

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental memegang peran penting dalam kehidupan manusia, sebagaimana halnya kesehatan fisik secara umum. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, berbagai aspek kehidupannya dapat berfungsi dengan optimal. Kondisi fisik yang optimal tidak dapat dipisahkan dari kesehatan yang positif. Oleh karena itu, setiap orang perlu berusaha untuk membangun mental yang optimal dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan yang menuntut akan kekuatan mental dalam menghadapinya.¹

Kesehatan mental yang baik menggambarkan kondisi dimana seseorang merasa sejahtera, dapat berfungsi secara produktif dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kesehatan mental merupakan unsur yang tak terpisahkan dari kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Oleh karena itu memiliki kondisi mental yang sehat sangatlah penting, sebab tubuh yang sehat tidak mungkin tercapai tanpa kesehatan mental yang baik.²

Berbagai fenomena berhubungan dengan kesehatan mental yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi di antaranya dapat berujung depresi. Secara umum Kondisi ini disebabkan oleh buruknya kesehatan mental yang memicu tingkat putus asa yang berlebihan selama proses penyusunan skripsi.³

1 Nasichah,dkk, “Penerapan Sifat Sabar Sebagai Upaya Meja Kesehatan Mental Pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”, *jurnal psikologi dan bimbingan konseling* (vol 2 no.1 2022),4

2 Hiyatun izma,dkk, “Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Progam Studi F armasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat”, *jurnal pengabdian masyarakat indonesia*, (vol.3 no.1 2023),6

3 S.Husnu Siregar, “Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, Skripsi,(Riau:Unuversitas Islam Riau,2021).2

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyanto dan lain-lain, bahwa terdapat 124 mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta mengalami gejala depresi. Sebanyak 26,9% (61 mahasiswa) mengalami depresi ringan, 18,5% (42 mahasiswa) mengalami depresi sedang, dan 9,3% (21 mahasiswa) mengalami depresi berat atau ekstrim. Untuk gangguan kecemasan diperoleh sebanyak 86,8% (197 mahasiswa) mengalami kecemasan dalam kategori tinggi.⁴

Sedangkan dari data lapangan yang peneliti temukan berdasarkan hasil wawancara mahasiswa yang dilakukan oleh peneliti terhadap 2 mahasiswi yang sedang menyusun skripsi ditemukan fenomena, yaitu: responden dengan inisial MR mengungkapkan bahwa responden mengalami bingung karena kendala dalam mengerjakan skripsi. Responden tersebut mengalami permasalahan dengan sulitnya mendapatkan persetujuan dari lokasi penelitian, sehingga menyebabkan responden menjadi menyerah, tidak ada semangat untuk menyusun skripsi.⁵

Sedangkan Responden inisial RP mengungkapkan bahwa ia mengalami perasaan sedih, merasakan pusing karena sering revisi dan sulitnya cari referensi, sehingga menyebabkan responden menjadi malas dan tidak ada semangatnya untuk mengerjakan skripsi.⁶

Dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa responden mengalami gejala gangguan-gangguan kesehatan mental yaitu dengan sulitnya mendapat persetujuan dari pihak lokasi, seringnya revisi, sulit untuk mencari referensi dan laptop mendadak mati atau *restart* sendiri sehingga menyebabkan

4 Arif Tri Setyanto, Moh. Abdul Hakim Dan Fa'iza Putri Muzakki, "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Diperguruan Tinggi", *Jurnal Psikologi*, Vol.15, No.1, 14

5 MR, Hasil Wawancara Mahasiswa Tasawuf dan psikoterapi Angkatan 2020, Kediri, 30 Mei 2025

6 RP, Hasil wawancara Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020, Kediri, 30 Mei 2025

responden menjadi tertekan. Tertekan adalah salah satu dari gejala gangguan-gangguan kesehatan mental.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) kesehatan mental adalah keadaan yang mendukung perkembangan optimal individu, baik segi fisik, intelektual maupun emosional, selama hal tersebut sejalan dengan kondisi orang lain. Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang memungkinkan perkembangan ini bagi anggotanya, sambil tetap memastikan kemajuan dan toleransi terhadap masyarakat lainnya.⁷

Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah lingkungan akademik. Tekanan dari dunia akademik, seperti banyaknya tugas, dan persaingan yang tinggi, dapat menurunkan kondisi mental mahasiswa hingga memicu gangguan seperti stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu ada faktor sosial yang mempengaruhi kesehatan mental seperti kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (keluarga, teman atau dosen pembimbing). Sehingga mahasiswa merasa tidak didukung atau tidak dipahami menyebabkan mahasiswa merasakan sendiri dan kehilangan motivasi.⁸ Tidak selesainya skripsi bisa menjadi salah satu pertanda akan mental mahasiswa yang terganggu, sebab mengerjakan skripsi harus memiliki kesehatan mental yang kuat. Dalam mengatasi kesehatan mental yang terganggu, seorang mahasiswa membutuhkan suatu sikap yang bisa mengatasi gangguan-gangguan kesehatan mental salah satunya dengan sikap bersabar.

⁷ Sandy Ardiansyah, dkk, *Kesehatan Mental*, (Sumatra Barat:PT Global Eksekutif Teknologi Anggota IKAPI,2023)1

⁸ Dyah Vierdiana, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi”, *jurnal review pendidikan dan pengajaran*, (vol.1 2024),4

Menurut Iman Al-Ghozali sabar memiliki posisi penting dalam agama dan merupakan derajat bagi mereka yang menempuh jalan Allah SWT. Salah satu pembahasan beliau mengenai sabar adalah mengenai kedudukannya dalam konteks iman. Beliau menjelaskan bahwa terdapat dua pandangan hal ini. Pertama iman diartikan sebagai pengakuan yang tulus terhadap kebenaran ajaran tuhan beserta amalnya, sehingga iman mencakup dua unsur yaitu keyakinan dan sabar. Kedua iman dianggap terdiri dari sabar dan syukur.⁹

Banyak sekali dalil yang menjelaskan tentang sabar baik dari Al-Quran atau pun hadis. Para ulama juga sering menjelaskan keutamaan dari sifat sabar. Salah satunya yang tertuang dalam al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya “hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”

Allah SWT memerintahkan umat islam untuk mencari pertolongan dalam segala aspek kehidupan, baik urusan dunia maupun akhirat, melalui dua pilar utama yaitu sabar dan sholat. Ayat diatas menjamin bahwa Allah SWT selalu bersama orang-orang yang sabar dengan memberikan pertolongan, taufik (kemudahan), dan tuntunannya ke jalan yang lurus. Ayat tersebut merupakan perintah Allah kepada orang beriman untuk menjadikan kesabaran sebagai penolong dalam segala urusan mereka, serta menegaskan bahwa Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.¹⁰

9 Patahillah, konsep sabar menurut Iman Al-Ghozali (studi literature pada kitab ihya' ulumuddin), (Doctoral dissertatin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2014), 6

10 Ence Wahyudin, Dkk, “Konsep Sabar Dalam Islam Dan Penerapannya Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar”, *Almaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, (Vol.2, no1 2024), 4

Peneliti memilih sampel penelitian ini karena prodi Tasawuf dan Psikoterapi memiliki kurikulum dan materi pembelajaran yang diterima. Secara konseptual mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi telah dibekali pemahaman yang lebih mendalam terkait nilai-nilai tasawuf seperti sabar, ikhlas, tawakkal. Materi pembelajaran yang terstruktur membuat mereka tidak hanya memahami konsep secara teoritis tetapi juga diarahkan untuk menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dianggap memiliki landasan yang kuat dalam memahami dan menerapkan konsep sabar

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesabaran dan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Penelitian ini penulis fokuskan kepada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi karena berdasarkan data lapangan, banyak mahasiswa yang belum lulus tepat waktu sangat tinggi dan mengalami tekanan saat menyelesaikan skripsi.¹¹ Kesabaran juga memiliki dampak terhadap kestabilan psikologis seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini berharap dapat memberikan gambaran bahwa sabar dapat membantu mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental saat menyusun skripsi. Peneliti juga ingin menelaah apakah terdapat hubungan antara sabar dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan dengan judul “Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri”.

¹¹ Hasil Wawancara Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2020, Kediri 30 Mei 2025

B. Rumusan Masalah

1. Berapa tingkat sabar mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri prodi tasawuf dan psikoterapi yang sedang menyusun skripsi?
2. Berapa tingkat kesehatan mental mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri prodi tasawuf dan psikoterapi yang sedang menyusun skripsi?
3. Apakah terdapat hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri prodi tasawuf dan psikoterapi yang sedang menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri prodi tasawuf dan psikoterapi yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri prodi tasawuf dan psikoterapi yang sedang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri prodi tasawuf dan psikoterapi yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah khazanah ilmu di Progam Studi Tasawuf dan psikoterapi serta menambah wawasan tentang hubungan kesabaran mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bagi kesehatan mental.

2. Kegunaan Praktis

Dalam melakukan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis, diantaranya:

a. Bagi Lembaga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam upaya meningkatkan wawasan khususnya dalam bidang tasawuf, serta motivasi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi tentang kesabaran mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bagi kesehatan mental.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media informasi bagi peneliti agar dapat meningkatkan rancangan penelitian yang relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan Tasawuf dan Psikoterapi.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian memberikan arti sebuah anggapan dasar yang mengenai suatu hal yang kemudian akan dijadikan sebagai pijakan atau landasan berfikir pada saat melakukan penelitian. Asumsi penelitian ini dapat berupa gambaran, prasangka, perkiraan atau suatu pendapat sementara, kesimpulannya asumsi ini nantinya akan diuji kebenarannya.¹²

¹² Abd. Mukhid, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2021), 60.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada umumnya menghadapi berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental, seperti faktor sosial (seperti dukungan dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing), faktor psikologis (seperti stres, kecemasan, dan *overthinking*). Dalam kondisi ini, sabar berperan sebagai mekanisme pengendalian yang membantu mahasiswa merespon faktor-faktor tersebut.

Pada penelitian yang berjudul "Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri", maka asumsi pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara sabar dengan kesehatan mental. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat sabar maka semakin tinggi tingkat kesehatan mental. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat sabar maka semakin rendah juga kesehatan mentalnya.

F. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang diteliti oleh Meliyanti Aida pada tahun 2021, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul penelitian "*Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghozali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental*". Adapun hasil penelitiannya menemukan bahwa konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghozali apabila kita teguh dalam agama maka dapat mengendalikan pergerakan hawa nafsu dan apabila pergerakan agama lemah akan mudah sekali dikendalikan oleh hawa nafsu, sehingga dapat menimbulkan amarah, kecemasan, mudah putus asa, ketakutan. Sabar menjadi hal penting dalam kehidupan sehari-hari karena sabar memiliki sikap positif dan mampu

mengendalikan hawa nafsu, sehingga sabar dapat mewujudkan kesehatan mental menjadi tentram dan menenangkan jiwa.¹³

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang sabar dan kesehatan mental. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya membahas tentang konsep sabar menurut Imam Al-Ghozali dan ketertarikannya dengan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini membahas tentang hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Perbedaan dari metode yaitu penelitian sebelumnya bersifat kualitatif dan menggunakan metode penelitian perpustakaan, sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kuantitatif.

2. Skripsi yang diteliti oleh Chotimatul Muzaro'ah pada tahun 2018, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul penelitian "*Konsep Sabar Dalam Menangani Anak Tunagrahita (Studi Terhadap Pemahaman Guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)*". Hasil penelitian diketahui bahwa konsep sabar dalam menangani anak tunagrahita di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari guru sangat mengaplikasikan wujud rasa sabar dan menerima segala perlakuannya, menyayangnya dengan tulus, menerimanya dengan apa adanya dan memberikan toleransi terhadap anak tunagrahita.¹⁴

Persamaan dari penelitian ini sama-sama membahas tentang sabar dan kesehatan mental. Perbedaannya yaitu peneliti sebelumnya membahas tentang konsep sabar dalam persepektif Imam Al-Ghozali dan relevansinya

13 Meliyanti Aida, "*Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghozali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental*", Skripsi, (Semarang: UIN Walisongo, 2021).70-89

14 Chotimatul Muzaro'ah, "*Konsep Sabar Dalam Menangani Anak Tunagrahita (Studi Terhadap Pemahaman Guru Di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)*", Skripsi, (Semarang: UIN Walisongo, 2018)80-86

dengan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini membahas tentang hubungan sabar dengan kesehatan mental. Perbedaan dari metode yaitu penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan subjek yaitu penelitian sebelumnya menggunakan subjek guru yang menangani anak tunagrahita di sekolah KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nasichah, Eryanti Widya Cahyaningrum, Azkia Nabila, Ingid Dzulka Ryazi pada Jurnal Psikolog dan Bimbingan Konseling, Vol. 1 No. 3 , Edisi September Tahun 2023, dengan judul *“Penerapan sifat sabar sebagai upaya menjaga kesehatan mental pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”*. Fokus penelitian tersebut untuk mengetahui pada penerapan sifat sabar dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebagai strategi menjaga kesehatan mental. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa sabar tidak hanya memengaruhi aspek akademis, tetapi juga memiliki dampak positif dalam mengelola amarah, menanggapi perbedaan pendapat, dan mengatasi masalah ekonomi.¹⁵

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang sabar dan kesehatan mental pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya terdapat pada metode penelitian, tujuan penelitian, yang digunakan berbeda. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif,

15 Nasichah, Eryanti Widya Cahyaningrum, dkk, “Penerapan Sifat Sabar Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”, Jurnal psikolog dan bimbingan konseling, (vol,1 no. 3,2022)7-9

sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jika dalam penelitian sebelumnya bertujuan untuk mengetahui penerapan sifat sabar dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri prodi tasawuf dan psikoterapi yang sedang menyusun skripsi.

4. Skripsi yang diteliti oleh Evita Putri Lestari pada Tahun 2025, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwoketo dengan judul penelitian "*Hubungan Sifat Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Pemuda Fans Manchester United di Desa Danakerta Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara*". Penelitian bertujuan guna untuk mengetahui dan memahami tingkat kekuatan hubungan antara variabel sifat sabar dan kesehatan mental pada Pemuda Fans Manchester United di Desa Danakerta Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai $r_{xy} = 0,700$, setelah itu diujikan dengan taraf signifikansi 5%, nilai r_{tabel} dengan $N = 36$ adalah 0,329. Maka nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ ($0,700 > 0,329$). Pengujian pada taraf signifikansi 1% menunjukkan bahwa nilai r_{tabel} adalah 0,424. Nilai r_{xy} tetap lebih besar dari r_{tabel} ($0,700 > 0,424$). Kesimpulannya sifat sabar pada Pemuda Fans Manchester United di Desa Danakerta berhubungan dengan kesehatan mental.¹⁶

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama mengambil variabel sabar dan kesehatan mental dan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Perbedaan subjek yaitu

¹⁶ Evita putri lestari, Hubungan Sifat Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Pemuda Fans Manchester United Di Desa Danakerta Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara, skripsi, (purwoketo, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwoketo, 2025) 62-70

penelitian sebelumnya menggunakan subjek para pemuda *Fans Manchester United* sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Asifa Quroyul Aini pada Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin, Vol. 2 No. 1, Edisi Januari Tahun 2022 dengan judul “*Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017*”. Fokus penelitian tersebut untuk mengetahui kontribusi kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19 Hasil dari penelitian tersebut menyatakan sikap sabar memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental, hal ini membuat mahasiswa merasa lebih tenang, bisa menerima keadaan dengan lapang dada, dan berfikir positif terhadap hal-hal yang dihadapinya.¹⁷

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang sabar dan kesehatan mental. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada metode dan juga tujuan penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian sebelumnya memiliki tujuan untuk mengetahui kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19, sedangkan penelitian ini memiliki tujuan adakah ada hubungan sabar dengan kesehatan mental mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

17 Asyifa Qurotul Ain, “Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19 ;Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017”, *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*,(Vol.2 No 1 2022)55-59

6. Penelitian yang dilakukan oleh Mumu Zainal Mutaqin, pada Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 3 No. 1, Edisi Maret Tahun 2022, dengan judul “*Konsep Sabar Dalam Belajar dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam*”. Penelitian bertujuan untuk menumbuhkan sikap sabar dalam diri seseorang. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini bahwa implementasi sabar dalam pendidikan Islam memiliki hubungan yaitu keyakianan (aqidah), bersyukur, tawakal, berjihad, beramal saleh, taqwa¹⁸

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang sabar. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya membahas tentang konsep sabar dalam belajar dan implementasinya terhadap pendidikan islam, sedangkan penelitian ini membahas tentang hubungan sabar dengan kesehatan mental. Perbedaan dari metode yaitu penelitian sebelumnya menggunakan kualitatif fenomenologi dengan memahami persoalan yang ada, baik dari pelaku maupun lembaga yang menimbulkan problem, sedangkan penelitian ini menggunakan kuantitatif.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional mengacu pada batasan dan metode pengukuran variabel yang akan digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk memudahkan dan menjaga konsisten proses pengumpulan data, serta untuk membatasi ruang lingkup variabel dan mencegah perbedaan interpretasi. Definisi operasional dalam variabel penelitian ini adalah:

1. Sabar

¹⁸ Mumu Zainal Mutaqin, “Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implementasinya terhadap Pendidikan Islam”, *Jurnal Pendidikan Islam*, (Vol.3, No.1 2022)9-13

Kesabaran adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi keadaan sulit, tanpa mengeluh, membesar-besarkan masalah, atau berkeluh kesah. Orang yang sabar tetap berusaha dengan gigih mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Mereka juga mampu menerima segala hal yang tidak bisa diubah dengan lapang dada disertai rasa syukur. Sikap tenang, pikiran yang jernih, dan bertindak secara hati-hati adalah bagian dari kesabaran dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Kesabaran diukur dengan menggunakan skala kesabaran yang disusun oleh peneliti berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Subandi yaitu: (1) pengendalian diri, (2) ketabahan, (3) kegigihan, (4) menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur, dan (5) sikap tenang, tidak terburu-buru.¹⁹

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang menjadikan ukuran tidak hanya dilihat dari tanda-tanda tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi atau kehilangan kendali, tetapi juga terdapat ciri-ciri kesejahteraan psikologis yang positif seperti, perasaan senang, rasa cinta dan kepuasan dalam hidup. Kesehatan mental diukur dengan menggunakan skala kesehatan mental yang disusun oleh Rahmad Aziz dan Zamroni berdasarkan teori Viet & Ware yang telah dimodifikasi dengan alat ukur *he Mental Health Inventory (MHI-38)* terdiri dari dua aspek: a) kondisi kesehatan mental positif (emosi positif, cinta, kepuasan hidup), dan b)

19 Muhaimin, "Hubungan Sabar Terhadap Kebahagiaan Pada Guru", Skripsi, (Pekanbaru, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2020), 25

kondisi kesehatan mental negatif (kecemasan, depresi, kehilangan kontrol).²⁰

²⁰ Rahma Aziz, Dan Zamroni, "Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model", Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam, (Vol.16, No.2, 2019),85