

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Semakin dewasa, tantangan hidup dan tanggung jawab semakin besar. Tidak terkecuali ketika seseorang memasuki fase menjadi mahasiswa. Untuk mahasiswa yang berasal dari daerah atau tempat belajarnya yang jauh harus memutuskan untuk meninggalkan keluarga di kampung halaman dan tinggal di rumah kos-kosan demi menempuh pendidikan yang tinggi.

Menjadi mahasiswa yang tinggal kost-kostan yang jauh dari keluarga tentunya memiliki beban dan tanggung jawab yang lebih besar dibanding mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya, karena mereka harus memikirkan banyak hal seperti tugas-tugas perkuliahan, mengatur keuangan untuk makan dan mempersiapkan uang bulanan untuk membayar sewa kost, Apalagi mahasiswa semester akhir yang dikejar-kejar pertanyaan “kapan lulus?”, banyaknya tugas dan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa secara tidak sadar bisa mempengaruhi fisik dan kesehatan mentalnya. Jika keadaan tersebut tidak bisa dikendalikan maka yang terjadi adalah depresi bahkan bisa sampai dilevel stress yang bisa merusak atau merugikan dirinya maupun lingkungannya.

Menurut peneliti melalui obrolan sederhana dengan beberapa mahasiswa yang tinggal di kost, mayoritas mereka mengaku bahwa mereka

tertekan untuk bisa membuktikan jika mereka bisa sukses secara akademis.¹ Sebagai indikator kesuksesan mahasiswa adalah bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, dan hal inilah yang menjadi momok yang menghantui mereka, karena orang tua telah melakukan banyak pengorbanan baik berupa uang maupun tenaga untuk menyekolahkan anaknya, sehingga muncul penyesalan jika tidak bisa lulus tepat waktu dengan hasil yang memuaskan, sementara jalan untuk mencapai kesuksesan tersebut tidak semulus yang dibayangkan, pasti ada rintangan dan ujian. Rupanya ketakutan akan kegagalan untuk melewati rintangan dan ujian tersebut sudah ada di benak mahasiswa meskipun belum menjajaki tahap semester akhir sebagai mahasiswa.

Ketidak mampuan mahasiswa dalam menghadapi masalah yang datang kepada dirinya seperti tekanan akademik, keluarga dan juga tekanan lainnya bisa memicu terjadinya stress pada mahasiswa yang berujung pada perilaku menyimpang dari perintah agama maupun sosial, seperti aksi bunuh diri yang dilakukan oleh saudara Reynaldi Dwi Kurniawan salah satu mahasiswa IAIN Kediri yang tinggal di kost, sekitar pukul 11.20 WIB pada hari jum'at 24 September 2021 ia ditemukan dalam keadaan tidak bernyawa di dalam kamar kostnya, ia melakukan aksi bunuh diri dengan menggantungkannya menggunakan tali tampar plastik nikon. Motif

¹ Wawancara dengan mahasiswa IAIN Kediri yang tinggal di kost, Kediri, 23 Mei 2022.

gantung diri yang dilakukan oleh saudara Reynaldi Dwi Kurniawan salah satu mahasiswa IAIN Kediri diduga memiliki masalah keluarga.²

Allah yang maha penyayang lagi maha pengasih telah mengutus seorang rasul yang bernama nabi Muhammad SAW. untuk menebarkan rahmat di seluruh penjuru bumi. Beliau menyampaikan apa yang diwahyukan oleh Allah kepadanya serta mencontohkan bagaimana cara melakukan hal tersebut, sehingga dalam suatu riwayat mengatakan bahwa akhlak nabi Muhammad adalah Al-Qur'an, karena apa yang beliau lakukan tidak lain adalah wahyu yang disampaikan oleh Allah.

Allah telah memberikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup untuk manusia, agar perilaku dan tindakanya tidak merugikan bagi dirinya maupun orang lain. Namun seiring berjalanya waktu pemahaman bahwa Al-Qur'an adalah pedoman bagi umat manusia perlahan mulai mengikis, kehidupan yang hedonisme dan standart gaya hidup yang tinggi telah membutakan manusia dari prinsip hidup yang sesuai dengan Al-Qur'an. Kejahatan telah masif di belahan dunia manapun, bahkan tidak tekecuali di negara yang penduduknya mayoritas memeluk agama Islam, pertumpahan darah tidak terelakan dan bahkan aturan-aturan baik dalam bentuk perundang-undangan maupun aturan sosial sudah tidak lagi diindahkan, semua itu terjadi karena tuntutan hidup yang hedonisme serta gaya hidup yang tinggi.

² <https://mediabelitar.pikiran-rakyat.com/regional/pr-322664591/punya-masalah-keluarga-mahasiswa-iain-kediri-ditemukan-meninggal-gantung-diri-di-kamar-kost?page=2>, diakses pada taggal 23 Mei 2022

Islam sebagai agama yang diturunkan untuk menjadi rahmat bagi seluruh manusia menawarkan berbagai macam solusi untuk membentuk tatanan manusia yang lebih baik, salah satunya adalah perintah untuk berperilaku sabar. Manusia diperintahkan untuk berlaku sabar dalam menghadapi semua perkara yang berkaitan dengan urusan dunia maupun urusan akhirat. Bahkan menurut pengarang kitab *Syarah Hadits Jibril* yakni Habib Zein bin Smith, beliau mengutip perkataan Hasan al-Basri bahwa *“sesungguhnya kalian tidak akan menemukan/mendapatkan apa yang kalian cintai kecuali dengan sabar dari sesuatu yang tidak kalian sukai.”³* jika kita ingin mendapatkan sesuatu tentunya kita harus melewati berbagai hal-hal yang tidak kita sukai dengan penuh kesabaran, misalnya ketika kita menginginkan gelar sarjana S1 maka kita harus melewati berbagai proses dengan sabar entah yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan sampai gelar itu didapat.

Sejatinya segala sesuatu yang kita inginkan harus melalui proses, dan kesabaran adalah kunci untuk menjadikan kita konsisten dalam proses tersebut. Dengan menerapkan perilaku sabar, mahasiswa yang tinggal dikost bisa terhindar dari rasa stress dan bisa mengembangkan kemampuan dirinya, sehingga menjadi mahasiswa yang bermanfaat bagi agama, negara dan keluarga.

³ Habib Zein bin Smith, *Syarah Hadits Jibril*, (SURABAYA: Darul Islamiyah 2006), 151

Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti perilaku sabar oleh mahasiswa yang tinggal di kost dengan judul

“SABAR SEBAGAI METODE PENCEGAHAN STRESS (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri Yang Tinggal Di Kost)”

B. Fokus Penelitian

Dari konteks penelitian di atas fokus masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk perilaku sabar mahasiswa yang tinggal di kost?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku sabar mahasiswa yang tinggal di kost dalam mencegah datangnya stress?
3. Upaya apa saja yang dibangun oleh mahasiswa kost dalam mencegah datangnya stress?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki beberapa tujuan yakni:

1. Untuk memahami bentuk perilaku sabar mahasiswa yang tinggal di kost.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku sabar mahasiswa yang tinggal di kost dalam mencegah datangnya stress.
3. Untuk mengetahui upaya apa saja yang dibangun oleh mahasiswa yang tinggal di kost dalam mencegah datangnya stress.

D. Kegunaan Penelitian

Diharap dalam penelitian ini, didapati beberapa kegunaan yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu dan berguna sebagai asukan yang bersifat ilmiah atau memberi informasi yang bermanfaat serta memperkaya khazanah kepustakaan agama Islam. Dan juga sebagai konsep dalam meningkatkan kualitas mahasiswa dalam mempersiapkan diri sebagai *agen of change* bagi masyarakat.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

1. Diharapkan bisa mendapatkan ilmu pengetahuan tentang kegunaan konsep sabar dalam mengatasi stress pada mahasiswa yang tinggal di kost dan memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam menambah khazanah intelektual sebagai acuan dalam menghadapi permasalahan mahasiswa yang tinggal di kost
2. Dapat menambah wawasan penulis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan

b. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, dapat menambah pengetahuan mengenai konsep sabar dalam menangani stress mahasiswa yang tinggal di kost.

c. Bagi IAIN KEDIRI

Sebagai sumber informasi ilmu pengetahuan, sehingga dapat meningkatkan mutu pembelajaran, untuk memberi wawasan lebih mendalam tentang konsep sabar dalam menangani stress mahasiswa. Sehingga ada warna baru dalam peningkatan mutu mahasiswa teladan yang berakhlak serta siap bermasyarakat dengan bekal yang baik, mereka terlahir dari kampus tercinta yakni kampus IAIN KEDIRI

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan motivasi dalam melakukan penelitian sehingga dapat mempermudah mahasiswa untuk menelaah dan mencermati penelitian ini, serta dapat menjadi sarana yang lebih baik dikemudian hari.

E. Telaah Pustaka

Kegiatan penelitian mengenai perilaku sabar terhadap pencegahan stress mahasiswa kost merupakan penelitian lanjutan dari penelitian yang telah ada. Akan tetapi, dari beberapa penelitian terdahulu antara sabar dan pencegahan stress belum spesifik pembahasannya. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh:

1. Kuswanto, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2007, dengan judul “Sabar dalam Surat al-Kahfi an Implementasinya dalam konsep pendidikan Agama Islam

(PAI) (Kajian Tafsir al-Azhar)” skripsi tersebut bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis sudut pandang tafsir al-Azhar (karya monumental Hamka), tentang konsep sabar dalam surat al-Kahfi sebagai surat yang menurut para mufassir mengimplementasikannya dalam konsep pendidikan Agama Islam (PAI). Jenis penelitian ini adalah kualitatif, dengan sumber data dari pustaka (Library Research), berupa buku-buku, jurnal, dan manuskrip-manskrip serta dari internet. Sebagai sumber data primer adalah Tafsir al-Azhar juz XV, kemudian literatur data yang lain sebagai data sekunder. Dengan menggunakan analisis isi (Content Analysis) dan pendekatan psikologi proses pendidikan, Kuswanto berupaya mengungkap penelitian ini secara obyektif. Hasil penelitian ini menunjukkan: dalam surat al-Kahfi dari delapan ayat konsep sabar, yaitu: 1) sabar dalam ketaatan, 2) sabar dari pengaruh kemewahan dunia, 3) sabar dalam menuntut ilmu, 4) sabar dalam menahan lisan. Dan implementasinya terhadap: 1) Guru sebagai pendidik, 2) siswa sebagai peserta didik, 3) Tujuan pendidikan, 4) Evaluasi pendidikan, 5) Metode pengajaran.⁴

2. Agus Mulyono, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2003, yang berjudul “Implementasi Konsep Sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah Bagi Kesehatan Mental.” Penelitian ini menggunakan pendekatan filosofis dan pengumpulan data dengan

⁴ Kuswanto, *Sabar dalam Surat al-Kahfi dan Implementasinya dalam Konsep Pendidikan Agama Islam (PAI) (Kajian Tafsir al-Azhar)*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007.

mengumpulka literatur yang berkenaan langsung dengan penelitian ini. Hasil penelitian dari skripsi ini bahwa dengan memahami konsep sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyah secara tepat dan benar diliputi dengan keyakinan serta dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari sangat besar artinya bagi kesehatan mental sehingga seseorang akan dapat merasakan kebahagiaan dan ketentraman batinnya serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, dengan demikian ia mamapu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan, serta baiknya hubungan dengan Allah SWT. Karena dengan membiasakan bersikap sabar, emosi jadi terkendali. Dari dalam berusaha timbul kesungguhan bila terbentur pada suatu persoalan, dalam menanggapiya tidak mudah panik, akan tetapi selalu menanggapiya dengan sikap positif, dan bisa mendapatkan kesuksesan tidak lupa daratan, akan tetapi segera memuji Allah denga mengucapkan *hamdallah* sebagai luapan rasa gembira dan rasa teriakasihnya kepada sang pemberi kesuksesan dan pemberi nikmat. Dengan implementasi sabar bagi pembinaan kesehatan mental kiranya dapat menjadi kontribusi yang signifikan bagi bimbingan dan penyuluhan Islam.⁵

3. Skripsi Heri Stiono, 2015 yang berjudul : “konsep sabar dan aktualisasinya dalam pendidikan Agama Islam Di Lingkungan Keluarga” dalam penelitian ini menjelaskan bahwa sikap sabar yang

⁵ Agus mulyono, *Implementasi Konsep Sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah Bagi Kesehatan Mental*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2003.

tepat dalam mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari ialah mengembalikan segala sesuatu kepada Allah, lalu berikhtiyar, membangun kembali (melakukan recovery) kemudian berikhtiyar. Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (Library Research) yaitu, melakukan studi pustaka dengan merelevasikan data dari berbagai referensi yang mencakup judul penulis.⁶

4. Skripsi Chotimatul Muzaro'ah, 2018 yang berjudul "Konsep Sabar dalam Menangani Anak Tunagrahita". Dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan yang menggunakan metode kualitatif. objek dalam penelitian ini adalah guru yang menangani anak tunagrahita di Sekolah KB-TK Assakinah Inklusi Wonosari. yang menjelaskan bahwa konsep sabar yang dipahami oleh guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wonosari dalam menangani anak tunagrahita yaitu dengan menerima kondisinya dan dapat menahan diri dari perilaku negatif anak tunagrahita, memberikan toleransi kepada anak tunagrahita serta memiliki perhatian khusus terhadap anak tunagrahita. semua itu dilakukan agar anak tunagrahita dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan sebagaimana mestinya dan serta tidak ada unsur paksaan. Gurunya juga berharap anak yang mereka didik dapat memiliki bekal ilmu untuk dirinya sendiri.⁷

⁶ Heri Stiono, *Konsep Sabar dan Aktualisasinya dalam Pendidikan Agama Islam di Lingkungan Keluarga*, UIN Sunan Kalijaga, 2015

⁷ Chotimatul Muzaro'ah, *Konsep Sabar Dalam Menangani anak Tunagrahita (Studi Terhadap Pemahaman Guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wonosari)*, UIN Walisongo Semarang, 2018.

Penelitian yang dilakukan ini bukanlah penguat dari penelitian terdahulu, karena penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu. perbedaannya adalah pada penelitian pertama menjelaskan tentang Sabar dalam Surat al-Kahfi dan Implementasinya dalam konsep pendidikan Agama Islam, pada penelitian kedua menjelaskan tentang implementasi konsep sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah bagi kesehatan mental, pada penelitian ketiga membahas tentang konsep sabar dan aktualisasinya dalam pendidikan agama Islam di lingkungan keluarga, pada penelitian keempat menjelaskan tentang konsep sabar dalam menangani anak tunagrahita, sedangkan penelitian ini menjelaskan tentang sabar sebagai metode terhadap pencegahan stress mahasiswa kost. penelitian keempat objeknya adalah guru sedangkan penelitian ini objeknya adalah mahasiswa yang tinggal di kost. Pada penelitian pertama menggunakan penelitian kepustakaan (Library Research), pada penelitian kedua menggunakan pendekatan filosofis dan pengumpulan data melalui literatur yang terkait, Pada penelitian ketiga menggunakan penelitian kepustakaan (Library Research), pada penelitian keempat menggunakan penelitian lapangan dengan metode kualitatif dan pada penelitian ini menggunakan pendekatan riset lapangan (field research) dengan metode kualitatif.