² Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Bandung: Pustaka Setia, 2016, 127.

¹³ Siti Fatimah, 2.

¹⁴ *Ibid*, 3.

dialami para santri kelas akhir di pondok pesantren terpadu ushuluddin diantaranya sakit kepala, sakit perut, pusing, sulit berkonsentrasi, sering lupa, insomnia dan kelelahan. Sedangkan secara psikis yang sering dialami oleh para santri kelas akhir diantaranya gelisah atau cemas, sering marah-marah, malas belajar, dan sering melamun.

Namun dibalik masalah-masalah yang terjadi, tekanan-tekanan yang ada serta banyaknya tugas-tugas yang diberikan, membuat para santri kelas akhir tersebut mengalami stress akademik, maka penting bagi setiap santri kelas akhir untuk memiliki sikap atau sifat sabar. Sabar adalah sebuah perkataan yang mudah diucapkan tetapi berat untuk dilaksanakan, namun sabar adalah sebuah keharusan dalam menjalankan kehidupan mengingat beratnya tanggung jawab yang harus ditunaikan dalam kehidupan sehari-hari. Sabar tidak hanya berlaku terhadap hal-hal yang tidak disukai saja seperti musibah, hambatan, tekanan-tekanan kehidupan, sakit, dan ujian. Tetapi sabar juga perlu untuk perkara-perkara yang disenangi oleh hawa nafsu.¹⁵ Santri kelas akhir akan berhasil jika mereka sabar dalam belajar, memerangi rasa malas, dan menahan penat. Sabar adalah modal utama untuk mencapai kesuksesan dunia dan akhirat.¹⁶

Allah yang maha memenuhi janji lagi maha benar telah memberikan jaminan dalam kitab-Nya bahwa Dia akan memberikan balasan (pahala) tanpa batas kepada orang-orang yang sabar. Allah SWT berfirman:

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ

مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٥١﴾

Artinya: “dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

¹⁵ Ernadewita, *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat, Vol. 3 No. 1 Tahun (2019), 45.

¹⁶ Lalu Heri Afrizal dkk, *Ibadah Hati*, Jakarta: Hamdalah, 2008, 324.

Dengan kebersamaan Allah ini, orang-orang yang sabar meraih kebaikan dunia dan akhirat, serta merengkuh nikmat-Nya lahir dan batin.¹⁷ Allah juga mengabarkan bahwa Dia mencintai orang-orang yang sabar. Dan ini mengandung dorongan besar bagi siapa yang menghiasi diri dengan sikap sabar. Allah SWT berfirman:

وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٦٦﴾

Artinya: “Allah menyukai orang-orang yang sabar”.

Allah menjadikan sabar sebagai penolong dan memerintahkan untuk mencari pertolongan dengan-Nya dalam setiap kesulitan yang menimpa seorang hamba.¹⁸ Allah SWT berfirman:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴿١٦٧﴾

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu”.....

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi tentang “Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin)”.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa aspek stres akademik pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin?
2. Bagaimana urgensi sabar dalam mengatasi stress akademik pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin?

¹⁷ Ahmad bin Utsman al-Mazyad, *Sabar dan Syukur Sebagai Jalan untuk Meraih Kebahagiaan Hidup*, Jakarta: Darul Haq, 2021, 1.

¹⁸ Khalid bin Muhammad Al-Anshari, *Keutamaan dan Buah Manis Sabar*, Jakarta: Darul Haq, 2020, 18.

D. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian pada umumnya bertujuan untuk menemukan, menguji dan mengembangkan suatu pengetahuan. Berdasarkan rumusan permasalahan, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui apa saja aspek stres akademik pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin.
2. Untuk mengetahui bagaimana urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini merupakan bagian dari bidang disiplin Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, dengan berfokus pada ranah psikologisnya yaitu stres akademik dan pada tasawufnya yaitu sabar. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi sarana implementasi nilai-nilai Tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. Dimana, kekuatan aspek spiritual religius memang berpengaruh terhadap aspek psikologis seorang individu. Serta bisa menjadi salah satu pengembangan kajian Tasawuf dan Psikoterapi terhadap masalah-masalah jiwa atau ruhani yang terus bermunculan dari masa ke masa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini berfokus pada bagaimana urgensi sabar dalam mengatasi stress akademik pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin Lampung Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi pihak santri yang ada di pondok pesantren agar dapat mengelola dan mengurangi stres akademik dengan bersabar.

F. Tinjauan Pustaka

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, penulis membaca buku-buku, skripsi dan beberapa jurnal yang berkaitan dengan sabar dan stres akademik. Hal ini dilakukan penulis agar mendapatkan tambahan pengetahuan dan dapat dijadikan

perbandingan. Tentunya didalam penulisan karya tulis ilmiah ini, sudah ada beberapa karya ilmiah yang membahas tentang sabar dan stres akademik begitupun dengan hubungan antara keduanya, diantaranya yaitu:

1. Buku, yang berjudul “*Sabar dan Syukur*” karya Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah yang diintisari oleh Ahmad bin Ustman Al-Mazyad, Penerbit Darul Haq tahun 2016 yang berisi tentang “Dua prinsip dasar kebutuhan hidup manusia menuju kebahagiaan dunia dan akhirat yaitu tentang Sabar dan Syukur”. Khususnya tentang sabar, buku ini menjelaskan tentang apa itu sabar, macam-macamnya, faktor-faktor apa yang bisa membuat tumbuhnya sikap sabar, serta hakikat dari sabar tersebut serta bagaimana kita mengaplikasikan sikap sabar dalam menghadapi berbagai problematika hidup yang tidak lain semuanya sudah tercantum dalam kitab yang mulia yaitu Al-Qur’an dan dalam sunah Nabi Muhammad SAW, yaitu hadis.
2. Buku, yang berjudul “*Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*” karya Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd, penerbit CV Pena Persada tahun 2020 yang berisi tentang “Konsep remaja, konsep stres, konsep konseling kognitif-perilaku, dan penanganan stres akademik melalui konseling kognitif-perilaku”.
3. Skripsi, Yufilita Angraini Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2020. Dengan Judul “*Implementasi Terapi Sabar Persepektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya*”. Hasil penelitian ini ternyata sabar perspektif al-Ghazali efektif untuk menjadi sebuah terapi guna mengatasi korban *bullying*, hal tersebut ditandai dengan meningkatnya ibadah korban. Sehingga berpengaruh pada psikis korban yaitu lebih tenang dan tidak mudah marah, dengan catatan jika dilakukan dengan serius dan konsisten
4. Jurnal Penelitian An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi 2019, Vol. 13, No. 1, 21-34. Indah Indira, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau. Dengan judul “*Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada*

Mahasiswa Pekanbaru”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar mampu memprediksi kondisi stress akademik mahasiswa yaitu sebesar 31,2% dengan nilai korelasi sebesar -0,559. Ini menunjukkan bahwa sabar memegang peran penting dalam mencegah stress pada mahasiswa akibat tekanan akademik.

5. Jurnal Penelitian ISLAMKA, Vol. 01 No. 01 (2018): 34-40. Ajeng safitri Universitas Muhammadiyah Riau. Dengan judul *“Hubungan Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negative yang sangat signifikan antara kesabaran dengan stress menghadapi ujian pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, semakin rendah kesabaran mahasiswa, maka semakin tinggi stress yang dialami dalam menghadapi ujian.
6. Jurnal Penelitian Mahasiswa, Vol. 13 No. 2. Salsabila Nufus, Faza Azzahra paramesti, Nova Geofanny, Adisty Frisca Ramadhani, Siyoba Sabillah Utami, Hazhirah Qudsyi program studi Psikologi Universitas Islam Indonesia Sleman, Yogyakarta. Dengan judul *“Terapan Terapi Sabar untuk Mengatasi Stres Akademik di Kalangan Remaja pada Masa Pandemi”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menerapkan terapi sabar seperti pengendalian diri, menerima kenyataan, istiqomah dan tidak mudah berputus asa, sikap tenang dan tidak terburu-buru, serta pengendalian emosi bisa dijadikan alternatif yang sangat cocok diimplementasikan dikalangan remaja dalam menghadapi stres akademik pada masa pandemi. Dengan melakukan penerapan terapi ini diharapkan remaja semakin bisa untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres akademik sehingga meskipun dihadapkan pada situasi pandemi seperti ini remaja tetap dapat produktif.
7. Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 3 No. 1 Juni (2021). Vicky Rizki Amalia Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Indonesia. Dengan Judul *“Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara variabel

religiositas dan stres akademik. Semakin tinggi tingkat religiositas pada mahasiswa farmasi, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa farmasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat religiositas pada mahasiswa farmasi, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa farmasi.

8. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ), Vol. 9 No. 4 November (2021): 869-878. Endang Mei Yunalia, Indah Jayani, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Septi Susilowati program studi Keperawatan Universitas Kadiri, Jawa Timur. Dengan judul *“Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kecerdasan emosional seseorang maka tingkat stres akademik yang dialami akan semakin rendah.

G. Metode Penelitian

Setiap penulisan karya ilmiah dapat dipastikan selalu memakai suatu metode. Hal ini terjadi karena metode merupakan suatu instrumen yang penting agar suatu penelitian dapat terlaksana dengan terarah sehingga tercapai hasil yang maksimal. Suatu penelitian bertujuan untuk memahami suatu permasalahan sehingga dapat diketahui kebenarannya, maka diperlukan metode dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, penulis mengambil metode sebagai berikut:

1. Paradigma Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan prosedur dalam penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari perilaku orang-orang yang dapat diamati.¹⁹ Penelitian kualitatif ialah penelitian dalam rangka meneliti obyek secara alamiah. Pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan ialah menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Salah satu jenis penelitian deskriptif kualitatif adalah berupa penelitian

¹⁹ Lexy J. Moeleng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014, 4.

dengan metode atau pendekatan studi kasus (*Case Study*). Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian studi lapangan atau penelitian lapangan (*Field Study*) dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang masalah keadaan dan posisi suatu peristiwa yang sedang berlangsung saat ini, serta interaksi lingkungan unit sosial tertentu yang bersifat apa adanya (*Given*). Penelitian studi kasus merupakan studi mendalam mengenai unit sosial tertentu dan hasil penelitian tersebut memberikan gambaran luas serta mendalam mengenai unit sosial tertentu. Subjek yang akan diteliti relatif terbatas, namun variabel-variabel dan fokus yang akan diteliti sangat luas dimensinya.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin jl. Trans Sumatera KM. 66 Belambangan, Penengahan, Lampung Selatan.

4. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Pada penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif, yang menjadi sumber data utama didalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan selebihnya merupakan data-data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Mengenai hal tersebut dalam bagian ini jenis datanya dibagi ke dalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis, dan foto.²⁰

b. Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder yang mana data primer didapatkan dari sumber asli. Pada penelitian kualitatif sumber data yang digunakan berasal dari kata-kata dan tindakan.

²⁰ *Ibid*, 157.

1) Data Primer

Data primer adalah data yang diambil dari sumber data secara langsung oleh peneliti melalui observasi, serta wawancara.²¹ Dalam penelitian ini data primer diperoleh melalui wawancara langsung. Narasumber dalam penelitian ini adalah pimpinan pesantren, bagian komite mahkamah taubah (KMT), bagian pengasuhan serta santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin. Pengumpulan data dilapangan yang dilakukan oleh peneliti dengan cara wawancara.

2) Data sekunder

Data sekunder adalah sumber tidak langsung yang mampu memberikan tambahan serta penguatan terhadap data penelitan.²² Sumber data sekunder diperoleh melalui dokumentasi dan studi kepustakaan seperti buku tentang sabar dan stres akademik, jurnal-jurnal tasawuf dan psikologi, serta skripsi terkait dengan tema peneliti.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, dikarenakan tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan dan mengumpulkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.²³ Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian, ada beberapa cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data tersebut diantaranya sebagai berikut:

a) Observasi (Pengamatan)

Observasi adalah pengamatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang diselidiki atau diteliti.²⁴ Dalam hal

²¹ Supardi, Jurnal UNISA "Populasi dan Sampel Penelitian" No. 17 Vol. 13, 1993, 23.

²² *Ibid*, 28.

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016, 224.

²⁴ Joko Subagio, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Rhineka Cipta, 2001, 67.

ini peneliti mengamati secara langsung dan mencatat terkait apa saja kegiatan belajar mengajar dan peraturan-peraturan yang ada di pesantren.

b) Wawancara (Interview)

Wawancara merupakan suatu percakapan yang dilaksanakan oleh dua orang atau lebih dengan maksud tertentu terdiri dari pihak pewawancara dan terwawancara.²⁵ Pihak pewawancara (interviewer) adalah seseorang yang memberikan pertanyaan dan pihak terwawancara (interviewee) adalah seseorang yang menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut. Wawancara pada penelitian ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada pimpinan pesantren, bagian KMT, bagian pengasuhan serta santri kelas akhir. Tujuan dari wawancara ini untuk memudahkan penulis mendapatkan informasi terkait narasumber.

c) Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu sumber data yang penting dalam penelitian ini untuk mendukung keakuratan data dan proses penelitian.²⁶ Selain itu, file dokumentasi akan menjadi bukti keabsahan telah dilakukannya sebuah penelitian. Dokumentasi dalam hal ini terdiri dari dokumen-dokumen, foto atau video yang didapatkan selama proses penelitian. Dokumentasi menjadi penting karena fakta dan data yang diperoleh sebagian besar tersimpan dalam bentuk dokumentasi, berupa gambar-gambar, tulisan atau bentuk dokumentasi lainnya. Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan pengambilan semua data yang ada di lapangan terkait profil pondok pesantren, dokumen-dokumen, arsip, gambar dan catatan penelitian.

6. Analisis Data

Setelah data selesai dikumpulkan dengan lengkap, tahap berikutnya yang harus ditempuh adalah tahap analisa. Ini adalah tahap yang paling penting dan menentukan. Pada tahap ini data

²⁵ *Ibid*, 186.

²⁶ *Ibid*, 190.

dikerjakan dan dimanfaatkan sedemikian rupa sampai berhasil menyimpulkan kebenaran-kebenaran yang dapat dipakai untuk menawab persoalan-persoalan yang diajukan penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian sampai tuntas.²⁷ Setelah data terkumpulkan secara menyeluruh data harus diolah dan dianalisis dalam proses pengolahan data harus diperhatikan beberapa tahap, kemudian diolah dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Data *reduction* (reduksi data), data yang diperoleh dilapangan biasanya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.
- b. Data *display* (penyajian data), setelah direduksi maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data, karena penelitian ini adalah kualitatif deskriptif maka data dalam penelitian ini akan di sajikan dalam bentuk kata-kata atau uraian singkat.²⁸
- c. *Conclusion drawing/verification*, setelah data direduksi dan disajikan langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dalam penelitian, penarikan kesimpulan juga sekaligus menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya.

7. Validitas Data

Data yang sudah terkumpul merupakan sebuah modal awal yang begitu sangat berharga dalam sebuah penelitian, dari data-data yang terkumpul tersebut akan dilakukan analisis yang selanjutnya dipakai sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan. Melihat begitu besarnya posisi data, maka

²⁷ *Ibid*, 338.

²⁸ *Ibid*, 341.

keabsahan data yang terkumpul menjadi sangat vital. Data yang salah akan menghasilkan penarikan kesimpulan yang salah pula demikian sebaliknya, data yang sah akan menghasilkan kesimpulan hasil penelitian yang benar. Keabsahan data itu dikenal sebagai validitas data.

Dalam penelitian kualitatif peneliti harus berusaha mendapatkan data yang valid untuk itu dalam pengumpulan data peneliti perlu mengakan validitas data agar data yang diperoleh tidak invalid (cacat). Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan data didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada 4 (empat) kriteria yang digunakan yaitu: derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*trabsferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).²⁹

a. Uji Kredibilitas

Dalam penelitian kualitatif, uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian dapat dilakukan dengan berbagai cara, anantara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member check. Namun, dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa cara yang dilakukan untuk menguji kepercayaan data hasil penelitian sebagai berikut:

1) Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Namun, dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

a) Triangulasi Sumber

²⁹ Sugiyono, 366.

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Untuk menguji kredibilitas data tentang “Urgensi sabar dalam mengatasi stress akademik pada santri kelas akhir (studi kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan)” maka pengumpulan dan pengujian data dilakukan kepada pimpinan pesantren, bagian komite mahkamah taubah (KMT), bagian pengasuhan dan santri kelas akhir. Data dari ketiga sumber tersebut kan dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana yang spesifik dari ketiga sumber data tersebut.

b) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Yaitu teknik observasi, wawancara dan dokumen pendukung terhadap informan.

2) Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Untuk itu dalam penyusunan laporan, peneliti menyertakan foto atau dokumen autentik sehingga hasil penelitian menjadi lebih dapat dipercaya.

b) Uji Tranferabelitas

Pengujian transferability ini merupakan validitas eksternal dalam penelitian kuantitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi dimana sampel tersebut diambil. Nilai transfer ini berkaitan dengan pertanyaan, sampai mana penelitian dapat diterapkan atau digunakan dalam situasi lain. Bagi penelitian naturalistik, nilai transfer bergantung pada pemakai, sejauhmana hasil penelitian tersebut dapat digunakan dalam konteks dan situasi sosial lain. Oleh karena itu, agar orang lain dapat memahami hasil penelitian

kualitatif ini sehingga ada kemungkinan untuk menerapkan hasil penelitian tersebut, maka dalam menyusun laporan ini peneliti memberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya. Dengan demikian, maka pembaca menjadi jelas atas hasil penelitian ini, sehingga dapat memutuskan dapat atau tidaknya untuk diaplikasikan hasil penelitian ini di tempat lain. Apabila pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran yang sedemikian jelasnya, seperti apa suatu hasil penelitian dapat diberlakukan (*transferability*), maka laporan ini memenuhi standar transferabilitas.

c) Uji Dependabilitas

Dalam penelitian kuantitatif, *Dependability* disebut sebagai reliabilitas. Suatu penelitian yang reliabel adalah apabila orang lain dapat mengulangi atau mereplikasi proses penelitian tersebut. Dalam penelitian kualitatif, uji *dependability* dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Dalam penelitian ini *dependability* dilakukan oleh auditor yang independen atau dosen pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian.

d) Uji Konfirmabilitas

Pengujian konfirmabilitas dalam penelitian kuantitatif disebut dengan uji obyektifitas penelitian. Penelitian dikatakan objektif apabila hasil penelitian telah disepakati banyak orang. Dalam penelitian kualitatif, uji *Confirmability* mirip dengan uji *Dependability*, sehingga pengujiannya dapat dilakukan secara bersamaan. Menguji *Confirmability* berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar *Confirmability*.³⁰ Dengan demikian, dalam penelitian kualitatif ini uji *Confirmability* dilakukan bersamaan dengan uji *Dependability* oleh dosen pembimbing.

³⁰ *Ibid*, 367-378.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan secara keseluruhan dalam penelitian ini terdiri dari 3 bagian yakni: pertama, bagian formalitas yang terdiri dari halaman judul, halaman sampul, halaman abstrak, halaman pernyataan orisinalitas, halaman persetujuan, halaman pengesahan, motto, persembahan, riwayat hidup, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

Kedua bagian isi terdiri dari 5 bab, yakni bab I tentang Pendahuluan. Bab I ini terdiri dari beberapa sub bab, yaitu penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam mengantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab II berisi tentang landasan teori tentang sabar, stres akademik serta urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik. Dalam bab ini terdiri dari tiga sub bab yakni sabar, stres akademik dan urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik. Sub bab tentang sabar terdiri dari definisi sabar, aspek-aspek sabar, macam-macam sabar, dan kedudukan sabar. Sedangkan sub bab tentang stres akademik terdiri dari definisi stres, definisi stres akademik, sumber dan penyebab stres, aspek-aspek stres akademik, dan dampak stres akademik. Selanjutnya ialah urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik.

Bab III dalam penelitian ini berisi tentang deskripsi objek penelitian yang didalamnya berisi tentang gambaran umum, lokasi dan subjek penelitian, deskripsi data penelitian di pondok pesantren terpadu ushuluddin, gambaran aspek stress akademik dan gambaran urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik santri kelas akhir. Dalam gambaran umum, lokasi dan subjek penelitian terdapat sejarah berdirinya pondok pesantren terpadu ushuluddin, profil pondok pesantren terpadu ushuluddin, visi dan misi pondok pesantren terpadu ushuluddin, denah lokasi dan letak geografis pondok pesantren terpadu ushuluddin, program pendidikan dan susunan pengurus pondok pesantren terpadu ushuluddin, logo

pondok pesantren terpadu ushuluddin, kegiatan harian santri pondok pesantren terpadu ushuluddin, panca tausiyah mudir, dan jumlah santri kelas akhir.

Kemudian dilanjutkan bab IV tentang analisis penelitian, tentang aspek-aspek stres akademik dan urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin. Bab ini merupakan inti pembahasan dalam penelitian ini yang terdiri dari beberapa sub bab yakni, Analisis data penelitian dan temuan penelitian.

Sebagai akhir pembahasan bagian kedua yaitu bab V yang berisis tentang penutup, yaitu meliputi kesimpulan dan saran.





BAB II LANDASAN TEORI

URGENSI SABAR DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA SANTRI KELAS AKHIR

A. SABAR

1. Definisi Sabar

Kata sabar berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata *sobaro-yasbiru* yang berarti menahan. Adapun secara istilah, pengertian sabar adalah menahan diri dari segala macam bentuk kesulitan, kesedihan atau menahan diri dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak disukai dan dibenci. Sabar juga menahan diri agar tidak mudah marah, berkeluh kesah, benci, dendam, tidak mudah putus asa, melatih diri dalam ketaatan dan membentengi diri agar tidak melakukan perbuatan keji serta maksiat (Umar Yusuf: 2020).

Sabar menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* berarti: *Pertama*, tahan menghadapi cobaan seperti tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, dan tidak lekas patah hati. Sabar dalam pengertian tersebut dapat diartikan dalam makna tabah, yaitu sikap dan tahan menderita. *Kedua*, sabar juga bisa berarti teguh pada pendirian, ditandai dengan kehati-hatian dalam bertindak, tahan uji dalam mengabdikan dan mengemban perintah-perintah Allah serta tahan dari godaan dan cobaan duniawi. *Ketiga*, sabar dapat berarti tenang, tidak tergeda-geda dan tidak terburu-buru. Sabar yang ketiga ini dapat dimaknai sebagai tekun.³¹

Bersabar artinya berupaya sabar. Ada pula *al-shibru* dengan mengkasrahkan shad artinya obat yang pahit, yakni sari pepohonan yang pahit. Ada yang berpendapat asal kalimat sabar adalah keras dan kuat. *Al-shibru* tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tidak menyenangkan. Ada pula yang berpendapat sabar itu diambil dari kata mengumpulkan,

³¹ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Sabar/diakses-pada-tanggal-05/07/2022-pukul-21:14>

memeluk, atau merangkul. Sebab, orang yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluh-kesah. Ada pula kata *shabrah* yang tertuju pada makanan. Pada dasarnya, dalam sabar itu ada tiga arti, menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul, sedang lawan sabar adalah keluh-kesah.³²

Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah makna dasar kata sabar adalah mencegah dan menahan. Sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, menahan anggota tubuh dari kekacauan. Sabar adalah menahan jiwa dari kesedihan mendalam, menahan lisan dari keluh kesah, dan menahan anggota tubuh dari menampar pipi, merobek pakaian, dan yang sebagainya.³³

Menurut M. Quraish Shihab dalam Sukino (2018), pengertian sabar sebagai menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur). Sabar secara etimologi adalah mengendalikan dan menahan. Termasuk dalam makna ini adalah firman Allah SWT:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ

Artinya: “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya”. (Q.S. Alkahfi: 18).

Maknanya tahanlah dirimu bersama mereka (dalam memberi pengajaran). Maka sabar adalah mengendalikan diri dari sikap gundah dan murka serta mengendalikan lidah dari berkeluh kesah.³⁴

Menurut Achmad Mubarak dalam Sukino (2018) pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan. Menurut Muhammad Rabbi

³² Sukino, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan*, Jurnal Ruhama Vol. 1 no. 1 Mei (2018), 66.

³³ Ahmad bin Utsman al-Mazyad, *Ibid*, 5.

³⁴ Khalid bin Muhammad Al-Anshari, *Ibid*, 7-8.

Muhammad Jauhari dalam Sukino (2018), sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah. *Ash Shabur* (Yang Mahasabar) juga merupakan salah satu asma'ul husna Allah SWT., yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya.

Dalam kitab *At-ta'rifat* karangan As-Syarif Ali Muhammad Al-Jurjani disebutkan bahwa sabar adalah sikap untuk tidak mengeluh karena sakit, baik karena Allah SWT. apalagi bukan karena Allah SWT. Itulah sebabnya Allah SWT. memberikan pujian atau semacam penghargaan terhadap kesabaran nabi Ayyub AS. Sedangkan menurut ahli tasawuf sabar pada hakikatnya merupakan sikap berani dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Menurut Al-Kharraz sabar adalah sebuah isim (nama) yang mengandung makna-makna lahir dan batin.

Sedangkan menurut Tustari berkata, tidak disebut dengan satu perbuatan jika tanpa sabar, dan tidak ada pahala yang lebih besar dari pada sabar dan tidak ada bekal yang paling baik kecuali takwa¹³ (An-Najjar, 2004: 241-243).

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang *salik* dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur *maqamat* agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma'arif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwal*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (amal) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur *maqamat* itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis. Oleh karena itu di dalam kesabaran diperlukan adanya pengetahuan yang mumpuni tentang keputusan atau tingkah laku yang diambil. Hal ini sebagaimana dikemukakan dalam surah Al-Kahfi (18): ayat 68 yang berbunyi:

وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا ﴿٦٨﴾

Artinya: “Dan bagaimana kamu dapat sabar atas sesuatu, yang kamu belum mempunyai pengetahuan yang cukup tentang hal itu. (QS. Al-Kahfi: 68).

M. Quraish Shihab (2015) memberikan penjelasan cukup terperinci dalam membahas ayat ini, tetapi secara singkat memberikan ilustrasi bahwa seorang pendidik hendaknya menuntun anak didiknya dan memberitahu kesulitan-kesulitan yang akan dihadapi dalam menuntut ilmu, bahkan mengarahkannya untuk tidak mempelajari sesuatu jika sang pendidik mengetahui bahwa potensi anak didik tidak sesuai dengan bidang ilmu yang akan dipelajarinya.³⁵

Keterangan di atas menjelaskan tentang sikap kritis yang dimaksud adalah seseorang yang merencanakan beraktivitas dalam suatu kegiatan ia dituntut untuk memiliki kapasitas dan pengetahuan yang cukup sebelum mengambil keputusan. Dengan sikap kritis ini, maka makna sabar dapat digunakan sebagai senjata dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan, terutama untuk mendekati diri pada tujuan dan keinginan-keinginannya, atau dapat juga digunakan untuk membantu manusia menghadapi kesulitan hidup. Oleh karena itu, dengan melalui kesabaran seseorang diharapkan tidak akan terlalu terpengaruh oleh penderitaan yang dialaminya, bahkan diharapkan pada akhirnya ia akan mrndapat memenangkan suatu penghargaan yang lebih besar. Karena di dalam sabar diartikan telah terpatrinya harapan yang kuat untuk menggapai cita-cita (Umar Yusuf, 2020: 12).

Selain itu, di dalam kesabaran menurut Al-Ghazali dalam Umar Yusuf (2020), terkandung adanya nilai-nilai dominan yang melekat di dalamnya, yaitu percaya diri (*self-confidence*), optimis, mampu menahan beban dan ujian serta terus-menerus berusaha (*mujahadah*), karena dalam sabar didasari oleh adanya keyakinan akan kebenaran dan janji Allah sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah Al-Insyirah: 6 yang berbunyi:

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah “Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur’an”*, Jakarta: Lentera Hati, Vol. 08 (2015), 99.

Artinya: “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah: 6).

Lebih lanjut Al-Ghazali menjelaskan bahwa sabar juga dapat diartikan di mana individu senantiasa mengendalikan keinginan-keinginan yang dapat menghambat untuk pencapaian cita-cita yang didambakannya. Dengan adanya kendali diri berarti tidak akan melakukan hal-hal yang dapat menjerumuskan diri sendiri serta tidak tergesa-gesa dalam menetapkan sesuatu, yang buahnya akan dapat mencapai kebahagiaan, kehidupan yang tenang dan terarah serta terbebas dari stres. Dengan demikian, sabar akan termanivestasi dalam wujud kesempurnaan sebagai pribadi tangguh yang mempunyai jiwa sehat.

Terlepas dari beragam pandangan tentang *maqam shabr*, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya. Atas dasar itu maka Al-Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus menegakkan agama Allah SWT.

2. Aspek-aspek Sabar

Menurut Yusuf aspek-aspek kesabaran dibagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:³⁶

a. Teguh pada pendirian dan prinsip

Teguh pada pendirian atau prinsip artinya kuat dalam menyelesaikan apa yang telah direncanakan serta berpegang teguh pada aturan dan tujuan tetap tidak berubah atau sesuai

³⁶ Umar Yusuf, *Sabar sebagai Psychological Strength untuk Mencapai Kesuksesan*, Jakarta: Prenada Media, Juli (2020), 44-45.

dengan yang telah direncanakan. Keteguhan hati akan membawa pelakunya untuk berani dalam menghadapi cobaan dan tidak berupaya untuk menghindari. Di dalam aspek teguh pendirian atau prinsip meliputi beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Konsekuen: berarti melakukan suatu hal sesuai apa yang telah direncanakan sebelumnya, seperti a) Keyakinan tentang apa yang sebaiknya dilakukan, b) Keberanian untuk mengambil resiko: mau menerima tantangan dalam pengerjaan sesuatu dengan segala kemungkinan yang baik ataupun buruk.
- 2) Konsisten: yaitu bertingkah laku secara selaras dan sesuai dengan apa yang telah diyakini.
- 3) Disiplin: bagaimana seseorang dapat mentaati/mematuhi peraturan dengan menunjukkan bagaimana seseorang mampu dan mau taat terhadap aturan yang berlaku. Serta seseorang tertib dalam melaksanakan aturan, menunjukkan bagaimana seseorang menjalankan aturan yang berlaku secara terus menerus dan sistematis hingga mencapai target.

b. Tabah

Menurut kamus besar bahasa Indonesia Tabah adalah kekuatan dalam menghadapi (cobaan, bahaya, ujian, kesulitan). Tabah adalah gambaran bagaimana kemampuan seseorang untuk tetap pada tujuan dan kuat menghadapi berbagai tantangan dan cobaan. Tabah terdiri dari beberapa hal yaitu sebagai berikut:

- 1) Daya tahan dalam menghadapi kesulitan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja.
- 2) Daya juang yaitu kegigihan dalam mencapai tujuan.
- 3) Toleransi terhadap stres yaitu kemampuan menghadapi/mengatasi masalah yang menimbulkan stres dalam mencapai target.
- 4) Mampu belajar dari kegagalan yaitu mampu menjadikan

suatu hal yang gagal sebagai peluang untuk selalu memperbaiki hasil kerja menjadi lebih baik.

- 5) Bersedia menerima umpan balik untuk memperbaiki diri dan atau perilaku yaitu mau menerima masukan tersebut sebagai hal yang positif agar hasil yang dicapai menjadi lebih baik.

c. Tekun

Tekun artinya berkeras hati, teguh pada pendirian, rajin, giat, sungguh- sungguh dan terus menerus dalam bekerja meskipun mengalami kesulitan, hambatan dan rintangan. Tekun terdiri dari beberapa hal, yaitu:

- 1) Antisipatif yaitu tanggap terhadap sesuatu yang sedang/ akan terjadi dan memiliki rencana cadangan apabila menghadapi kesulitan dalam mencapai target/ tujuan.
- 2) Terencana yaitu memiliki rencana-rencana dalam mencapai tujuan dan merealisasikan rencana-rencana tersebut.
- 3) Terarah yaitu mengarahkan energi pada pencapaian tujuan dalam proses pembelajaran.

3. Macam-macam Sabar

Menurut al-Qardhawi terdapat enam macam sabar yaitu sebagai berikut:³⁷

a) Sabar menerima cobaan

Cobaan dalam hidup, baik fisik maupun non fisik akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan rang-orang yang dicintai, kerugian harta dan benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorang pun yang dapat menghindarinya, yang diperlukan adalah menerima dengan penuh kesabaran.

b) Sabar dari keinginan hawa nafsu

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup,

³⁷ Chotimatul Muzaro'ah, "KONSEP SABAR DALAM MENANGANI ANAK TUNAGRAHITA (Studi terhadap Pemahaman Guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)", skripsi UIN Walisongo Semarang (2018), 35.

kesenangan, dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu perlu diperlukan kesabaran.

c) Sabar dalam taat kepada Allah SWT

Dalam menaati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran.

d) Sabar dalam dakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Seseorang yang melalui jalan itu harus memiliki kesabaran.

e) Sabar dalam perang

Dalam peperangan sangat diperlukan kesabaran, apalagi menghadapi musuh yang lebih banyak atau lebih kuat. Dalam keadaan terdesak sekalipun, seorang prajurit Islam tidak boleh berari meninggalkan medan perang, kecuali dalam sebagian siasat perang.

f) Sabar dalam pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia dalam masyarakat yang lebih luas akan diterima hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai.

4. Kedudukan Sabar

Imam Ahmad *Rahimahullah* berkata, “Dalam Al-Qur’an, kata sabar disebutkan sebanyak Sembilan puluh tempat. Ia merupakan kewajiban, menurut kesepakatan umat. Ia adalah separuh keimanan. Iman terbagi menjadi dua, yaitu separuh sifat sabar dan separuhnya sifat syukur. Di dalam Al-Qur’an, ia disebutkan sebanyak enam belas ragam. Diantaranya yaitu:³⁸

a. Perintah untuk sabar. Firman Allah Ta’ala:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar

³⁸ Abdullah Al-Jarullah bin Ibrahim Alu Jarullah, *Sifat Sabar Nabi SAW*, Depok: Al-Aqso Publishing (2010), 33-41.

dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah: 153).

- b. Pujian Allah bagi para pelaku kesabaran. Sebagaimana firman Allah Ta’ala:

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ ﴿١٧﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar”. (QS. Ali Imran: 17)

- c. Penjagaan Allah dan kecintaan-Nya kepada para pelaku kesabaran. Sebagaimana firman Allah Ta’ala:

وَاللَّهُ تَحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾

Artinya: “Allah menyukai orang-orang yang sabar”. (QS. Ali Imran: 146).

- d. Penjagaan Allah dan kebersamaan-Nya kepada para pelaku kesabaran. Sebagaimana firman Allah Ta’ala:

وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٤٦﴾

Artinya: “Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS. Al-Anfal: 46).

- e. Adanya balasan tanpa batas bagi para pelaku kesabaran. Sebagaimana firman Allah Ta’ala:

إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas”. (QS. Az-Zumar: 10).

- f. Adanya kabar gembira bagi para pelaku kesabaran. Sebagaimana firman Allah Ta’ala:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَنَبِّئِرُ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٤﴾

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”. (QS. Al-Baqarah: 155).

- g. Pelaku kesabaran adalah orang yang diutamakan. Firman Allah Ta’ala:

وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنَ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: “Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan”. (QS. Asy-Syuura:43).

B. STRES AKADEMIK

1. Definisi Stres

Stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Kemudian berkembang untuk menunjukkan kekuatan tekanan, ketegangan, atau usaha yang berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia. Dari perkembangan tersebut, istilah stress dirumuskan sebagai bentuk interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai oleh individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya.³⁹

Stress menurut Santrock (Siti Fatimah, 2020) adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang disebut “stressor” yang mengancam individu dan mengurangi kemampuannya dalam menghadapinya. Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stress sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman.⁴⁰

Stres adalah respon umum individu untuk mengatasi stresor yang dihadapi oleh individu, baik stresor internal ataupun stresor eksternal. Respon atas stresor ini dapat berupa respon fisik dan respon emosi. Stresor adalah stimulus yang

³⁹ Siti Fatimah, 20.

⁴⁰ Wildani Khoiri Oktavia, Dkk. *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*, Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Univ. Ahmad Dahlan, 08 Agustus (2019), 143.

menyebabkan kondisi dimana kemampuan untuk merasakan bahagia, serta produktif menjadi berkurang. Dapat diartikan bahwa stressor adalah pemicu terjadinya stress. Stressor dibagi dalam enam bagian yaitu stressor akademik, hubungan intrapersonal hubungan belajar-mengajar, hubungan sosial, pengendalian keinginan dan stressor yang berhubungan dengan aktivitas kelompok.⁴¹

Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Setiap orang mengalami sesuatu yang disebut stres dalam kehidupannya.⁴² Sedangkan menurut Barseli dan Ifdil (2017) stres merupakan suatu kondisi di mana adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu. Artinya stres timbul akibat dari ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terjadi perbedaan antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan untuk mencapai yang dinilai sebagai potensi yang mengancam, membahayakan, mengganggu dan tidak terkendali atau bahasa lain stres yaitu melebihi kemampuan individu untuk melakukan suatu upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut. Stres menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami oleh setiap individu baik di dunia pendidikan maupun pekerjaan, karena setiap orang memiliki potensi yang berbeda-beda.⁴³

Stres dapat diartikan sebagai respon individu baik fisik maupun psikis terhadap stimulus baik yang berasal dari diri individu sendiri seperti masalah usia, kondisi keuangan ataupun

⁴¹ Endang Mei Yunalia, Dkk. *Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Ber-hubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa*, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Volume 9 No 4, November (2021), 870.

⁴² Riza Taufik Alamsyah, Dkk. *Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019*, Jurnal Kesehatan Tambusai, Vol. 3 No. 2, Juni (2021), 27.

⁴³ Mufadhhal Barseli, Dkk. *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5 No. 3 (2017), 144.

kondisi keluarga maupun dari luar individu seperti kondisi lingkungan sekolah atau hubungan dengan guru dan teman.⁴⁴

Dari definisi yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stress adalah respon/reaksi individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam individu yang dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya.

2. Definisi Stres Akademik

Menurut Lu (Lin & Huang, 2013), stres yang terjadi pada peserta didik dibagi menjadi enam bidang yaitu: a). stres akademik; b). stress interpersonal, c). stres keluarga, d). stres emosional, e). stres pengembangan masa depan, dan f). stres identitas diri. Stres akademik mengacu pada kerja atau beban akademis, ujian, nilai, tugas-tugas, dan sebagainya.

Menurut Govaerst & Gregoire dalam Siti Fatimah (2020) mengartikan stres akademik sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian di dunia pendidikan. Selain itu, stres akademik diartikan sebagai produk dari kombinasi antara tuntutan akademis yang melebihi sumber daya dengan kemampuan yang dimiliki seseorang (Wilks, 2008).

Menurut Agista, stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki siswa/santri.⁴⁵

Menurut Desmita, stres akademik adalah stress yang disebabkan oleh *academic stressor*, yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal yang

⁴⁴ Ajeng Safitri, *Hubungan Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa*, Jurnal Penelitian ISLAMKA Vol. 01 No. 01 (2018), 35.

⁴⁵ Isnı Agista, *Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011*, Skripsi. Semarang: FIP BK UNNES, 78.

berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.⁴⁶

Stres akademik diartikan Stres akademik adalah respon individu atas tekanan yang dipersepsikan secara subyektif terhadap kondisi akademik. Persepsi ini akan menimbulkan respon fisik atau perilaku dan respon emosi yang bersifat negatif akibat tuntutan sekolah atau akademik.⁴⁷ Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan yang muncul berwujud respon negatif berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif akibat adanya tuntutan sekolah atau lingkungan akademik (Mufadhal Barseli, 2017).

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku.⁴⁸

Stres akademik juga dapat diartikan sebagai sebuah tekanan mental yang berhubungan dengan perasaan-perasaan frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, tekanan

⁴⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya (2009), 297.

⁴⁷ Endang Mei Yunalia, Dkk. 870.

⁴⁸ Indah Indira, Dkk. *Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa Pekanbaru*, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Vol. 13 No. 1 (2019), 22.

dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian, beban tugas dari dosen, dan lain-lain.⁴⁹

Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian di dunia pendidikan. Selain itu, stres akademik diartikan sebagai produk dari kombinasi antara tuntutan akademis yang melebihi sumber daya dengan kemampuan yang dimiliki seseorang. Definisi stres akademik sebagai *school demand* (stres yang bersumber dari tuntutan sekolah), tuntutan sekolah yang dimaksud adalah lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah (*schoolwork demand*) dan tuntutan dari guru-guru (*the demands of tutor*).⁵⁰

Dari definisi yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah reaksi peserta didik terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsikan sebagai beban yang melebihi batas kemampuannya.

3. Sumber dan Penyebab Stres

Sumber stres akademik terdiri dari empat faktor menurut Desmita dalam Siti Fatimah (2020), yaitu:⁵¹

- a. *Physical demand* (tuntutan fisik) adalah stres yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah, yang dapat menyebabkan terjadinya stres ini meliputi suasana ruangan kelas, temperature yang tinggi, pencahayaan dan penerangan.
- b. *Task demand* (tuntutan tugas) adalah adanya tuntutan tugas sekolah yang satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik, namun disisi lain tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan.
- c. *Role demand* (tuntutan peran) adalah sesuatu yang berkaitan dengan tingkah laku. Harapan peran ini dapat menjadi salah

⁴⁹ Sarita & Sonia, *Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parent*, International Journal of Applied Research (2015), 386.

⁵⁰ Siti Fatimah, 23.

⁵¹ *Ibid*, 24-25.

satu sumber stres bagi peserta didik, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut.

- d. *Interpersonal demand* (tuntutan interpersonal) adalah interaksi peserta didik di sekolah yang dipahami sebagai hubungan interpersonal sesama peserta didik dan antara peserta didik dengan anggota lainnya.

4. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Robotham dalam Dea Ari Oktiarini (2018) aspek-aspek stres akademik ada empat, yaitu sebagai berikut:

- a. Aspek kognitif, kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Contohnya, merasa kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi, performansi belajar yang buruk, daya ingat menurun (mudah lupa).
- b. Aspek emosional/afektif, meliputi perasaan-perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, dan merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.
- c. Aspek fisiologis, yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada bagian tubuh tertentu dan kesehatan fisik menurun. Seperti merasa sakit kepala, mengalami gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, istirahat tidak berkualitas, dan berkeringat berlebihan. Secara fisik kondisi stres muncul dengan wajah pucat, badan terasa lemah, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing dan berkeringat dingin.
- d. Aspek perilaku, meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya. Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, lebih senang menyendiri, dan melakukan

penundaan tugas.⁵²

Pendapat lain dikemukakan oleh Hardjana dalam Dea Ari Oktiarini (2018) yang menyebutkan aspek-aspek stres akademik antara lain:

- a. Fisikal, yaitu terjadinya gangguan ringan secara biologis yaitu seperti sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.
- b. Emosional, yaitu terjadinya gangguan secara emosional, seperti hadirnya perasaan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, *mood* berubah-ubah cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, mudah bermusuhan, emosi *mongering*, *burnout*.
- c. Intelektual, yaitu terjadinya permasalahan seperti sulit untuk konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah.
- d. Interpersonal, yaitu mengenai hubungan individu dengan orang lain, permasalahan seperti kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan oranglain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.⁵³

5. Dampak Stres Akademik

Stres dapat berpengaruh positif juga negatif. Pengaruh positifnya yaitu mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif yaitu menunjukkan sikap penolakan dan perlakuan kasar, menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, serta takut melakukan sesuatu.

⁵² Dea Ari Oktiarini, *Pengaruh Kegigihan (Grit) Stres Akademik pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan PTS Kabupaten Banyumas*, Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto (2018), 16-17.

⁵³ Dea Ari Oktiarini, *Ibid*, 18.

Stres dapat mengakibatkan terjadinya hal negatif yang mempengaruhi seseorang. Cox dalam Siswanto yang dikutip oleh Siti Fatimah (2020) mengkategorikan lima dampak dari stres, yaitu:

- a. Akibat subjektif, yaitu akibat yang dirasakan secara pribadi meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah, perasaan terpencil.
- b. Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena bentuk perilaku-perilaku tertentu meliputi mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, peledakan emosi, berperilaku impulsive, tertawa dan gelisah.
- c. Akibat kognitif, yaitu akibat yang mempengaruhi proses berpikir, tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak dapat memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka terhadap kecaman, dan mengalami rintangan mental.
- d. Akibat fisiologis, yaitu akibat-akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, denyut jantung atau tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata membesar.
- e. Akibat keorganisasian, yaitu akibat yang tampak dalam tempat kerja meliputi absen, produktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman sebayanya, ketidakpuasan dalam melaksanakan tugasnya, menurunnya loyalitas terhadap organisasi.⁵⁴

Stres akademik juga mempunyai dampak atau akibat tidak hanya pada penyesuaian fisiologis, psikologis, dan psikososial, melainkan juga pada penyesuaian akademik. Sebanyak 10-30 persen anak dan remaja merasa sangat cemas di sekolah, sehingga cukup mengganggu prestasi belajarnya. Perkiraan tersebut dikemukakan Johnson dalam Desmita (2009). Tuntutan sekolah merupakan sumber stress yang memprovokasi stimuli dan menganggap bahwa remaja mengalami tingkat stres yang berbeda. Remaja yang mengalami

⁵⁴ Siti Fatimah, 32-33.

stress tinggi dapat menimbulkan kemunduran prestasi, tingkah laku maladaptif, dan berbagai masalah psikososial. Sedangkan remaja yang mengalami stres sedang dapat meningkatkan kesadaran, kesiapan, dan prestasi diri. Ini dapat menunjukkan bahwa dampak stres akademik terhadap peserta didik tidak sepenuhnya bersifat negatif melainkan juga dapat bersikap positif (Desmita, 2009).

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa kondisi stres yang dialami peserta didik sebagai akibat dari berbagai tuntutan sekolah tidak sepenuhnya membawa dampak negatif, melainkan juga bisa berdampak positif. Dampak positif atau negatif dari stres akademik sangat tergantung pada derajat stres yang dialami. Tinggi, sedang, atau rendahnya derajat stres yang dialami oleh remaja sebagai akibat dari berbagai tuntutan sekolah sangat tergantung pada penilaian kognitif yaitu proses menginterpretasikan berbagai situasi dalam interaksinya dengan individu.

C. Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik

Pada dasarnya telah banyak beredar cara-cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik seperti *self-talk*, *focus group discussion*, dan psikodrama, serta hipnoterapi lima jari. Namun, salah satu strategi coping stress berupa penerapan sabar sangat menarik untuk dapat diimplementasikan pada para santri kelas akhir untuk mengurangi stres akademik. Sabar yang dijelaskan menurut KBBI adalah suatu cara untuk menahan suatu penderitaan, merasa tenang dan tidak merasa gelisah pada suatu hal. Sedangkan urgensi sendiri menurut KBBI adalah suatu kewajiban yang mendesak atau hal sangat penting. Jika ditinjau dari ilmu psikologi Islam penerapan sabar sangat direkomendasikan untuk dilakukan baik bagi remaja muslim maupun remaja secara umum. Penerapan sabar ini sangat mudah. Dijelaskan juga di dalam Al-Qur'an bahwa sabar menjadi cara maupun sifat mulia yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Sebagaimana firman Allah SWT:

بَلَىٰ إِنَّ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ

ءَالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda”. (QS. Ali Imran: 125).

Urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik merupakan cara untuk menghadapi semua persoalan yang dihadapi para santri kelas akhir. Dalam hubungannya dengan stres akademik, kesabaran akan membantu santri kelas akhir untuk mewujudkan perilaku positif dalam menghadapi sebuah persoalan di kehidupan sehari-hari. Berikut merupakan kesabaran dalam berperilaku positif yang berdampak baik terhadap stres akademik:⁵⁵

1. Pengendalian Diri

Pengendalian diri termasuk salah satu konsep sabar dalam perspektif psikologi di mana seorang yang hendak berupaya untuk mengendalikan dirinya sendiri dalam melindungi kebajikannya. Santri kelas akhir yang mempunyai pengendalian diri yang bagus akan tetap mengoreksi ataupun muhasabah diri dalam perilaku atau tindakan yang dilakukan (Ernadewita & Rosdialena, 2019).⁵⁶

2. Menerima Kenyataan

Santri kelas akhir yang mempunyai perilaku sabar dalam dirinya hendak lebih gampang menerima realitas hidup. Kesabaran ini akan memberikan kekuatan dan semangat untuk bertahan dalam situasi sulit. Ketika menghadapi kesulitan, kesabaran ini akan lebih mampu menerima kenyataan dan bisa bertahan dan berusaha dari berbagai ujian dan cobaan hidup

⁵⁵ Salsabila Sajida Nufus, Dkk. *Terapan Terapi Sabar Untuk Mengatasi Stres Akademik Di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi*, Jurnal Mahasiswa Vol. 13 No. 2, 4.

⁵⁶ Ernadewita & Rosdialena, *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat FAI UMSB Vol. 3 No. 1 Tahun 2019, 58-61.

(Ernadewita & Rosdialena, 2019).

3. Istiqamah dan Tidak Mudah Putus Asa

Dengan memiliki kesabaran akan menciptakan sikap gigih yang membuat santri kelas akhir memiliki perilaku pekerja keras dalam berikhtiar sehingga tidak mudah putus asa (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Hal ini akan membuat santri kelas akhir akan bangkit kembali dari keterpurukan setelah mendapatkan ujian dan cobaan. Para santri kelas akhir juga akan lebih cepat memperbaiki kondisi yang dihadapinya, apalagi ujian dan cobaan yang dihadapi dapat menjadi motivasi untuk lebih maju di kemudian hari.

4. Sikap Tenang dan Tidak Terburu-buru

Perilaku semacam ini akan membuat santri kelas akhir mempunyai sikap yang lebih tenang dalam menyikapi setiap persoalan yang dihadapi. Hal ini, akan memudahkan para santri kelas akhir tersebut menemukan solusi dalam menghadapi setiap masalah (Ernadewita & Rosdialena, 2019).

5. Mengendalikan Emosi

Kesabaran dapat membuat santri kelas akhir mampu mengendalikan emosi secara stabil. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar yang dimaksud ialah menahan diri dari cemas, amarah, gelisah, menahan mulut dari keluh kesah, menahan diri dari kekacauan yang diakibatkan tidak stabilnya emosi dalam menyikapi suatu permasalahan. Jadi, santri kelas akhir dikatakan mampu mengendalikan emosi ketika telah mampu menerapkan sikap sabar di setiap situasi dan kondisi yang tengah dihadapi.

6. Berfikir Tenang dan Hati-hati

Apapun yang dihadapinya, betapun sulit situasinya akan selalu ada jalan keluar terbaik selama ia mampu berpikir jernih dan berhati-hati dalam menetapkan keputusan. Sikap sabar akan menghindarkan para santri kelas akhir dari penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata, sehingga menyebabkan lahirnya kesimpulan yang salah dan keputusan yang kurang bijak.

7. Ikhlas

Sikap ikhlas juga cerminan dari perilaku individu yang mampu menerapkan sikap sabar dengan baik. Sifat ikhlas akan membantu santri kelas akhir lebih tenang, reda, dan bersyukur atas hasil pencapaian usahanya, terlepas dari susah atau senang, maupun sulit jalan yang harus dilaluinya. Sikap ikhlas akan membantu para santri kelas akhir lebih bahagia dengan hasil yang dicapainya meskipun terkadang hasil yang diperoleh tidak seimbang dengan usaha yang telah dilakukan.





BAB III

DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan

Pondok pesantren terpadu ushuluddin pendiriannya diresmikan pada tanggal 25 September 2001 oleh Bupati Lampung Selatan saat itu yaitu H. Zulkifli Anwar dan berdasarkan akta notaries Syahirul Alim, SH. Dengan no 11 tanggal 2009 Januari 2001 dan telah terdaftar di Kantor Wilayah Departemen Agama Lampung dengan no 354/PP/LS/2001. Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin sendiri merupakan suatu lembaga sosial yang bergerak dibidang pendidikan, dengan menanamkan nilai-nilai islami yang bertujuan untuk memelihara dan menghidupkan serta memajukan semangat pengabdian di kalangan umat islam pada umumnya dan bangsa Indonesia pada umumnya. Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin membuka penerimaan santri baru pada bulan Juni 2001, Alhamdulillah pada tahun pertama penerimaan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin menerima + 45 santri yang terdiri dari santriwan dan santriwati yang berasal dari berbagai daerah baik Lampung maupun lainnya⁵⁷.

Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin didirikan oleh H. Syarifudin (Alm) Ayah Kandung dari Dr. KH. Ahmad Rafiq Udin, S.Ag., MSI. Berdasarkan arahan dari orang tua beliau yaitu agar mendirikan sebuah pesantren, maka di tahun 2001 beliau mendirikan pesantren yang sekaligus menjadi pemimpin pesantren dan sekaligus ketua yayasan sekarang. Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin memiliki lahan tanah seluas +3 Ha wakaf dari bapak pendiri yang beralamatkan di Jl. Trans Sumatra Desa Belambangan RT/RW. 01/01 Kec. Penengahan Kab. Lampung Selatan.

Pada awal mula didirikannya Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin para santri bermukim dan belajar pada yang cukup

⁵⁷ Profil Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan, 9.

sederhana, hal ini dikarena asrama dan kelas untuk belajar kurang memadai yang mana para santri belajar di gubuk-gubuk yang apabila hujan kebocoran dan apabila panas kepanasan, akan tetapi berkat kesabaran, keikhlasan dan pertolongan Allah SWT alhamdulillah pada saat ini telah banyak perubahan khususnya sarana untuk belajar, yaitu berkat usaha dan do'a dari pendiri, seluruh keluarga besar pesantren dan juga berkat bantuan swadaya masyarakat, wali santri dan bantuan dari pemerintah melalui AIBEP pada tahun 2006 dengan jumlah 10 lokal yang terdiri dari 6 ruang kelas, 1 gedung perpustakaan, 1 gedung perkantoran, 1 gedung *science* dan 1 gedung kamar mandi. Dan adapun hasil swadaya masyarakat serta wali santri dialokasikan kepada pembanguna asrama, pos penjagaan dan masjid serta fasilitas-fasilitas penunjang kelancaran pendidikan dan pengajaran di pesantren lainnya.

2. Profil Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan



Nama Pesantren	: Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin
No. Statistik Pesantren	: 510018010001
Alamat	: Jl. Trans Sumatera KM. 66
Desa	: Belambangan
Kecamatan	: Penengahan
Kabupaten	: Lampung Selatan
Telp.	: 0727-334049
E-mail	: pesantren.usnuluddin1@gmail.com
Nama Pemimpin Pesantren	: Dr. KH. Ahmad Rafiq Udin, S.Ag., MSI
No. Telp./HP	: 0812 7944 791
Nama Yayasan	: Yayasan Pendidikan Islam Ushuluddin
NPWP Pesantren	: 02.815.737.8-325.000
No. Akta Pendirian Yayasan	: 10 (sepuluh)
Kepemilikan Tanah	: Yayasan
Status Tanah	: Bersertifikat

Luas Tanah	: 30.000 m ²
Status Bangunan	: Yayasan
Luas Bangunan	: 1.000 m ²

3. Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

a. Visi

“Menjadikan Pesantren Yang Unggul Menuju Terwujudnya Generasi Khoirul Ummah, Berkualitas, Populis dan Islami”.

b. Misi

- 1) Menanamkan keimanan, ketaqwaan, akhlakul karimah, kepedulian terhadap kebersihan dan keilmuan, kesadaran hidup sehat dan hidup bermanfaat bagi masyarakat, agama dan negara.
- 2) Menyelenggarakan pendidikan pesantren integral yang memadukan kurikulum pesantren dan nasional.
- 3) Mengembangkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, keahlian dan kewirausahaan.
- 4) Menciptakan situasi belajar dan lingkungan yang kondusif, harmonis, kompetitif, demokratis, profesional dan *accountability*.
- 5) Merealisasikan dan mengistiqomahkan panca jiwa pesantren moto pesantren dan panca tausiyah mudir.⁵⁸

c. Tujuan

1) Tujuan Umum

Tujuan umum pesantren mengacu pada pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 “Mencerdaskan kehidupan Bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani berkepribadian yang mantap dan mandiri serta memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

⁵⁸ Pondok pesantren terpadu ushuluddin, *Dokumentasi*, Agustus 28, 2022.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus pesantren ini adalah menciptakan lulusan yang memiliki kemampuan terpadu untuk membangun Sumber Daya Manusia yang beriman dan bertaqwa (Imtaq), berilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek), berwawasan luas, berakhlaq karimah, berkualitas, mampu berkompetisi, mandiri dan mempunyai keseimbangan antara Iman, Ilmu dan Amal serta mampu berjuang untuk mengabdikan diri pada Agama, Masyarakat, Bangsa dan Negara.

4. Denah Peta Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin



1.1 Gambar Denah Peta Lampung Selatan

5. Denah Lokasi



1.2 Gambar Denah Lokasi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

6. Letak Geografis

Lokasi pondok pesantren terpadu ushuluddin berada di desa Belambangan Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan RT/RW 001/001. Lebih tepatnya berada pada Jl. Trans Sumatera Km 66, desa Belambangan kecamatan Penengahan kabupaten Lampung Selatan Indonesia Kode Pos 35592 Kalianda Lampung. Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin berdiri di atas tanah seluas +3 Ha (hak milik) wakaf dari bapak pendiri pesantren.⁵⁹

7. Program Pendidikan di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

Untuk mencapai target dan sasaran yang diharapkan, maka Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin memiliki program pendidikan yang mencakup program Intra Kurikuler dan Ekstra Kurikuler.

a. Program Intra Kurikuler

Program Intra Kurikuler diberikan secara klasikal dengan menggunakan kurikulum Departemen Agama (Depag) dan Dinas Pendidikan (Diknas) yang dipadu dengan kurikulum Pondok Pesantren Modern.

b. Program Ekstra Kurikuler

Program Ekstra Kurikuler dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan praktis, sehingga para lulusannya dapat mempraktakkannya di masyarakat, program ini meliputi: Bimbingan belajar kitab tuots (kitab kuning), pembinaan tilawatil qur'an, latihan berpidato dalam tiga bahasa (Arab, Inggris dan Indonesia), disiplin berbahasa Arab dan Inggris dalam kehidupan sehari-hari, tahfidzul qur'an, qosidah, kaligrafi, letter, janur, diskusi, penelitian ilmiah, komputer, kepramukaan, keputrian, seni bela diri dan disiplin hidup.

Seperti halnya yang disampaikan oleh sekretaris pesantren, beliau berkata:

Menurut M. Akhi Yusuf, "Program pendidikan di sini meliputi dua program yaitu intra kulikuler dan ekstra kulikuler. Kalo intra kan yang dari depag dan diknas. Kalo yang ekstra itu

⁵⁹ Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, *Observasi*, Agustus 26, 2022.

seperti latihan berpidato, olahraga (basket, futsal, bulutangkis dan voli), pramukaan, kesenian, bela diri dan masih banyak lagi”.⁶⁰

8. Susunan kepengurusan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan

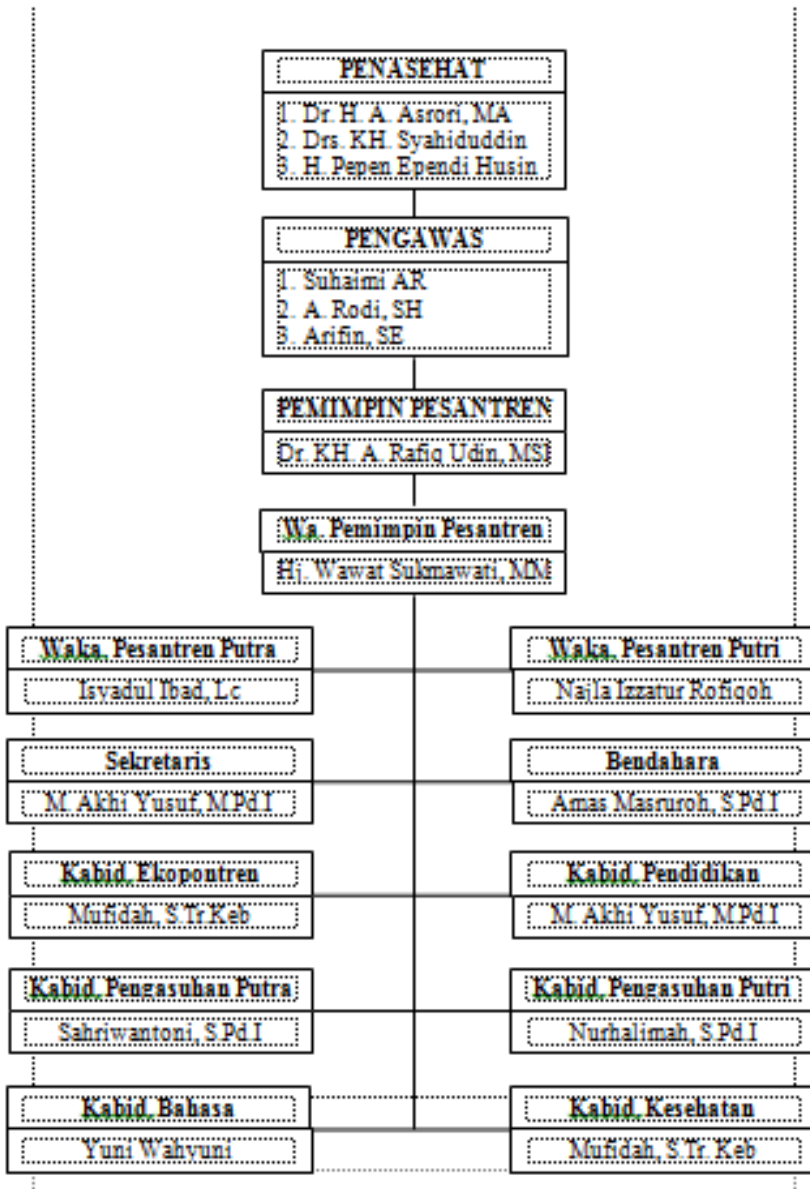
Dalam usaha tercapainya tujuan kurikulum pondok pesantren terpadu ushuluddin, tidak terlepas dari adanya tenaga pendidik dan dewan kepengurusan yang bertujuan untuk mempermudah dan memperlancar dalam mengontrol santri dan menata di lingkungan pondok pesantren serta mereka pun memiliki tugas yang berbeda-beda sesuai dengan bidangnya.⁶¹ Adapun struktur kepengurusan pondok pesantren erpadu ushuluddin lampung selatan adalah:



⁶⁰ M. Akhi Yusuf, “Program pendidikan di pesantren”, *Wawancara*, Agustus 27, 2022.

⁶¹ M. Akhi Yusuf, “SK Pemimpin Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin No. 022/K-1/PPTU/VII/2022, *Susunan pengurus Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Tahun pelajaran 2022-2023*.

**Susunan Pengurus
Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin
Tahun Pelajaran 2022-2023**



9. Logo Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin



10. Kegiatan Harian Santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

WAKTU	KEGIATAN
Pukul 04:00-05:00	Bangun tidur, sholat shubuh berjama'ah
Pukul 05:00-06:00	Pengajian kitab kuning, pemberian kosakata, muhadatsah
Pukul 06:00-07:00	Sarapan pagi, mandi dan berangkat ke kelas
Pukul 07:00-07:10	Tadarus al-qur'an
Pukul 07:10-08:30	Belajar formal (pbn)
Pukul 08:30-09:10	Istirahat dan sholat duha
Pukul 09:10-12:00	Belajar formal (pbn)
Pukul 12:00-13:00	Sholat dzuhur dan makan siang
Pukul 13:00-13:10	Tadarus al-qur'an
Pukul 13:10-15:00	Pukul 13:10-15:00 wib
Pukul 15:00-16:00	Sholat ashar
Pukul 16:00-17:00	Kegiatan ekstrakurikuler

Pukul 17:00-17:30	Mandi dan makan sore
Pukul 17:30-18:00	Pengajian kitab kuning
Pukul 18:00-19:00	Sholat maghrib dan mengaji al-qur'an dengan guru
Pukul 19:00-20:00	Sholat isya dan tadarus al-qur'an
Pukul 20:00-21:30	Belajar malam dengan guru
Pukul 21:30-22:00	Istirahat/ke kantin
Pukul 22:00-04:00	Tidur malam

Tabel 1.1 Kegiatan Harian Santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

11. Panca Tausiyah Mudir

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata panca adalah lima. Sedangkan tausiyah dalam KBBI berarti pesan atau nasihat. Kemudian Mudir adalah sebutan untuk pemimpin pesantren. Jadi, panca tausiyah mudir artinya lima kalimat yang berisi pesan nasihat dari pimpinan pesantren yang harus dihafal dan diamalkan. Isi panca tausiyah mudir yaitu:

- a. Manfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya
- b. Sucikan hati fikiran dan perbuatan
- c. Jalin ukhuwah, gali potensi dan raih prestasi
- d. Berbuatlah dengan akhlak, ilmu, ikhlas, dan istiqomah
- e. Sabar dan syukur serta tingkatkan kualitas iman dan takwa⁶²

12. Jumlah Santri Kelas Akhir

JENJANG	JUMLAH		TOTAL
	L	P	
Santri Kelas Akhir	13	15	28

⁶² Pondok pesantren terpadu ushuluddin, *Dokumentasi*, Agustus 28, 2022.

Tabel 1.2 Jumlah Santri Kelas Akhir Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

13. Sanksi Pelanggaran Disiplin Santri

I. Pelanggaran A

1. Membawa obat-obatan terlarang (psikotropika) dan mabuk-mabukan
2. Membawa senjata api atau bom
3. Homo/lesbi
4. Mencemarkan nama baik pesantren

Sanksi: Langsung dikeluarkan dari pesantren

II. Pelanggaran B

1. Pacaran, surat-menyurat, ngobrol berdua, adik dan kakak angkat (lawan jenis)
2. Berkelahi
3. Menganiaya
4. Masuk kamar atau asrama lawan jenis tanpa izin
5. Mencuri tingkat A (Rp. 100.000,- ke atas)
6. Kabur
7. Membawa HP
8. Memanipulasi tanda tangan
9. Melawan pengurus organisasi santri dan guru

Sanksi:

- 1 kali panggilan orang tua, perjanjian 1 (menghadap kepala madrasah) dan 5 sak semen
- 2 kali panggilan orang tua, perjanjian 2 (menghadap pimpinan pesantren) dan 10 sak semen
- 3 kali dikeluarkan dari pesantren

III. Pelanggaran C

1. Mengancam dan mengintimidasi
2. Mengendarai motor dan mobil tanpa izin di lingkungan pesantren
3. Merokok
4. Mencuri tingkat B (di bawah Rp. 100.000,-)
5. Membawa barang elektronik selain kamus elektrik
6. Memiliki golok, pisau, celurit dan sejenisnya
7. Merusak fasilitas pesantren

Sanksi:

- 1 kali panggilan orang tua, perjanjian 1 (menghadap kepala madrasah) dan 5 sak semen
- 2 kali panggilan orang tua, perjanjian 2 (menghadap wakil pimpinan pesantren) dan 10 sak semen
- 3 kali panggilan orang tua, perjanjian 3 (menghadap pimpinan pesantren) dan 15 sak semen
- 4 kali dikeluarkan dari pesantren

IV. Pelanggaran D

1. Tidak masuk kelas
2. Tidak sholat berjamaah
3. Tidak mengikuti kegiatan pramuka
4. Tidak mengikuti kegiatan muhadhoroh
5. Tidak mengikuti kegiatan muhadatsah
6. Tidak halaqoh (mengaji setelah sholat maghrib dengan guru)
7. Tidak mengikuti pengajian kitab kuning
8. Tidak puasa hari kamis

Sanksi:

- 1 kali menghadap bagian terkait
- 2 kali menghadap kepala madrasah
- 3 kali menghadap wakil pimpinan pesantren
- 4 kali menghadap pimpinan pesantren
- 5 kali panggilan orang tua, perjanjian 1 (menghadap kepala madrasah) dan 5 sak semen
- 6 kali panggilan orang tua, perjanjian 2 (menghadap wakil pimpinan pesantren) dan 10 sak semen
- 7 kali panggilan orang tua, perjanjian 3 (menghadap pimpinan pesantren) dan 15 sak semen
- 8 kali dikeluarkan dari pesantren⁶³

V. Pelanggaran E

Semua disiplin yang tidak termasuk pada pelanggaran A s.d D

⁶³ Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, *Dokumentasi*, Agustus 26, 2022.

Sanksi: Menghadap bagian terkait

Adanya sebuah sanksi pelanggaran disiplin santri merupakan sebuah rem, agar santri-santri mempunyai rambu-rambu untuk bertindak dan bertingkah laku sesuai dengan peraturan yang ada dan agar tidak melanggar peraturan yang telah dibuat. Stres akademik yang dirasakan santri kelas akhir bisa dilihat dari peraturan yang ia langgar. Contohnya seperti kabur dan merokok. Santri kelas akhir yang kabur/keluar pesantren tanpa izin biasanya merasa tertekan atau mengalami tekanan di pesantren, sehingga ia ingin mencari ketenangan. Tak hanya keluar pesantren tanpa izin saja terkadang diluar pesantren mereka juga merokok, biasanya dilakukan oleh santri putra. Berperilaku negatif merupakan stres akademik dalam aspek perilaku. Sedangkan perasaan tertekan merupakan stres akademik dalam bidang emosional/afektif. Contoh yang lain yaitu tidak mengikuti kegiatan-kegiatan pesantren atau yang tercantum pada pelanggaran D, merupakan stres akademik dalam aspek kognitif yaitu kondisi stres yang disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya.

B. Gambaran Aspek Stres Akademik Santri Kelas Akhir

Setelah peneliti mengumpulkan data dari hasil yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian peneliti melihat adanya gejala-gejala atau aspek stress dilingkungan akademik pondok pesantren terpadu ushuluddin. Banyaknya tugas, ujian dan praktik tidak bisa dipungkiri bisa membuat para santri kelas akhir mengalami stres. Hal ini peneliti tanyakan kepada guru bagian komite mahkamah taubah dan guru bagian pengasuhan terkait tugas, ujian dan praktik yang ada di santri kelas akhir:

Iya memang benar santri kelas akhir banyak tugas, ujian dan praktik. Ada ujian nasional, ujian pesantren dan ujian lisan. Kalau praktik, santri kelas akhir punya beberapa praktik yaitu praktik imamah (menjadi imam), praktik mengajar, praktik

manasiq haji, praktik mengurus jenazah dan membuat karya tulis ilmiah (KTI). Ada juga tugas hafalan surah-surah pilihan, dimana hafalan tersebut menjadi syarat bisa mengikuti ujian.⁶⁴

Ya benar banyak tugas, ujian dan praktik. Ada ujian nasional, ujian pesantren dan ujian lisan. Kalau praktik, santri kelas akhir punya banyak praktik, ada praktik imamah, praktik mengajar, praktik manasiq haji, praktik mengurus jenazah dan membuat karya tulis ilmiah (KTI). Belum lagi tugas mengurus anggota dari kelas satu sampai kelas lima serta menjalankan ekstrakurikuler di pesantren.⁶⁵

Tidak hanya dari banyaknya tugas, ujian dan praktik saja, aspek/gejala stress akademik bisa timbul karena adanya tekanan. Tekanan bisa datang dari guru, orangtua, teman dan anggota. Kemudian peneliti bertanya kepada beberapa santri kelas akhir terkait apakah ada tekanan di pondok pesantren terpadu ushuluddin.

Menurut santriwati berinisial AS, “Kalau masalah tekanan ya ada pastinya, dari orangtua dan atasan kadang suka rese’ sih. Kadang suka banget nyari-nyari kesalahan dan dituntut jadi *perfect* sama atasan. Ya kalau lagi capek sering sih marah-marah. Apalagi kalau anggota pada susah diatur, sama teman yang susah diajak kerjasama”.⁶⁶

Sedangkan menurut santri putri berinisial NP, “Ana lagi ngerasa terbebani ty, karena banyaknya persoalan/kesulitan. Lagi

⁶⁴ Ustadzah YN, “Apa benar santri kelas akhir dibebankan begitu banyak tugas, ujian dan praktik”, *Wawancara*, pada tanggal 26 Agustus 2022.

⁶⁵ Ustadzah NH, “Apa benar santri kelas akhir dibebankan begitu banyak tugas, ujian dan praktik”, *Wawancara*, Agustus 26, 2022.

⁶⁶ Santri putri AS, “Apakah anda mengalami tekanan di pesantren, darimana saja tekanan itu datang”, *Wawancara* pada tanggal 24 September 2022.

banyak-banyaknya ujian, ditambah lagi adanya tekanan dari guru dan teman”.⁶⁷

Adanya banyak tugas, ujian dan praktek serta adanya tekanan dari dalam dan luar bisa menimbulkan perilaku negatif seperti kabur, merokok dan membawa elektronik. Perilaku negatif merupakan aspek dari stres akademik. Peneliti mencoba bertanya terkait perilaku negatif yang pernah dilakukan santri kelas akhir, berikut jawaban mereka:

Menurut santri putra GA, “Ya kalau lagi pusing banget di pondok palingan keluar bentar ty main PS. Deket-deket pondok aja sini keluarnya, ya tapi memang gak izin. Ngerokok juga ana, tapi ya jarang-jarang aja”.⁶⁸

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara di atas bahwa aspek stres akademik yang dirasakan santri kelas akhir yaitu karena adanya begitu banyak tugas, ujian dan praktik serta adanya tekanan-tekanan baik dari dalam maupun dari luar sehingga memunculkan perilaku negatif seperti kabur atau keluar pesantren tanpa izin, merokok serta membawa alat elektronik.

C. Gambaran Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik pada Santri Kelas Akhir Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

Sabar (*al-shabru*) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah.⁶⁹ Sabar menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berarti tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati), tabah menerima nasibnya dengan; hidup ini dihadapinya dengan; atau tenang dengan; tidak tergesah-gesah; tidak terburu nafsu; segala usahanya dijalankan.

Sabar merupakan sebuah perilaku terpuji yang harus dimiliki dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan

⁶⁷ Santri putri NP, “Apakah anda mengalami tekanan di pesantren, darimana saja tekanan itu datang”, *Wawancara* pada tanggal 24 September 2022.

⁶⁸ Santri Putra GA, “Perilaku negatif apa yang pernah dilakukan”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

⁶⁹ Abu Sahlana, *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2010, h. 2

sehari-hari, santri kelas akhir dihadapkan dengan berbagai keadaan yang menuntut untuk berbuat dan bersikap dengan tepat. Adakalanya dihadapkan dengan masalah dalam bidang akademik, seperti mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, kesulitan dalam menghafal, prestasi menurun, banyaknya tugas dan praktik, dan sebagainya. Adakalanya dihadapkan dengan masalah dalam bidang non akademik, seperti tuntutan dari orangtua untuk selalu berprestasi di pesantren, tuntutan dari anggota dan atasan, tidak mempunyai cukup uang atau kiriman dari orang tua terlambat, atau masalah lainnya yang tidak mengenakkan hati. Berikut definisi sabar menurut santri kelas akhir.

Menurut santri putri berinisial MA, “Sabar itu menerima semua cobaan atau ujian dengan lapang dada serta mengembalikan semua urusan kepada Allah”.⁷⁰ Sedangkan menurut santri putri DS, “Sabar berarti tabah dalam melakukan segala hal dan lapang dada”.⁷¹

Begitu pentingnya sabar, karena sabar sangat berdampak positif dan balasan dari kesabaran itu adalah kebaikan. Oleh karena itu setiap santri kelas akhir harus berhias diri dengan sifat sabar, agar tidak timbul yang mengarah pada hal-hal yang negatif hingga menimbulkan stres.

Peneliti melakukan wawancara kepada pimpinan pesantren (Ustadz RU) terkait dampak tidak memiliki sifat sabar, beliau berkata:

Sabar itu sangat berdampak positif, kalo kita gak sabar itu ya akan, apa bahasanya itu timbulnya stress, kekacauan gitu kan. Tetapi dengan memiliki kesabaran itu ya kita, bahkan dalam firmannya sendiri kan *wabasyiris shoobirin* yang artinya berilah kabar orang-orang yang sabar. Siapa orang-orang yang sabar itu, ya ketika ada musibah-musibah yaitu semua dikembalikan bahwa semua itu milik Allah dan akan kembali

⁷⁰ Santri Putri MA, “Menurut anda apa itu sabar”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

⁷¹ Santri Putri DS, “Menurut anda apa itu sabar”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022

kepada-Nya.⁷²

Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu santri kelas akhir, ia menyatakan bahwa:

Menurut ana sifat yang harus dimiliki ketika sedang dalam keadaan sulit atau ketika sedang menghadapi cobaan itu sabar, tetap sabar dalam keadaan apapun. Menurut ana sabar itu menahan hawa nafsu dari segala sesuatu yang membuat kita emosi. Sangat penting punya sifat sabar ty. Ana sedang berupaya sabar ty, dengan menahan diri serta bersyukur. Segala sesuatu persoalan bisa diatasi dengan sabar.⁷³

Berdasarkan penelitian di lokasi, urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik merupakan cara untuk menghadapi semua persoalan yang dihadapi para santri kelas akhir. Santri kelas akhir yang berupaya menerapkan sabar dan menganggap bahwa sabar itu suatu sifat yang harus dimiliki, maka mereka akan terhindar dari hal-hal negatif seperti stres dalam bidang akademik. Dalam hubungannya stres akademik, kesabaran akan membantu santri kelas akhir untuk mewujudkan perilaku positif dalam menghadapi sebuah persoalan di kehidupan sehari-hari. Berikut merupakan kesabaran dalam berperilaku positif yang berdampak baik terhadap stres akademik:

1. Santri kelas akhir yang mempunyai pengendalian diri yang bagus akan tetap mengoreksi ataupun muhasabah diri dalam perilaku atau tindakan yang dilakukan.
2. Santri kelas akhir yang mempunyai perilaku sabar dalam dirinya hendak lebih gampang menerima realitas hidup.
3. Dengan memiliki kesabaran akan menciptakan sikap gigih yang membuat santri kelas akhir memiliki perilaku pekerja keras dalam berikhtiar sehingga tidak mudah putus asa.

⁷² Ustadz RU, “Dampak tidak memiliki sifat sabar”, *Wawancara*, Agustus 27, 2022

⁷³ Santri Putri DU, “Sikap yang harus dimiliki ketika dalam kesulitan”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

4. Dengan mempunyai sikap tenang dan tidak terburu-buru memudahkan para santri kelas akhir tersebut menemukan solusi dalam menghadapi setiap masalah.
5. Kesabaran dapat membuat santri kelas akhir mampu mengendalikan emosi secara stabil.
6. Sikap sabar akan menghindarkan para santri kelas akhir dari penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata, sehingga menyebabkan lahirnya kesimpulan yang salah dan keputusan yang kurang bijak.
7. Sifat ikhlas akan membantu santri kelas akhir lebih tenang, reda, dan bersyukur atas hasil pencapaian usahanya, terlepas dari susah atau senang, maupun sulit jalan yang harus dilaluinya. Sikap ikhlas akan membantu para santri kelas akhir lebih bahagia dengan hasil yang dicapainya meskipun terkadang hasil yang diperoleh tidak seimbang dengan usaha yang telah dilakukan.





BAB IV ANALISIS PENELITIAN

Pada bab ini membahas tentang analisis data dari hasil penelitian yang penulis peroleh dengan metode pengumpulan data. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode observasi dan metode wawancara sebagai metode pokok, kemudian metode dokumentasi sebagai metode pendukungnya.

Metode observasi penulis gunakan untuk mendapatkan data tentang urgensi sabar dalam mengatasi stress akademik pada santri kelas akhir yang dilakukan di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan. Sedangkan metode wawancara penulis gunakan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai urgensi sabar dalam mengatasi stress akademik pada santri kelas akhir. Selanjutnya metode dokumentasi penulis gunakan untuk tambahan data sebagai yang merupakan data pelengkap yang diperoleh dari metode observasi dan metode wawancara.

Pada bab IV penulis menganalisa data dari hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap sumber data atau objek penelitian yaitu pemimpin pesantren, bagian komite mahkamah taubah (KMT), bagian pengasuhan, dan santri kelas akhir serta urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik pada santri kelas akhir studi kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan. Analisis ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian sebagaimana tertulis pada bab I, yaitu:

“Apa aspek stres akademik pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin dan bagaimana urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik pada santri kelas kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin”

Setelah semua data terkumpul, kemudian penulis menganalisa data-data tersebut kemudian diuraikan dan langkah selanjutnya dapat penulis simpulkan dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu menggambarkan objek penelitian secara nyata dan apa adanya sesuai dengan fakta di lapangan yang kemudian ditarik kesimpulan atau *generalisasi* yang bersifat umum.

A. Aspek Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

Pondok pesantren sebagai bagian dari pendidikan mempunyai arti yang sangat penting. Pondok pesantren juga dapat dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan santri dan menentukan kualitas kehidupannya dimasa depan, tetapi pada saat yang bersamaan pondok pesantren ternyata juga dapat menjadi sumber masalah. Hal tersebut pun terjadi di pondok pesantren terpadu ushuluddin. Hambatan atau kesulitan belajar sering dialami oleh para santri terutama santri yang duduk di kelas akhir. Bukan tidak mungkin hambatan atau kesulitan belajar tersebut bisa menimbulkan stres dibidang akademik.

Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami sebagai hasil persepsi dan tekanan di dunia pendidikan. Selain itu, stres akademik diartikan sebagai produk dari kombinasi antara tuntutan akademis yang melebihi sumber daya dengan kemampuan yang dimiliki seseorang. Definisi stres akademik sebagai *school demand* (stres yang bersumber dari tuntutan sekolah), tuntutan sekolah yang dimaksud adalah lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah (*schoolwork demand*) dan tuntutan dari guru-guru (*the demands of tutor*).

Stres dapat berpengaruh positif juga negatif. Pengaruh positifnya yaitu mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif yaitu menunjukkan sikap penolakan dan perlakuan kasar, menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, serta takut melakukan sesuatu.

Stres dapat mengakibatkan terjadinya hal negatif yang mempengaruhi seseorang. Peneliti melakukan wawancara kepada pengurus bagian komite mahkamah taubah (KMT) berinisial YN tentang pelanggaran dan prestasi santri kelas akhir, beliau menyatakan bahwa:

Iya memang benar santri kelas akhir banyak tugas, ujian dan praktik. Ada ujian nasional, ujian pesantren dan ujian lisan. Kalau praktik, santri kelas akhir punya beberapa praktik yaitu

praktik imamah (menjadi imam), praktik mengajar, praktik manasiq haji, praktik mengurus jenazah dan membuat karya tulis ilmiah (KTI). Ada juga tugas hafalan surah-surah pilihan, dimana hafalan tersebut menjadi syarat bisa mengikuti ujian. Kalau untuk pelanggaran sering dilanggar santri kelas akhir putri itu sering nggak berbahasa, sering sakit-sakitan, trus sering telat berangkat jamaah. Kalau santri putra sering banget nggak jamaah, jarang berbahasa, merokok, dan sampe kabur. Ada yang selalu berprestasi ada juga yang tidak. Santri berprestasi juga melanggar peraturan, tetapi pelanggaran ringan. Upaya kami bagian KMT itu ngingetin, nasehatin, menegur serta nyemangatin para santri terutama santri yang duduk dikelas akhir. Kalau sudah diingatkan tetapi masih tetap aja ngelanggar, ya kami nggak segan ngasih sanksi terkait bagian yang dilanggar, biar pada jera.⁷⁴

Dalam kesempatan yang berbeda, peneliti juga melakukan wawancara kepada pengurus bagian pengasuhan berisial NH, beliau mengatakan bahwa:

Ya benar banyak tugas, ujian dan praktik. Ada ujian nasional, ujian pesantren dan ujian lisan. Kalau praktik, santri kelas akhir punya banyak praktik, ada praktik imamah, praktik mengajar, praktik manasiq haji, praktik mengurus jenazah dan membuat karya tulis ilmiah (KTI). Kalau untuk peraturan yang sering dilanggar para santri kelas akhir biasanya telat berangkat jamaah, nggak sholat berjamaah, nggak berbahasa, sering sakit dan tidak masuk kelas atau bolos kelas. Kadang-kadang suka tidur ketika belajar di kelas. Kadang kurang konsentrasi belajar, nggak semangat belajar terus susah banget kalau disuruh hafalan, ada yang cepet ngafal tapi ya cepet lupa. Biasanya pelanggaran ringan saja sih yang sering dilanggar. Kalau untuk pelanggaran sedang seperti kabur, merokok itu hanya oknum saja, nggak semua santri kelas akhir seperti itu. Kalau untuk prestasi, ya ada santri yang

⁷⁴ Ustadzah YN, “Aspek Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 26, 2022.

selalu berprestasi ada yang enggak. Upaya yang saya lakukan menjadi pengasuhan itu hanya sebatas mengingatkan atau menegur santri yang bersalah.⁷⁵

Pernyataan dari hasil wawancara dengan bagian KMT dan bagian pengasuhan dapat peneliti pahami bahwa benar adanya bahwasannya santri kelas akhir mempunyai banyak tugas, ujian dan praktik. Dimana tugas, ujian dan praktik tersebut hanya ditemui ketika mereka duduk di kelas akhir. Kalau untuk pelanggaran yang sering dilanggar itu macam-macam. Ada pelanggaran A-E, dimana pelanggaran tersebut terbagi menjadi 3 yaitu pelanggaran berat, sedang dan ringan. Pelanggaran berat sanksinya langsung dikeluarkan, pelanggaran sedang 3x baru dikeluarkan dan pelanggaran ringan ada yang 4x-8x melanggar baru dikeluarkan dari pesantren. Oleh karenanya bisa dikatakan santri yang mengalami stres akademik yang tinggi berarti mereka yang melakukan pelanggaran ringan-berat. Sedangkan santri yang mengalami stress akademik sedang yaitu mereka yang melakukan pelanggaran ringan-sedang. Dan bisa dikatakan santri itu mengalami stres ringan jika santri tersebut melakukan pelanggaran ringan. Aspek stres akademik yang sering sekali dilakukan santri kelas akhir yaitu aspek perilaku, kognitif dan aspek fisiologis. Jika dilihat aspek perilaku meliputi perilaku negatif yaitu tidak berjamaah, tidak berbahasa, merokok dan kabur. Dalam aspek kognitif disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar tidur di dalam kelas. Sedangkan aspek fisiologis biasanya merasakan sakit dan kesehatan menurun. Secara umum aspek stres akademik yang dialami para santri kelas akhir berpengaruh negatif terhadap belajarnya.

Menurut Robothom dalam Dea Ari Oktiarini (2018) aspek-aspek stres akademik ada empat, yaitu sebagai berikut:

- 1. Aspek Kognitif;** Aspek Kognitif merupakan kondisi stres yang disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam

⁷⁵ Ustadzah NH, "Aspek Stres Akademik", *wawancara*, Agustus 26, 2022.

proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya.

Peneliti kemudian melakukan wawancara kepada santri kelas akhir putri berinisial NS terkait aspek stres akademik yang dialaminya, ia mengatakan bahwa: “Ya pastinya ada mengalami kesulitan, salah satunya ketika kelas akhir diwajibkan untuk menjadi pengurus dan harus dibarengi dengan tugas-tugas kelas akhir”.⁷⁶

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada santri kelas akhir putri berinisial HS terkait aspek stres akademik yang dialaminya, ia mengatakan bahwa: “Perasaannya ana sedikit terbebani ty. Kalau tentang persoalan/kesulitan yang ana rasain yaitu ketika akan menghadapi ujian, karena sibuk mengurus anggota ty”.⁷⁷

Selanjutnya dilain kesempatan, peneliti juga melakukan wawancara kepada santri kelas akhir putra berinisial AP terkait aspek stres akademik yang dialami, ia mengatakan bahwa: “Perasaan ana biasa aja sih ty sekarang. Ana disini udah 6 tahun. Ya kalau masalah atau kesulitan ya pasti ada, kayak susah menghafal pelajaran”.⁷⁸

Pernyataan dari hasil wawancara di atas sejalan dengan aspek stres akademik dalam hal kognitif yang dikemukakan oleh Robothom. Stres akademik dalam aspek kognitif yang dirasakan oleh saudari NS yaitu merasa kesulitan membagi waktu antara menjadi pengurus dan tugas-tugas akhir. Sedangkan stres akademik dalam aspek kognitif yang dirasakan oleh saudari HS yaitu kesulitan ketika menghadapi ujian, karena kurangnya waktu dalam belajar dan disibukkannya dengan mengurus anggota. Kemudian stres akademik dalam aspek kognitif yang dirasakan oleh saudara AP yaitu kesulitan dalam menghafal pelajaran.

⁷⁶ Santri Putri NS, “Aspek Kognitif Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 27, 2022.

⁷⁷ Santri Putri HS, “Aspek Kognitif Stres Akademik”, *Wawancara*, September 24, 2022

⁷⁸ Santri Putra AP, “Aspek Kognitif Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

2. **Aspek Emosional/Afektif**; meliputi perasaan-perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri, seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih mendalam, merasa tertekan, merasa ragu-ragu dan merasa malu.

Pada kesempatan yang lain juga, peneliti melakukan wawancara kepada santri putri berinisial AS terkait aspek stres akademik yang dialami, ia mengatakan bahwa: “Kalau masalah tekanan ya ada pastinya, dari orangtua dan atasan kadang suka rese’ sih. Kadang suka banget nyari-nyari kesalahan dan dituntut jadi *perfect* sama atasan. Ya kalau lagi capek sering sih marah-marah. Apalagi kalau anggota pada susah diatur, sama teman yang susah diajak kerjasama”.⁷⁹

Dalam kesempatan yang berbeda, peneliti juga melakukan wawancara terkait aspek stres akademik pada santri kelas akhir putri berinisial NP, ia menyatakan bahwa: “Ana lagi ngerasa terbebani ty, karena banyaknya persoalan/kesulitan. Lagi banyak-banyaknya ujian, ditambah lagi adanya tekanan dari guru dan teman”.⁸⁰

Pernyataan dari hasil wawancara di atas sejalan dengan aspek stres akademik dalam hal emosional/afektif yang dikemukakan oleh Robothom. Stres akademik dalam aspek emosional/kognitif yang dirasakan oleh saudari AS yaitu merasa tertekan atau mengalami tekanan dari orangtua dan atasannya (guru), dan mengaku sering sekali marah jika anggotanya tidak bisa diatur dan temannya susah diajak kerjasama. Adanya tuntutan dari orangtua dan guru bahkan teman bisa menjadi sumber dan penyebab stres.

Empat sumber dan penyebab stres menurut Desmita dalam Siti Fatimah (2022), yaitu *physical demand* (tuntutan fisik), *task demand* (tuntutan tugas), *role demand* (tuntutan peran), dan *interpersonal demand* (tuntutan interpersonal). Dari hasil wawancara peneliti dengan saudari AS menunjukkan

⁷⁹ Santri Putri AS, “Aspek Emosional Stres Akademik”, *Wawancara*, September 26 2022.

⁸⁰ Santri Putri NP, “Aspek Emosional Stres Akademik”, *Wawancara*, September 26, 2022.

bahwa sumber dan penyebab stres karena ada tuntutan dari orangtua untuk selalu berprestasi (*role demand*) dan tuntutan dari atasan, teman dan anggota (*interpersonal demand*). Sedangkan sumber dan penyebab stres akademik yang dialami oleh saudari NP karena adanya banyak ujian (*task demand*), dan tuntutan dari guru dan teman (*interpersonal demand*).

- 3. Aspek Fisiologis;** suatu kondisi dimana merasa sakit pada bagian tubuh tertentu dan kesehatan menurun. Seperti merasa sakit kepala, mengalami gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, istirahat tidak berkualitas, dan berkeringat berlebih.

Dalam kesempatan yang berbeda, peneliti juga melakukan wawancara terkait aspek stres akademik pada santri kelas akhir putri berinisial RF, ia menyatakan bahwa: “Kan kita sekolah sampe jam tiga-an, trus baru selesai kegiatan itu jam sepuluh malem. Kalau ada acara otomatis gak langsung tidur dong, harus nyiapin acara buat besok”.⁸¹

Dalam kesempatan yang berbeda, peneliti juga melakukan wawancara terkait aspek stres akademik pada santri kelas akhir putra berinisial AP, ia menyatakan bahwa: “Ana memang susah banget ngafal ty, jadi ya kalau gak hafal-hafal suka pusing dan jadinya emosi. Pernah waktu itu, gak masuk kelas karena menghindari hafalan ty”.⁸²

Dalam kesempatan yang berbeda, peneliti juga melakukan wawancara terkait aspek stres akademik pada santri kelas akhir putri berinisial HS, ia menyatakan bahwa: “Kalau sakit perut telat makan mah sering ty, kadang baru mau ambil makan eh udah habis, kadang-kadang lauknya gak enak ya gak ambil makan. Kalau istirahat siang suka males ambil makan ty, mending tidur. Terus makan sore terkadang gak sempet ke makan, makan-makan malem”.⁸³

⁸¹ Santri Putri RF, “Aspek Fisiologis Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28 2022.

⁸² Santri Putra AP, “Aspek Fisiologis Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

⁸³ Santri Putri HS, “Aspek Fisiologis Stres Akademik”, *Wawancara*, September 24, 2022.

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa aspek stres akademik yang dialami atau dirasakan oleh santri berinisial RF, AP dan HS merupakan aspek fisiologisnya. Santri RF merasa bahwa istirahatnya tidak berkualitas dan kurang. Sedangkan santri AP merasa sering pusing dan mudah emosi ketika susah menghafal. Kemudian santri HS sering telat makan sehingga menimbulkan sakit perut. Hal tersebut sejalan dengan aspek fisiologis stress akademik yang dikemukakan oleh Robothom yaitu istirahat kurang/tidak berkualitas, sakit kepala/pusing dan sakit perut.

- 4. Aspek Perilaku;** meliputi perilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya. Seperti mudah menyalahkan orang lain, melanggar peraturan dan penundaan tugas.

Pada kesempatan yang lain juga, peneliti melakukan wawancara kepada santri putra berinisial GA terkait aspek stres akademik yang dialami, ia mengatakan bahwa: “Ya kalau lagi pusing banget di pondok palingan keluar bentar ty main PS. Deket-deket pondok aja sini keluarnya, ya tapi memang gak izin. Ngerokok juga ana, tapi ya jarang-jarang aja”.⁸⁴

Dalam kesempatan yang berbeda, peneliti juga melakukan wawancara terkait aspek stres akademik pada santri kelas akhir putri berinisial AP, ia menyatakan bahwa: “Ya kalau kabur mah pernah ty, ngerokok juga pernah. Di sanksi 5 sak semen waktu itu. Ya gimana geh ty, kalau lagi bosan banget di pondok, mau izin pasti gak dibolehin”.⁸⁵

Peneliti juga melakukan wawancara kepada santri putri berinisial DS, ia menyatakan bahwa:

“Perasaan ana sedang tidak baik-baik saja ty. Disini ana sudah berjalan 4 tahun. untuk pelanggaran yang paling berat

⁸⁴ Santri Putra GA, “Aspek Perilaku Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

⁸⁵ Santri Putra AP, “Aspek Perilaku Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

yang pernah ana lakuin ya kabur sama bawa HP ty. Kalau waktu kabur gak ketahuan, pas bawa HP ketahuan”.⁸⁶

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa aspek stres akademik yang dialami atau dirasakan oleh santri meliputi aspek perilaku. Perilaku negatif yang dilakukan yaitu kabur atau tidak izin ketika keluar pesantren, merokok dan membawa HP. Jika perilaku negatif ini sering dilakukan maka akan berdampak buruk dengan belajarnya dan bisa saja dikeluarkan dari pesantren.

Aspek stres akademik yang dialami santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin meliputi aspek kognitif, aspek emosional/afektif, aspek fisiologis dan aspek perilaku. Aspek kognitif yang dirasakan oleh para santri kelas akhir yaitu adanya kesulitan memusatkan perhatian, kesulitan membagi waktu, mengalami kesulitan ketika menghadapi ujian, kesulitan dalam menghafal pelajaran. Kemudian aspek emosional/afektif yang dirasakan para santri kelas akhir yaitu merasa tertekan atau mengalami tekanan dari orangtua, atasan (guru), teman dan anggota serta ketika lelah mudah marah. Selanjutnya aspek fisiologis yang dirasakan atau dialami santri kelas akhir yaitu waktu istirahat kurang, sering pusing/sakit kepala karena banyak hafalan dan sering sakit perut karena telah makan. Selanjutnya aspek perilaku yang dilakukan oleh santri kelas akhir, tidak semua dan mungkin hanya satu dua orang yaitu kabur, merokok dan membawa alat elektronik seperti HP.

Adanya aspek atau gejala stres akademik pasti ada sumber atau penyebabnya. Ada empat sumber atau penyebab stres akademik tetapi hanya tiga yang dirasakan oleh para santri kelas akhir, yaitu tuntutan tugas (*task demand*), tuntutan peran (*role demand*), dan tuntutan interpersonal (*interpersonal demand*). Tuntutan tugas biasanya muncul ketika adanya banyak tugas atau ujian. Sedangkan tuntutan peran biasanya muncul karena adanya tuntutan dari orangtua agar anaknya selalu berprestasi tanpa melihat sumber daya yang anak itu

⁸⁶ Santri Putri DS, “Aspek Perilaku Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

punya. Sedangkan tuntutan interpersonal yaitu interaksi peserta didik dengan guru, teman dan anggota.

B. Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

Sabar merupakan sebuah perilaku terpuji yang harus dimiliki dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari, santri kelas akhir dihadapkan dengan berbagai keadaan yang menuntut untuk berbuat dan bersikap dengan tepat. Adakalanya dihadapkan dengan masalah dalam bidang akademik, seperti mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, kesulitan dalam menghafal, prestasi menurun, banyaknya tugas dan praktik, dan sebagainya. Adakalanya dihadapkan dengan masalah dalam bidang non akademik, seperti tuntutan dari orangtua untuk selalu berprestasi di pesantren, tuntutan dari anggota dan atasan, tidak mempunyai cukup uang atau kiriman dari orang tua terlambat, atau masalah lainnya yang tidak mengenakkan hati.

Sabar yang dijelaskan menurut KBBI adalah suatu cara untuk menahan suatu penderitaan, merasa tenang dan tidak merasa gelisah pada suatu hal. Sedangkan urgensi sendiri menurut KBBI adalah suatu kewajiban yang mendesak atau hal sangat penting. Jika ditinjau dari ilmu psikologi Islam penerapan sabar sangat direkomendasikan untuk dilakukan baik bagi remaja muslim maupun remaja secara umum terutama santri yang duduk di kelas akhir. Penerapan sabar ini sangat mudah. Dijelaskan juga di dalam Al-Qur'an bahwa sabar menjadi cara maupun sifat mulia yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Sebagaimana firman Allah SWT:

بَلَىٰ إِنَّ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ

ءَأَلْفٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda”. (QS. Ali Imran: 125).

Berdasarkan penelitian di lokasi, urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik merupakan cara untuk menghadapi semua persoalan yang dihadapi para santri kelas akhir. Santri kelas akhir yang berupaya menerapkan sabar dan menganggap bahwa sabar itu suatu sifat yang harus dimiliki, maka mereka akan terhindar dari hal-hal negatif seperti stres dalam bidang akademik. Dalam hubungannya stres akademik, kesabaran akan membantu santri kelas akhir untuk mewujudkan perilaku positif dalam menghadapi sebuah persoalan di kehidupan sehari-hari.

Peneliti melakukan wawancara kepada pimpinan pesantren (Ustadz RU) terkait urgensi sabar dalam mengatasi pada santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin. Beliau menyampaikan bahwa:

Jadi kalo berdampak masalah sabar sangat berdampak positif. Kalo kita gak bersabar itu ya akan, apa bahasanya itu timbulnya stress, kekacauan gitu kan. Tetapi dengan memiliki kesabaran itu ya kita, bahkan dalam firman-Nya sendiri kan *wabasyiris shoobirin* berilah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar. Siapa orang yang bersabar itu, ya ketika ada musibah-musibah yaitu bahwa semua ini milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Apa balasan dari orang-orang yang sabar yaitu pertama kebaikan. Jadi anak kelas enam/kelas akhir kalo memang stres, oh tambah hilang pengalaman semakin gak sabar semakin ruwet pemikiran semakin gak tenang timbulnya stres yang luar biasa. Kalo sudah stress gak ada itu namanya kebaikan-kebaikan. Bawaanya itu pusing aja jadi dunia ini sempit. Tidak menutup kemungkinan datang setan, hey masalah kamu besar satu-satunya jalan yaitu keluar dari pesantren. Sehingga tidak sedikit santri kelas akhir itu dengan gak sabar keluar atau ngerokok malem-malem ya karena setan menggoda itu. Bisa jadi jika santri kelas akhir menghadapi permasalahan dengan bersabar akan diberikan sesuatu ketenangan akan diberikan solusi dari

permasalahannya, akan diberikan rezeki pokoknya positif-positif lainnya.⁸⁷

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sifat sabar urgensinya sangat penting untuk dimiliki santri yang duduk dikelas akhir. Begitu pentingnya sabar, karena sabar sangat berdampak positif dan balasan dari kesabaran itu adalah kebaikan. Oleh karena itu setiap santri kelas akhir harus berhias diri dengan sifat sabar, agar tidak timbul yang mengarah pada hal-hal yang negatif hingga menimbulkan stress dan kekacauan. Jika sudah stress maka tidak akan ada yang namanya kebaikan. Jadi, jika santri kelas akhir sedang menghadapi permasalahan dengan bersabar maka akan diberikan sesuatu ketenangan akan diberikan solusi dari permasalahannya, dan akan diberikan rezeki dan hal-hal positif lainnya.

Berikut urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik pada santri kelas akhir:

1. Pengendalian Diri

Peneliti melakukan wawancara terkait urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik kepada salah satu santri kelas akhir putri yang berinisial DS, yang menyatakan bahwa:

Menurut ana sifat yang harus dimiliki ketika dalam keadaan sulit yaitu sabar ukhti. Sabar menurut ana itu menahan hawa nafsu dari segala sesuatu yang membuat emosi. Menurut ana sabar itu sangat penting dimiliki setiap orang, terutama bagi yang sedang menuntut ilmu. Kalau ditanya sudah bersabar belum, ana masih berupaya sabar. Upaya bersabar yang ana lakukan itu dengan menahan diri serta bersyukur. Karena ana yakin dan percaya bahwa sabar itu bisa mengatasi segala persoalan yang sedang dihadapi.⁸⁸

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sabar itu urgensinya sangat penting. Sabar

⁸⁷ Ustadz RU, "Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik", *Wawancara*, Agustus 27, 2022.

⁸⁸ Santri Putri DS, "Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik", *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

menurut saudari DS adalah mampu menahan hawa nafsu dari segala yang membuat kita emosi, hal tersebut sejalan dengan definisi sabar yang diungkapkan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah makna dasar kata sabar adalah mencegah dan menahan. Sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, menahan anggota tubuh dari kekacauan. Sifat sabar harus dimiliki seseorang ketika sedang menghadapi kesulitan/cobaan. Upaya sabar yang dilakukan saudari DS yaitu dengan menahan diri untuk tidak emosi serta bersyukur. Menahan diri termasuk dalam pengendalian diri. Santri kelas akhir yang mempunyai pengendalian diri yang baik akan tetap mengoreksi ataupun muhasabah diri dalam perilaku atau tindakan.

2. Menerima Kenyataan

Peneliti melakukan wawancara terkait urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik kepada salah satu santri kelas akhir putri yang berinisial MA, yang menyatakan bahwa: “Sabar itu menerima semua cobaan atau ujian dengan lapang dada serta mengembalikan semua urusan kepada Allah SWT. maka penting memiliki sifat sabar. Upaya sabar yang ana lakuin yaitu banyak-banyak istigfar dan menahan marah. Karena dengan bersabar pasti segala persoalan-persoalan yang sedang terjadi bisa teratasi.”⁸⁹

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sabar itu urgensinya sangat penting. Sabar menurut saudari MA adalah menerima semua cobaan atau ujian dengan lapang dada serta mengembalikan semua urusan kepada Allah SWT. Santri kelas akhir yang mempunyai perilaku sabar dalam dirinya hendak lebih gampang menerima realitas hidup. Kesabaran akan memberikan kekuatan dan semangat untuk bertahan dalam situasi sulit. Ketika menghadapi kesulitan, ujian dan cobaan maka kesabaran ini akan lebih mampu menerima kenyataan dan bisa bertahan dan berusaha dari berbagai ujian

⁸⁹ Santri Putri MA, “Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

dan cobaan hidup.

3. Istiqamah dan Tidak Mudah Putus Asa

Peneliti melakukan wawancara terkait urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik kepada salah satu santri kelas akhir putri yang berinisial KN, yang menyatakan bahwa: “Sabar itu nerima keadaan. Sabar itu penting dan upaya sabar yang sedang ana lakukan yaitu mencoba betah dan bangkit serta tetap optimis. Ana yakin dengan bersabar maka masalah apapun bisa diatasi”.⁹⁰

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sabar itu urgensinya sangat penting. Sabar menurut saudari KN adalah bisa menerima keadaan. Upaya bersabar yang sedang dilakukan oleh saudari KN yaitu mencoba betah di pesantren serta bangkit ketika sedang ujian atau cobaan dan tetap optimis tidak mudah putus asa. Dengan memiliki kesabaran maka akan menciptakan sikap gigih yang membuat santri kelas akhir memiliki perilaku pekerja keras dalam berikhtiyar atau berusaha.

4. Berusaha Tenang dan Tidak terburu-buru

Peneliti melakukan wawancara terkait urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik kepada salah satu santri kelas akhir putri yang berinisial RN, yang menyatakan bahwa: “Menurut ana sabar itu berusaha tenang dan berfikir positif. Penting bagi punya sikap sabar. Walau belum bisa dikatakan bersabar, tetapi ana sedang berupaya sabar dengan berdoa dan tentunya berusaha. InsyaAllah dengan bersabar segala persoalan bisa diatasi”.⁹¹

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sabar itu urgensinya sangat penting. Sabar menurut saudari RN adalah berusaha tenang dan berfikir positif. Saudari RN sedang berupaya sabar dengan berdoa dan berusaha. Karena ia yakin segala persoalan bisa diatasi dengan

⁹⁰ Santri Putri KN, “Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik”, *Wawancara*, September 24, 2022.

⁹¹ Santri Putri RN, “Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik”, *Wawancara*, September 24, 2022.

bersabar. Perilaku semacam ini akan membuat santri kelas akhir mempunyai sikap lebih tenang dalam menyikapi setiap persoalan yang sedang dihadapi. Hal ini memudahkan santri kelas akhir tersebut menemukan solusi dalam menghadapi setiap masalah.

5. Mengendalikan Emosi

Peneliti melakukan wawancara terkait urgensi sabar dalam mengatasi stres akademik kepada salah satu santri kelas akhir putra yang berinisial AG, yang menyatakan bahwa: “Sabar itu menahan suatu amarah. Ya menurut an amah penting sifat sabar itu ty. Ya sedang berupaya sabar. Upaya sabar dengan taat pada peraturan pesantren ty. InsyaAllah segala sesuatu persoalan hidup bisa diatasi dengan bersabar”.⁹²

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sabar itu urgensinya sangat penting. Sabar menurut saudara AG adalah menahan suatu marah atau menahan emosi. Mengendalikan emosi merupakan urgensi dari sifat sabar itu sendiri. Kesabaran dapat membuat santri kelas akhir mampu mengendalikan emosi secara stabil.

6. Berfikir Tenang dan Hati-hati

Apapun yang dihadapinya, betapapun sulit situasinya akan selalu ada jalan keluar terbaik selama ia mampu berfikir jernih dan berhati-hati dalam menetapkan keputusan. Sebagaimana apa yang disampaikan oleh pimpinan pesantren (Ustadz RU): “Kalo kita sabar maka ada itu kebaikan-kebaikan, lalu ada solusi dari masalah. Kebaikan itu adalah ketenangan, kesabaran itu akan membawa rezeki dan aka nada kasih sayang Allah”.⁹³

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sabar itu urgensinya sangat penting. Sikap sabar akan menghindarkan para santri kelas akhir dari penilaian

⁹² Santri Putra AG, “Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 28, 2022.

⁹³ Ustadz RU, “Apa balasan orang bersabar”, *Wawancara*, Agustus 27, 2022.

subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata, sehingga menyebabkan lahirnya kesimpulan yang salah dan keputusan yang kurang bijak.

7. Ikhlas

Sifat ikhlas merupakan cerminan dari perilaku individu yang mampu menerapkan sikap sabar dengan baik. Sikap ikhlas akan membantu santri kelas akhir lebih tenang, reda dan bersyukur atas hasil pencapaian usahanya, terlepas dari susah senang, maupun sulit jalan yang dilaluinya. Hal ini sejalan dengan urgensi sabar yang disampaikan oleh saudari NS, yaitu sebagai berikut: “Menurut ana sabar itu perasaan ikhlas dari dalam hati. Artinya orang yang sabar itu selalu tabah dan berserah diri hanya kepada Allah SWT. Menurut ana sabar itu penting dan ana sedang mengupayakan sabar, dengan selalu memaafkan orang lain”.⁹⁴

Pernyataan dari hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa sabar itu urgensinya sangat penting. Sabar menurut saudari NA adalah perasaan ikhlas dari dalam hati. Perasaan ikhlas merupakan urgensi dari sifat sabar. Sikap ikhlas akan membantu para santri kelas akhir lebih bahagia dengan hasil yang dicapainya meskipun terkadang hasil yang diperoleh tidakseimbang dengan usaha yang telah dilakukan. Kesuksesan tergantung pada kekuatan untuk bertahan.

C. Temuan Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek stres akademik yang dialami santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin meliputi aspek kognitif, aspek emosional/afektif, aspek fisiologis dan aspek perilaku. Aspek kognitif yang dirasakan oleh para santri kelas akhir yaitu adanya kesulitan memusatkan perhatian, kesulitan membagi waktu, mengalami kesulitan ketika menghadapi ujian, kesulitan dalam menghafal pelajaran. Kemudian aspek emosional/afektif yang dirasakan para santri kelas akhir yaitu merasa tertekan atau mengalami tekanan dari orangtua,

⁹⁴ Santri Putri NS, “Urgensi Sabar dalam Mengatasi Stres Akademik”, *Wawancara*, Agustus 27, 2022.

atasan (guru), teman dan anggota serta ketika lelah mudah marah. Selanjutnya aspek fisiologis yang dirasakan atau dialami santri kelas akhir yaitu waktu istirahat kurang, sering pusing/sakit kepala karena banyak hafalan dan sering sakit perut karena telah makan. Selanjutnya aspek perilaku yang dilakukan oleh santri kelas akhir, tidak semua dan mungkin hanya satu dua orang yaitu kabur, merokok dan membawa alat elektronik seperti HP.

Adanya aspek atau gejala stres akademik pasti ada sumber atau penyebabnya. Ada empat sumber atau penyebab stres akademik tetapi hanya tiga yang dirasakan oleh para santri kelas akhir, yaitu tuntutan tugas (*task demand*), tuntutan peran (*role demand*), dan tuntutan interpersonal (*interpersonal demand*). Tuntutan tugas biasanya muncul ketika adanya banyak tugas atau ujian. Sedangkan tuntutan peran biasanya muncul karena adanya tuntutan dari orangtua agar anaknya selalu berprestasi tanpa melihat sumber daya yang anak itu punya. Sedangkan tuntutan interpersonal yaitu interaksi peserta didik dengan guru, teman dan anggota.

Sedangkan urgensinya sabar itu sangat penting untuk mengatasi stress akademik, oleh karena itu santri kelas akhir bersabar dengan:

Pengendalian Diri. Santri kelas akhir yang mempunyai pengendalian diri yang bagus akan tetap mengoreksi ataupun muhasabah diri dalam perilaku atau tindakan yang dilakukan.

Menerima Kenyataan. Santri kelas akhir yang mempunyai perilaku sabar dalam dirinya hendak lebih gampang menerima realitas hidup. Kesabaran ini akan memberikan kekuatan dan semangat untuk bertahan dalam situasi sulit.

Istiqamah dan Tidak Mudah Putus Asa. Dengan memiliki kesabaran akan menciptakan sikap gigih yang membuat santri kelas akhir memiliki perilaku pekerja keras dalam berikhtiar sehingga tidak mudah putus asa.

Sikap Tenang dan Tidak Terburu-buru. Dengan mempunyai sikap tenang dan tidak terburu-buru memudahkan para santri kelas akhir tersebut menemukan solusi dalam menghadapi setiap masalah.

Mengendalikan Emosi. Kesabaran dapat membuat santri kelas akhir mampu mengendalikan emosi secara stabil. Jadi, santri kelas akhir akan dikatakan mampu mengendalikan emosi ketika mampu menerapkan sikap sabar di setiap situasi yang tengah dihadapi.

Berfikir Tenang dan Hati-hati. Sikap sabar akan menghindarkan para santri kelas akhir dari penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata, sehingga menyebabkan lahirnya kesimpulan yang salah dan keputusan yang kurang bijak.

Ikhlas. Sifat ikhlas akan membantu santri kelas akhir lebih tenang, reda, dan bersyukur atas hasil pencapaian usahanya, terlepas dari susah atau senang, maupun sulit jalan yang harus dilaluinya. Sikap ikhlas akan membantu para santri kelas akhir lebih bahagia dengan hasil yang dicapainya meskipun terkadang hasil yang diperoleh tidak seimbang dengan usaha yang telah dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa urgensinya sabar itu sangatlah penting dan sabar sangat berdampak positif. Karena kalau kita tidak bersabar maka akan timbulnya stres dan kekacauan. Hasil tersebut terlihat dari apa yang dihadapi dan rasakan oleh santri kelas akhir, betapapun sulit situasinya, betapapun banyaknya tugas, ujian dan praktik akan selalu ada jalan keluar terbaik yaitu bersabar dan terus berusaha. Oleh karena itu, sabar urgensinya sangat penting, yaitu dengan mengurangi mengeluh, menahan amarah, terus mencoba ketika gagal, dan bersabar dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan permasalahan yang penulis paparkan di atas, maka sebagai bab akhir dapat diambil beberapa pemahaman dan kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Aspek stres akademik yang dialami santri kelas akhir pondok pesantren terpadu ushuluddin meliputi aspek kognitif, aspek emosional/afektif, aspek fisiologis dan aspek perilaku. Adanya aspek atau gejala stres akademik pasti ada sumber atau penyebabnya. Ada empat sumber atau penyebab stres akademik tetapi hanya tiga yang dirasakan oleh para santri kelas akhir, yaitu tuntutan tugas (*task demand*), tuntutan peran (*role demand*), dan tuntutan interpersonal (*interpersonal demand*).
2. Urgensinya sabar itu sangatlah penting dan sabar sangat berdampak positif. Karena kalau kita tidak bersabar maka akan timbulnya stres dan kekacauan. Santri kelas akhir menerapkan sabar dengan mengendalikan diri, bersabar dengan menerima kenyataan/realitas hidup, bersabar dengan istiqamah dan tidak mudah putus asa, bersabar dengan bersikap tenang dan tidak terburu-buru, bersabar dengan mengendalikan emosi, bersabar dengan berpikir tenang dan hati-hati, dan bersabar dengan ikhlas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran dan masukan penulis kepada semua pihak dalam penulisan skripsi ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Untuk santri kelas akhir, apapun yang sedang dihadapi dan dirasakan, betapapun sulit situasinya, betapapun banyaknya tugas, ujian dan praktik akan selalu ada jalan keluar terbaik yaitu bersabar dan terus berusaha.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan judul penelitian ini dengan hal yang baru nantinya.



DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Abdullah Al-Jarullah bin Ibrahim Alu Jarullah, 2010. *Sifat Sabar Nabi SAW*, Depok: Al-Aqso Publishing.
- Afrizal, Lalu Heri dkk. 2008. *Ibadah Hati*, Jakarta: Hamdalah.
- Al-Furqan, 2015. *Konsep Pendidikan Islam Pondok Pesantren dan Upaya Pembenahannya*, Padang: UNP Press.
- Ahmad bin Utsman al-Mazyad, 2021. *Sabar dan Syukur Sebagai Jalan untuk Meraih Kebahagiaan Hidup*, Jakarta: Darul Haq.
- Desmita, 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dhofier, Zamakhsyari. 1994. *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3ES.
- Fatimah, Siti. 2020. *Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*, Banyumas: CV Pena Persada.
- Khalid bin Muhammad Al-Anshari, 2020. *Keutamaan dan Buah Manis Sabar*, Jakarta: Darul Haq.
- Marliani, Rosleny. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Bandung: Pustaka Setia
- Moeleng, Lexy J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sahlan, Abu. 2010. *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Saleh, Abdurrahman dan Muhibb Abdul Wahab, 2004. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana.
- Shihab, M. Quraish. Vol. 08 (2015). *Tafsir Al-Misbah "Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an"*, Jakarta: Lentera Hati.
- Subagio, Joko. 2001. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharto, Babun. 2011. *Dari Pesantren Untuk Umat: Reiventing Eksistensi Pesantren di Era Globalisasi*, Surabaya: Imtiyaz.
- Wahyuningsih, Sri. 2013. *Metode Penelitian Studi Kasus*, Madura: UTM Press.

Yasmadi, 2005. *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, Jakarta: Ciputat Press.

Yusuf, Umar. 2020. *Sabar sebagai Psychological Strength untuk Mencapai Kesuksesan*, Jakarta: Prenada Media.

Sumber Lainnya:

Agista, Isni. 2011. *Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011*, Skripsi. Semarang: FIP BK UNNES.

Alamsyah, Riza Taufik Dkk. Vol. 3 No. 2 Juni (2021). *Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019*, Jurnal Kesehatan Tambusai.

Badan Pengembang dan Pembinaan Bahasa, 2016. *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI V*, Jakarta..

Barseli, Mufadhal Dkk. Vol. 5 No. 3 Tahun (2017) *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5 No. 3.

Ernadewita, Vol. 3 No. 1 Tahun (2019). *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat.

Ernadewita & Rosdialena, Vol. 3 No. 1 Tahun 2019. *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat FAI UMSB.

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Sabar/diakses-pada-tanggal-05/07/2022-pukul-21:14>

Indira, Indah Dkk. Vol. 13 No. 1 (2019). *Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa Pekanbaru*, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Mei Yunalia, Endang Dkk. Volume 9 No 4 Tahun (2021). *Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Ber-hubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa*, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

- Muzaro'ah, Chotimatul. 2018. *“KONSEP SABAR DALAM MENANGANI ANAK TUNAGRAHITA (Studi terhadap Pemahaman Guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)”*, skripsi UIN Walisongo Semarang.
- Oktavia, Wildani Khoiri Dkk. 2019. *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*, Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Univ. Ahmad Dahlan.
- Oktiarini, Dea Ari. 2018. *Pengaruh Kegigihan (Grit) Stres Akademik pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan PTS Kabupaten Banyumas*, Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Pamungkas, Astia. *Pengertian Esensi dan Urgensi*, artikel, diakses tanggal 10 Januari 2022, pukul 15:00.
- Profil Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan.
- Safitri, Ajeng. Vol. 01 No. 01 (2018). *Hubungan Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa*, Jurnal Penelitian ISLAMKA.
- Sajida Nufus, Salsabila Dkk. Vol. 13 No. 2. *Terapan Terapi Sabar Untuk Mengatasi Stres Akademik Di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi*, Jurnal Mahasiswa.
- Sarita & Sonia, 2015. *Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parent*, International Journal of Applied Research
- Sukino, Vol. 1 no. 1 Mei (2018). *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan*, Jurnal Ruhama.
- Supardi, No. 17 Vol. 13 Tahun (1993). Jurnal UNISA *“Populasi dan Sampel Penelitian”*.