

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peneliti dapat mengambil kesimpulan dari penelitian tentang hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi prodi tasawuf dan psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri, sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis deskriptif sabar, tingkat kategori sangat tinggi 8 mahasiswa dengan persentase 26%, tingkat kategori tinggi 21 mahasiswa dengan persentase 68%, tingkat kategori sedang berjumlah 2 mahasiswa dengan persentase 6%, dan tidak ada mahasiswa dalam kategori rendah dan sangat rendah. Maka tingkat sabar pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri berada pada kategori tinggi.
2. Dari hasil analisis deskriptif kesehatan mental, tingkat kategori sangat tinggi berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase 16%, tingkat kategori tinggi berjumlah 16 mahasiswa dengan persentase 52%, tingkat kategori sedang berjumlah 10 mahasiswa dengan persentase 32%, dan tidak ada mahasiswa dalam kategori rendah, dan sangat rendah. Sehingga tingkat kesehatan mental mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri berada pada kategori tinggi.
3. Hasil analisis korelasi *pearson product moment* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan nilai *Sig (2-Tailed)* $0,016 < 0,05$ dengan nilai *correlation* sebesar 0,428. Artinya

semakin tinggi tingkat sabar, maka semakin tinggi tingkat kesehatan mental, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat sabar maka akan semakin rendah tingkat kesehatan mental. Hasil berada pada kategori ”sedang”, jadi hubungan sabar dengan kesehatan mental memiliki korelasi 42% dan 58% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Peneliti mengajukan saran dan rekomendasi berdasarkan temuan dan simpulan peneliti sebagai berikut:

1. Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat sabar dan kesehatan mental mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada kategori tinggi, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan terus mengembangkan sikap sabar dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, khususnya selama proses penyusunan skripsi. Sikap sabar yang telah dimiliki terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola stres, mengendalikan emosi serta menjaga kesehatan mental tetap baik.

2. Lembaga/ Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi

Kepada pengelola Prodi Tasawuf dan Psikoterapi diharapkan dapat terus mengembangkan pembelajaran dan kegiatan akademik yang menekankan nilai-nilai tasawuf, khususnya sikap sabar, sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penguatan layanan pendampingan berbasis psikoterapi spiritual perlu terus dioptimalkan, terutama bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menyarankan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Mukhid, Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif,(Surabaya: Jakad Media Publishing, 2021),
- Abdul Rozak, Wiwin S.H, “Pengolahan Data Dengan SPSS”, (Yogyakarta:Erhaka Utama,2019)Ahmad Rusyadi, “Religiusitas Dan Kesehatan Mental(Studi Pada Aktivis Jamaah Tabligh Jakarta Selatan)”, (Jakarta:Young Progressive Muslim (YPM), 2012)
- Ahmad Saifuddin, Penyusunan Skala Psikologis, (Jakarta: Kencana, 2020) 100-101.
- Ajat Rukajat, “Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach”, (Yogyakarta: Deepublish,2018), 137
- 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.
- 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)
- Bahri Ghazali,”Kesehatan Mental I”, (Bandar Lampung:harakindo,2016)12
- Ce Gunawan, “Mahir Menguasai SPSS”, (Yogyakarta:Deepublish,2019)
- Chotimatul Muzaro’ah, “Konsep Sabar Dalam Menangani Anak Tunagrahita (Studi Terhadap Pemahaman Guru Di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)”, Skripsi, (Semarang: UIN Walisongo,2018)
- Dyah Vierdiana, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi”, jurnal review pendidikan dan pengajaran, (vol.1 2024)
- Ence wahyudin, “Konsep sabar dalam islam dan penerapannya terhadap kegiatan belajar mengajar”, almaheer:jurnal pendidikan islam, (vol.2.no.01.2024)
- Ernadewita,Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental”, Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat, Vol.3, No. 1 (2019),52
- Evita putri lestari, Hubungan Sifat Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Pemuda Fans Manchester United Di Desa Danakerta Kecamatan Punggulan Kabupaten Banjarnegara, skripsi, (purwoketo, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwoketo, 2025)

- Ferdinand, Metode Penelitian Manajemen (Semarang: Seri Pustaka Kunei, 2014), hal.67.
- H.Amirulloh syarbini dan Jumari Haryadi, "Dasyatnya Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad SA"W,(Bandung,2010).
- Hasan, "Pengantar Psikologi Kesehatan Islami", (Jakarta:Rajawali Pers,2008)
- Hiyatun izma,dkk, "Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Progam Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat", jurnal pengabdian masyarakat indonesia, (vol.3 no.1 2023).
- Husein Umar, Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis,(Jakarta:PT GramediaPustaka, 2003),(17)
- Indrawati Noor Kamila dan ujang ending,"relevansi tujuh pendidikan islam dengan konsep sabar menurut Imam al-Ghozali dalam kitab ihya ulumuddin", Tarbitah al-Aulad, (vol.1 no.2,2016)
- Jaelani AF,"Penyucian Jiwa Dan Kesehatan Mental", (Jakarta:penerbit Amarah,2001)
- Jim Hoy Yam dan Ruhiyati Taufik, "hipotesis penelitian kuantitatif", jurnal ilmu administrasi, (vol.3 No. 2)
- Maemunah Sa'diyah, Dkk, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam", Jurnal Pendidikan Islam, Vol 11, No 3, (2022)
- Meliyanti Aida, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghozali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental", Skripsi, (Semarang: UIN Walisongo, 2021).
- Moeljono notosoedirdjo dan latipun," Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan", (malang,2007) (27)
- MR,Hasil Wawancara Mahasiswa Tasawuf dan psikoterapi Angkatan 2020,Kediri,30 Mei 2025
- Muhaimin, "Hubungan Sabar Terhadap Kebahagiaan Pada Guru", (Pekanbaru, UIN Sultan Syarif Kasim Riau,2020)
- Mumu Zainal Mutaqin,"Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implementasinyaterhadap Pendidikan Islam", Jurnal Pendidikan Islam, Vol.3, No.1 (2022)
- Nasichah, Eryanti Widya Cahyaningrum, dkk, "Penerapan Sifat Sabar Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pasa Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta", Jurnal psikolog dan bimbingan konseling, vol,1 no.3.

- Nasichah,dkk, “Penerapan Sifat Sabar Sebagai Upaya Mejaga Kesehatan Mental Pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”, jurnal psikologi dan bimbingan konseling .
- Patahillah, konsep sabar menurut Iman Al-Ghozali (studi literature pada ktab ihya’ ulumuddin), (Doctoral dissertatin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung,2014)(6)
- 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)
- RP, HAsil wawancara Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020, Kediri,30 Mei 2025
- S.Husnu Siregar, “Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, Skripsi,(Riau:Unuversitas Islam Riau,2021).
- Sandy Ardiansyah, dkk, Kesehatan Mental, (Sumatra Barat:PT Global Eksekutif Teknologi Anggota IKAPI,2023)
- Sopyan Hadi, “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an”, (vol.1 no.2 2018).
- Subandi, “Sabar:Sebuah Konsep Psikologi”, Jurnal Psikologi, Vol. 38, No.2 (2011)
- Sugiono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”, (Bandung:Alfabeta,2013),200
- Sugiono, “Metode Penelitian Kuantitatif”, (Bandung: Alfabeta,2019),226
- Sugiono, “Statistika Untuk Penelitian”,(Bandung:Alfabeta,2000)55.
- Sukino,”Konsep Sabar Dalam Al-Quran dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan”,jurnal Ruhama, (vol,1 no.1, Mei 2018)
- Uhar Suharsaputra,”Metode Penelitian Kuantitatf,Kualitatf, dan Tidakan”,(Bandung:PT Refika Aditama,2012)114.
- Vivi Herlina, “ Panduan Praktis Mengelola Data Kuisoner Menggunakan SPSS”, (Jakarta; PT Elex Media Komputindo, 2019).