

SABAR SEBAGAI METODE PENCEGAHAN STRESS
(Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri yang Tinggal di Kost)

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

Casimin

933601615

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2022

Halaman Persetujuan

**SABAR SEBAGAI METODE PENCEGAHAN STRESS
(Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri yang Tinggal di Kost)**

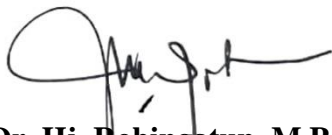
CASIMIN

NIM. 9.336.016.15

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Hj. Robingatun, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002



Hasan Basri, M.Ag
NIP. 197211122000031001

NOTA DINAS

Kediri, 22 Juni 2022

Nomor :
Lampiran : 4 (empat berkas)
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Bapak Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Rektor untuk membimbing
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : CASIMIN
NIM : 9.336.016.15
Judul : Sabar Sebagai Metode Pencegahan Stress
(Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri yang
Tinggal di Kost)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat
bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai
kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,
dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami
ucapkan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Hj. Robingatun, M.Pd.I
NIP: 196904081998032002

Pembimbing II



Hasan Basri, M.Ag
NIP. 197211122000031001

NOTA BIMBINGAN

Nomor :
Lampiran : 4 (empat berkas)
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Bapak Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Rektor untuk membimbing
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : CASIMIN
NIM : 9.336.016.15
Judul : Sabar Sebagai Metode Pencegahan Stress (Studi
Kasus Mahasiswa IAIN Kediri yang Tinggal di
Kost)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan
petunjuk dan tuntunan dalam sidang munaqosah yang
diselenggarakan 08 Juli 2022 kami berpendapat bahwa skripsi
tersebut telah memenuhi syarat untuk disyahkan sebagai
kelengkapan memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1). Jurusan
Ushuluddin dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami
ucapkan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Hj. Robingatun, M.Pd.I
NIP: 196904081998032002

Pembimbing II



Hasan Basri, M.Ag
NIP. 197211122000031001

Halaman Pengesahan

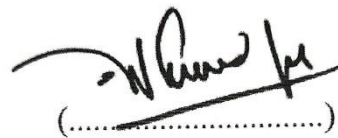
**SABAR SEBAGAI METODE PENCEGAHAN STRESS
(Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri yang Tinggal di Kost)**

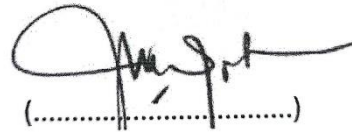
**CASIMIN
NIM: 9.336.016.15**

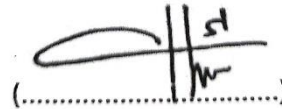
Telah diujikan di depan sidang munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri, pada tanggal 08 Juli 2022

Tim Penguji

1. Penguji Utama
Dr. M. Qomarul Huda, M.Fil.I
NIP. 196902171999031001
2. Penguji I
Dr. Hj. Robingatun, M.Pd.I
NIP: 196904081998032002
3. Penguji II
Hasan Basri, M.Ag
NIP. 197211122000031001


(.....)


(.....)


(.....)

Kediri, 11 Juli 2022

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah



Dekan Hali Thahir, M.HI.
NIP. 197111212005011006

MOTTO

إِنَّكُمْ لَا تُدْرِكُونَ مَا تُحِبُّونَ إِلَّا بِصَبْرِكُمْ عَلَىٰ مَا تَكْرَهُونَ

“Sesungguhnya kalian tidak akan mendapatkan apa yang kalian inginkan kecuali dengan bersabar atas sesuatu yang tidak kalian sukai “

(Hasan Al-Basri R.A)

PERSEMBAHAN

Atas nama cinta dan baktiku kupersembahkan tulisan sederhana ini, namun sangat berarti bagiku sebagai

bukti kasih sayang dan terima kasihku untuk:

Kedua matahari hatiku (*almarhum* Bapak Suryaman dan Ibu Waidah) yang dengan tulus ikhlas telah mendidiku hingga aku seperti sekarang. Terima kasih atas segala kasih sayang, pengorbanan, kerja keras dan do'a-do'a yang selalu mengalir disetiap langkahku.

Untuk guru spiritualeku (Romo Kyai Mohammad Asy'ari, M.H.I dan Bunda Anna Zumrotu Sholichah, AH) yang telah menuntun, dan membimbing ku dalam meniti jalan untuk mengenal Allah. Terima kasih atas segala dukungan, motivasi dan kasih sayang yang selama ini engkau berikan kepadaku layaknya sang surya yang menyinari dunia.

Dan tidak lupa juga kepada teman-teman, yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang selalu memberi dukungan dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama lengkap : Casimin

NIM : 9.336.016.15

Alamat : Ds. Santing RT 06/RW 02 Kec. Losarang Kab. Indramayu

Telepon : 085755098566

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**SABAR SEBAGAI METODE PENCEGAHAN STRESS**” adalah benar karya orisinalitas yang dibuat dan dihasilkan oleh saya. Apabila dikemudian hari terjadi permasalahan dengan orisinalitas karya tersebut, saya bersedia menerima sanksi.

Kediri, 24 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



CASIMIN
NIM: 933601615

ABSTRAK

CASIMIN, Dosen Pembimbing Dr. Hj. Robingatun, M.Pd.I dan Hasan Basri, M.Ag., *Sabar Sebagai Metode Pencegahan Stress (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri yang Tinggal di Kost)*, Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2022.

Kata Kunci: *Sabar, Stress.*

Selama manusia masih bisa bernafas dan jantung masih berdetak Allah akan terus memberikan ujian dan cobaan dalam hidupnya, artinya setiap manusia yang hidup di dunia akan terus mendapatkan ujian dan cobaan dari Allah. Begitu pula dengan mahasiswa yang tinggal di kost, dalam proses mendapatkan gelar sarjananya ada banyak rintangan yang harus dihadapi seperti rasa malas, bosan, kesulitan dalam mengerjakan tugas, beadaptasi dengan lingkungan yang kurang nyaman dan berbagai masalah lainnya yang memungkinkan mahasiswa terserang stress yang bisa merusak dirinya maupun lingkungannya. Oleh karena itu untuk menjadi seorang mahasiswa yang baik langkah awal yang perlu dibangun selain niat yang teguh dan tekad yang kuat adalah kesabaran. Kesabaran merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki setiap orang khususnya mahasiswa yang tinggal di kost agar bisa lapang dan tanggap mencari solusi dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul sebab akademik maupun sosial serta bisa mencegah datangnya stress. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk menjelaskan perilaku sabar mahasiswa IAIN Kediri yang tinggal di kost, mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi mereka sehingga bisa sabar dan upaya-upaya apa saja yang mereka lakukan untuk bisa sabar.

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan jenis pendekatan riset lapangan (*field research*) yakni penelitian dengan melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

Dari penelitian ini diperoleh hasil: 1) Dapat dikatakan memiliki perilaku sabar ketika mereka berupaya ikhlas dalam beribadah yakni menjalankan perintah dan kewajiban sebagai hamba Allah dan sebagai mahasiswa. 2) Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa kost untuk berperilaku sabar guna mencegah datangnya stress seperti wawasan tentang ajaran Islam, individu, pengalaman, lingkungan yang baik, memiliki pengetahuan tentang sabar yang didapat melalui mendengarkan ceramah-ceramah para ulama serta buku bacaan, kecerdasan spiritual dan pendidikan dari orang tua. 3) Upaya yang dilakukan oleh mahasiswa IAIN Kediri yang tinggal di kost dalam membangun perilaku sabar untuk mencegah datangnya stress yaitu, mengerjakan apa yang sudah menjadi kewajibannya, tidak berkeluh kesah kepada orang lain, tidak gegabah dalam bertindak,

tidak overthinking, menerima keadaan, mendekati diri kepada sang pencipta, introspeksi diri, mempunyai prinsip yang teguh, optimis, memahami bahwa hidup untuk ibadah, tidak mendengarkan perkataan negatif orang lain, memahami karakter orang lain.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur senantiasa peneliti ucapkan atas rahmat yang telah Allah berikan. Sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan segala upaya dan kemampuan yang Allah berikan kepada peneliti. Sholawat beriring salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW. yang telah menunjukkan kita jalan kebenaran, yakni iman dan islam.

Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku rektor IAIN Kediri yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah di Kampus IAIN Kediri tercinta ini.
2. Dr. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas kebijakan-kebijakan yang selama ini diberikan.
3. Yuli Darwati, M.Si selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dan juga A. Hasan Saleh, M.PI. selaku Sekprodi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah berkenan memberi pengarahan sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliah.
4. Dr. Hj. Robingatun, M.Pd.I dan Hasan Basri, M.Ag selaku pembimbing yang dengan tulus meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh dosen Fakultas Ushuludin dan Dakwah khususnya dosen Tasawuf dan Psikoterapi yang selama ini telah mengajarkan ilmu-ilmunya.
6. Karyawan IAIN Kediri khususnya Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas pelayanan ilmiahnya.
7. Terima kasih kepada Bapak Kiai Mohammad Asy'ari, M.H.I dan Bunda Ana Zumrotu Sholichah, AH selaku Pengasuh Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an serta semua pengurus yang telah banyak memberikan informasi dalam pengumpulan data-data penelitian ini.
8. Mahasiswa IAIN Kediri yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tuaku dan kakaku yang selalu mendukungku dan mendo'akan untuk kelancaran skripsi ini.
10. Teman-teman serta sahabatku semua di Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2015 yang telah memberikan dorongan dan bantuan sehingga terselesaikannya karya ini.
11. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian dan penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun senantiasa penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 22 Juli 2022

Penulis



CASIMIN
NIM. 933601615

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Huruf Transliterasi

Huruf arab	Indonesia	Huruf arab	Indonesia
ء	'	ض	Ḍ
ب	B	ط	Ṭ
ت	T	ظ	Z
ث	Th	ع	'
ج	J	غ	Gh
ح	Ḥ	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sh	ه	H
ص	Ṣ	ي	Y

2. Konsonan Rangka

Konsonan rangka (Shaddah), yang bersumber dari ya', Misbah (ya' yang ditulis sebagai petunjuk sifat) ditulis coretan diatasnya.

احمدية : ditulis *Aḥmadiyah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan ya' nisbah ditulis doble hurufnya

دلّ : dalla

3. Ta' marbūṭah.

1. Bila dimatikan ditulis "ah"

جماعة : *Jamā'ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain (sebagai muḍaf), ditulis “at”.

نعمة الله : di tulis *ni 'mat Allah*

زكاة الفطر : di tulis *zakāt al-fiṭr*

4. Vokal Pendek

Fathah di tulis a, kasroh i, dan dammah u, masing-masing dengan huruf tunggal

5. Vokal Panjang (Madd)

A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, u panjang ditulis ū, masing-masing dengan coretan a,i dan u.

6. Bunyi hidup dobel

Bunyi hidup dobel (*diphthong*) arab transliterasikan dengan menggabung dua huruf , “aye” dan “awe”, masing-masing untuk (أي)

7. Kata Sandang

Jika terdapat huruf alif+lam yang diikuti huruf qamariyah maupun diikuti huruf shamsīyah, huruf *al* ditulis al-

الجامعة : ditulis al-Jāmi'ah

الشيعة : ditulis al-Shī'ah

8. Huruf Besar

Penulisan huruf besar di sesuaikan dengan EYD

9. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Tetap konsisten dengan rumusan di atas, kata dalam rangkaian frase dan kalimat ditulis kata per kata.

شيخ الاسلام : ditulis *Shaikh al-Islam*

10. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dilakukan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (seperti kata *ijmak*, *nash*, *al-Qur'an Hadits*, dll), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
NOTA DINAS	ii
NOTA BIMBINGAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	x
PEDOMAN TRANSLITASI.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR & TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Konteks penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Telaah Pustaka	7
BAB II : LANDASAN TEORI.....	12
A. Sabar	12
1. Pengertian Sabar.....	12
2. Macam-macam Sabar	13
3. Keutamaan Sabar.....	14
4. Indikator Perilaku Sabar.....	15
5. Sabar Sebagai Maqom.....	15
C. Pencegahan Stress	17
1. Pengertian Stress	17
2. Penyebab Stress.....	18
D. Pencegahan Stress Pada Mahasiswa	18
E. Kerangka Berfikir	19
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis/Pendekatan Penelitian	25
B. Kehadiran Peneliti.....	25
C. Lokasi Penelitian.....	26
D. Data dan Sumber Data	27
E. Metode Pengumpulan Data.....	28
F. Analisis Data.....	30
G. Pengecekan Keabsahan Data	32
H. Tahap-tahap Penelitian	32
BAB IV : PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	34

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	34
1. Letak Geografis Kost Tempat Penelitian	34
2. Fasilitas Kost	35
3. Peraturan Kost	36
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian	38
C. Perilaku Sabar Mahasiswa Kost Terhadap Pencegahan Stress	56
D. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Sabar	57
E. Upaya-upaya Yang Dilakukan Mahasiswa Kost Untuk Membangun Perilaku Sabar Terhadap Pencegahan Stress	61
F. Temuan Penelitian	68
BAB V : PEMBAHASAN	69
A. Perilaku Sabar Mahasiswa Kost Terhadap Pencegahan Stress	69
B. Faktor Yang Mempengaruhi Tumbuhnya Perilaku Sabar Mahasiswa Kost Terhadap Pencegahan Stress	77
C. Upaya Yang Dilakukan Mahasiswa Kost Dalam Membangun Perilaku Sabar Untuk Mencegah Datangnya Stress	81
BAB VI : PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91

DAFTAR GAMBAR & TABEL

Halaman	
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	21
Tabel 1. Data Subjek.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lampiran Foto Penelitian.....	94
Lampiran 2. Pedoman Wawancara Penelitian.....	100
Lampiran 3. Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	101
Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup.....	103

