

**HUBUNGAN SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN SYEKH WASIL KEDIRI**

SKRIPSI



**Oleh :
ZUMROTUL LAILIYAH
NIM. 20107013**

**PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI
2026**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN SYEKH WASIL KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi sebagai persyaratan guna
memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh :
ZUMROTUL LAILIYAH
NIM. 20107013

**PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN SYEKH WASIL KEDIRI

Disusun Oleh:

Zumrotul Lailiyah

20107013

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr.Mohammad Zaenal Arifin, M. HI
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Lailatul Fitriah, M.Psi., Psikolog
NIP: 198906052020122023

NOTA DINAS

Kediri, 22 Januari 2026

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

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Zumrotul Lailiyah

NIM : 20107013

Judul : Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri

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

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqosah. Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Mohammad Zaenal Arifin, M. HI
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Lailatul Fitriah, M.Psi., Psikolog
NIP: 198906052020122023

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 14 April 2026

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

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

Nama : Zumrotul Lailiyah

NIM : 20107013

Judul : Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa yang
Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN
Syekh Wasil Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 14 April 2026 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

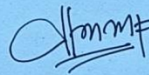
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Dr. Mohamad Zaenal Arifin, M. HI
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Lailatul Fitriah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198906052020122023

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN SYEKH WASIL KEDIRI**

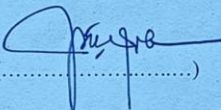
ZUMROTUL LAILIYAH

NIM. 20107013

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
pada tanggal 14 April 2026

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Prof. Dr. Robingatun M. Pd. I
NIP. 196904081998032002
2. Penguji I
Dr. Mohamad Zaenal Arifin, M. HI
NIP. 197408251999031003
3. Penguji II
Lailatul Fitriah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198906052020122023


(.....)


(.....)


(.....)

Kediri, 26 April 2026
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

MOTTO

الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَلَاحِ

“Sabar Adalah Kunci Keberhasilan.”

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zumrotul Lailiyah

NIM : 20107013

Prodi/Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah / Tasawuf Psikoterapi

Judul : Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa
yang Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf dan
Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan di depan tim penguji
adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil ciptaan orang lain atau dibuat oleh
siapapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya bersedia menerima sanksi
apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kediri, 29 Januari 2026

Zumrotul Lailiyah
NIM. 20107013

HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunianya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri". Dengan ini penulis persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kepada Ayah Abdul Shomad Bunda Siti Khanifah tercintaku terima kasih atas rasa kasih sayang yang tak terhingga selama ini. Senantiasa memberikan doa, dukungan tanpa henti dan motivasi. Berkat ketulusan dan pengorbanan yang diberikan, penulis mampu menyelesaikan studi ini dengan baik.
2. Kepada dosen pembimbing saya yaitu Bapak Dr.Mohamad Zaenal Arifin, M. HI. dan Ibu Lailatul Fitriah, M.Psi., psikolog, terima kasih atas arahan dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penulisan skripsi ini sampai selesai. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan kesehatan, keselamatan, dan kemudahan serta perlindungan atas segala urusannya.
3. Kepada orang-orang terdekat saya yang selalu mendukung dan memberikan semangat. Terima kasih selalu ada dalam keadaan apapun dan memberikan rasa bahagia, semoga senantiasa selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan serta mendapatkan kemudahan dimasa depan.
4. Kepada diri sendiri, terima kasih sudah berjuang, bersabar dan bertahan sampai titik ini dalam setiap proses yang tidak mudah, teri maksih telah kuat dan tidak menyerah.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil 'alamiin, segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri.

Peneliti menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam merampungkan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
2. Prof. Dr. KH. A. Halil Thahir, MHI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri.
3. Bapak Dr. Ach.Shodiqil Hafil, M.Fil.I dan Bapak Sunarno, S.Psi, MA Selaku Ketua Program Studi dan sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang memberikan dukungan, arahan dan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Yuli Darwati, M.Si selaku Wali Dosen selama penulis melakukan proses perkuliahan.
5. Bapak Dr.Mohamad Zaenal Arifin, M. HI. dan Ibu Ibu Lailatul Fitriah, M.Psi., psikolog selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, saran dukungan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak Abdul Shomad dan Ibu Siti Khanifah selaku orang tua yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dukungan moril dan materil kepada penulis untuk

menyelesaikan penulisan skripsi.

7. Evi Rahmawatus Sangadah selaku kakak kandung yang senantiasa memberi bantuan, motivasi dan dukungan moril dan materil kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.

Semoga segala bentuk kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan demi pengembangan kajian ilmu tasawuf.

Kediri, 29 Januari 2026
Penulis

Zumrotul Lailiyah
NIM. 20107013

ABSTRAK

Zumrotul Lailiyah, Dosen Pembimbing Dr.Mohamad Zaenal Arifin, M. HI Dan Lailatul Fitriah, M.Psi.,Psikolog, *Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri*, Skripsi Progam Studi Tasawuf Dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, 2026.

Kata Kunci: Sabar, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Skripsi

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering menghadapi tekanan akademik yang dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik lingkungan akademik, hubungan sosial maupun pola hidup. Salah satu sikap yang mampu memperkuat ketahanan psikologi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu sabar. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis teknik sampling jenuh. Subjek dalam penelitian ini adalah 31 mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri. Instrumen yang digunakan adalah skala sabar yang mengacu pada teori Subandi dan skala kesehatan mental yang mengacu pada teori Veit dan Were. Kedua skala tersebut disusun dengan menggunakan skala Likert. Pengumpulan data yang dilakukan dalam proses penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket dalam bentuk google form.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat sabar mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri cenderung berada pada tingkat tinggi dengan jumlah 21 mahasiswa (68%), sedangkan tingkat kesehatan mental mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri cenderung berada pada tingkat tinggi dengan jumlah 16 mahasiswa (52%). Hasil uji korelasi antara sabar dengan kesehatan mental hasil nilai Sig (2-tailed) $0,016 < 0,05$ yang memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai *correlation* sebesar 0,428 yang memiliki arti sabar dengan kesehatan mental memiliki hubungan yang sedang.saran dari hasil peneliti agar peneliti selanjutnya memperhatikan pemilihan responden dan menambah jumlah sampel lebih banyak mendapatkan hasil yang lebih relevan serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti dukungan sosial, regiusitas.

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Huruf Transliterasi

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ء	‘	ض	Ḍ
ب	B	ط	Ṭ
ت	T	ظ	Ẓ
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 Rangkap

Konsonan rangkap (*Shaddah*), yang bersumber dari ya’ nisbah (ya’ yang ditulis sebagai penunjuk sifat) ditulis coretan di atasnya.

احمدية : ditulis *Aḥmadīyah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan ya’ nisbah ditulis dobel hurufnya.

دلّ : ditulis *dalla*

3. Ta’ Marbūṭah

Bila dimatikan ditulis “ah”

جماعة : ditulis *jamā’ah*

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

نعمة الله : ditulis *ni’mat Allah*

زكاة الفطرة : ditulis *zaktāt al-fīṭr*

4. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasroh ditulis i, dan dammah ditulis u, masing-masing dengan huruf tunggal.

5. Vokal Panjang (*maad*)

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

6. Bunyi Hidup Dobel

Bunyi hidup dobel (diphthong) Arab ditransliterasikan dengan menggabung huruf “ay” dan “aw” masing-masing untuk (اي) dan (او).

7. Kata Sandang Alif+Lam

Jika terdapat huruf alif + lam yang diikuti huruf qamarīyah maupun huruf syamsīyah, huruf *al* ditulis al.

الجامعة : ditulis *al-Jāmi’ah*

الشيعة : ditulis *al-Shī’ah*

8. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

9. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

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

شيخ الاسلام : ditulis *Shaykh al-Islām*

10. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata ijmak, nash, Al-Qur’an, Hadist, dll), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat penelitian	6
E. Asumsi Penelitian	7
F. Penelitian Terdahulu	8
G. Definisi Operasional	13
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Deskripsi Teori.....	16
1. Sabar.....	16
2. Kesehatan Mental	22
B. Kerangka Teoritis.....	27
C. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	29
2. Variabel Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
1. Lokasi Penelitian	30
2. Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sempel	30
1. Populasi	30
2. Sempel.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Kuisisioner (angket).....	32
2. Wawancara	32
3. Dokumentasi.....	32
E. Instrumen Penelitian	33
1. Skala Sabar	34
2. Skala Kesehatan Mental	34
F. Teknik Analisis Data.....	35
1. Uji Instrument Penelitian	36
2. Uji Asumsi.....	36
3. Uji Hipotesis.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
1. Profil Lokasi Penelitian.....	39
2. Visi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi	39
3. Misi Program Studi Taswuf dan Psikoterapi.....	39
B. Gambaran Subjek Penelitian.....	40
1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan.....	40
2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
C. Analisis Data.....	42
1. Uji Validitas	42
2. Uji Reliabilitas.....	45

3. Analisis Deskriptif.....	47
4. Uji Asumsi Klasik	50
5. Uji Hipotesis.....	52
BAB V PEMBAHASAN	54
A. Tingkat Sabar pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang Mengerjakan Skripsi	54
B. Tingkat Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang Mengerjakan Skripsi	59
C. Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri yang sedang Menyusun Skripsi	62
BAB VI PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem Skala <i>Likert</i>	33
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Alat Ukur Sabar	34
Tabel 3.3 Skala Kesehatan Mental.....	35
Tabel 4.1 Tahun Angkatan Mahasiswa TP	40
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Mahasiswa TP	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Variabel Sabar	43
Tabel 4.4 Blueprint Setelah Uji Validitas Skala Sabar	44
Tabel 4.5 Hasil Validitas Skala Kesehatan Mental	44
Tabel 4.6 Blueprint Setelah Uji Validitas Skala Kesehatan Mental	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Reabilitas Skala Sabar	46
Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesehatan Mental	46
Tabel 4.9 Kategorisasi Penilaian Variabel Sabar	47
Tabel 4.10 Distribusi Kategorisasi Variabel Sabar	48
Tabel 4.11 Nilai Mean Aspek Sabar	48
Tabel 4.12 Kategori Penilaian Skala Variabel Kesehatan Mental	49
Tabel 4.13 Distribusi Kategorisasi Variabel Kesehatan Mental	49
Tabel 4.14 Nilai Mean Aspek Kesehatan Mental	50
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.16 Hasil Uji Linieritas.....	51
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa	27
Gambar 4.1 Tahun Angkatan Mahasiswa TP	41
Gambar 4.2 Jenis Kelamin Mahasiswa TP	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Angket Penelitian Skripsi.....	72
Lampiran 2	Bukti Sebar Angket.....	75
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 4	Hasil Angket	78
Lampiran 5	Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi	80
Lampiran 6	Daftar Riwayat Hidup	82