



Terapi Sabar dalam Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Padang

Rahma Dwi Putri¹, Umar Yusuf², Anna Rozana³

¹ Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, rahmarestubunda@gmail.com

² Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, kr_umar@yahoo.co.id

³ Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung

Corresponding Author: rahmarestubunda@gmail.com¹

Abstract: *Stress is a common response experienced by students when working on their thesis. Generally, students face difficulties in managing their emotions when dealing with concerns about completing their thesis, such as anxiety, difficulty concentrating, trouble sleeping, and loss of motivation to work on the thesis. The 'Sabar' therapy, which focuses on developing self-awareness and emotional management, offers a holistic approach to coping with stress. This study aims to measure the effectiveness of the 'Sabar' therapy using group therapy in reducing academic stress levels among students working on their thesis in Padang City. The research method used is Quasi-Experimental with a One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study includes all psychology students of UPI YPTK Padang who are working on their thesis, using purposive sampling technique. The measurement tool used is the Academic Stress Scale with a validity value of 0.862 and a reliability value of 0.977. The pretest-posttest measurement results showed a 35% reduction in academic stress levels, from high to low academic stress. The statistical analysis with the Paired Samples Test showed a p -value score of $0.013 < 0.05$, indicating that the 'Sabar' therapy significantly reduced academic stress levels among psychology students of UPI YPTK Padang who are working on their thesis. The limitation of this study lies in the sample size and research design; therefore, it is suggested that future research expands the sample size.*

Keywords: *Academic Stres, Student, Patience Therapy.*

Abstrak: Stres merupakan respons umum yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Pada umumnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi pada saat mengalami kekhawatiran dalam menyelesaikan skripsi, seperti cemas, sulit berkonsentrasi, susah tidur dan hilangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi. Terapi sabar, dengan fokus pada pengembangan kesadaran diri dan manajemen emosi, menawarkan pendekatan holistik dalam mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas terapi sabar dengan menggunakan terapi kelompok dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Kota Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pretest- Posttest Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Psikologi Upi YPTK Padang yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan *Teknik purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan *academic stress Scale* dari dengan nilai validitas sebesar 0,862 dan reliabilitas sebesar 0,977. Hasil pengukuran pada *pretest-posttest* menunjukkan penurunan tingkat stres akademik dari Tingkat stres akademik tinggi ke Tingkat stres akademik rendah sebanyak 35%. Adapun analisa statistika dengan uji *Paired Samples Test* menunjukkan skor *p value* = 0,013 < 0,05 yang berarti terapi kesabaran secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa Psikologi Upi YPTK Padang yang sedang mengerjakan skripsi. Keterbatasan penelitian ini terletak pada ukuran sampel dan desain penelitian, sehingga pada penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel penelitian.

Kata Kunci : Stres Akademik, Mahasiswa, Terapi Sabar.

PENDAHULUAN

Setiap individu akan mengalami masalah dalam kehidupan mereka. Masalah yang dinilai melebihi kemampuan seseorang dalam menyelesaikannya maka dapat menimbulkan stress. Lazarus dan Folkman (Damayanti & Masitoh, 2020) mengatakan bahwa stress merupakan perasaan tertekan akibat permasalahan individu dengan lingkungan yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang membahayakan dan mengancam kesehatan. Stress terjadi pada semua orang, semua kalangan usia, semua jenis kelamin, strata sosial, serta semua latar belakang pendidikan. Menurut perkiraan WHO pada tahun 2020, lebih dari 350 juta orang, atau 20% orang di seluruh dunia, mengalami stres dan kecemasan. Pada tahun 2019, 8% orang Indonesia, atau hingga 6,6 juta orang, dilaporkan mengalami stres atau kecemasan, dibandingkan dengan 4,5 % Sumatra Barat, atau mencapai 873.000 orang, dan 1.100 di Kota Padang (Kemenkes RI, 2019).

Pada umumnya stress normal dialami oleh semua individu sebagai bagian dari proses kehidupan. Setiap individu akan mengalami pengalaman stress yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan psikologis mereka. Oleh karena itu stress memiliki sisi positif dan negatif yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Secara positif, stress dapat berfungsi sebagai motivator, mendorong seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas penting, meningkatkan fokus, dan mengembangkan keterampilan mengatasi tekanan. Ini dikenal sebagai "eustress," yaitu stress yang memberikan dorongan positif dan membantu seseorang mencapai tujuan (Abdullah & Ampuleng, 2018). Selain itu, stress juga memiliki sisi negatif yang disebut "distress," di mana tekanan yang dirasakan menjadi berlebihan dan sulit diatasi. Stress semacam ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental, seperti kecemasan berlebihan, depresi, kelelahan kronis, dan berbagai masalah kesehatan lainnya (Muslim, 2020).

Stress akan menjadi berbahaya ketika sudah berlangsung terus-menerus tanpa ada upaya pengelolaan yang efektif. Pada titik ini, seseorang mungkin mengalami gejala seperti insomnia, gangguan makan, penurunan produktivitas, dan bahkan masalah kesehatan serius seperti tekanan darah tinggi atau gangguan jantung. Penting untuk mengenali tanda-tanda stress yang berlebihan dan mengambil langkah-langkah untuk mengelolanya sebelum dampaknya menjadi lebih parah.

Stress yang dialami individu bisa terjadi pada semua bidang kehidupan seperti lingkungan pekerjaan, keluarga dan juga di lingkungan sekolah. Stress pada lingkungan sekolah terjadi ketika seseorang menerima banyak tuntutan akademik, namun tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk memahami permasalahannya serta tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Stress pada lingkungan sekolah karena tuntutan dan permasalahan sekolah biasa disebut dengan stress akademik.

Govaerts dan Gregoire (2004) mengatakan stress akademik merupakan kondisi yang dialami oleh siswa sebagai sebuah tekanan yang dihasilkan dari persepsi dan penilaiannya terhadap stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan, pendidikan, serta kegiatan-kegiatan akademik. Menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017), indikator gejala stres akademik antara lain ialah gejala fisik (pusing, sulit tidur, telapak tangan berkeringat), gejala perilaku (agresif, menyendiri, menyalahkan orang lain), gejala kognitif (sulit berkonsentrasi, berpikir negatif, prestasi menurun), dan gejala emosional (mudah marah, murung, cemas).

Stres akademik yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap prestasi akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda waktu pengerjaan tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungan (Nufus, et al, 2021). Menurut Dampak stres tersebut diklasifikasikan ke dalam empat aspek, yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Dampak secara fisik meliputi gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, serta kekurangan energi. Pada aspek kognitif ditandaidengan munculnya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Adanya dampak pada aspek emosi menimbulkan frustrasi, merasa tidak berdaya, mudah sensitif dan mudah marah (Qudsy, dkk, 2021).

Stress akademik dapat terjadi pada siswa maupun mahasiswa. Fenomena stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat dari berbagai penelitian yang terkait dengan stres akademik. Diantaranya adalah penelitian Rakhmawati (2014) menemukan 68,6 % mahasiswa merasakan stres tingkat sedang dan 14,9 % yang merasakan stres tinggi yang disebabkan oleh stressor akademik. Pada penelitian Putri (2015) bahwa stres akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga Universitas Kristen SatyaWacana menunjukkan sebesar 13 % mahasiswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi dan 58 % mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi maka akan cenderung mengganggu kestabilan emosi dan berakibat terganggunya kegiatan akademik mereka. Pengaruh yang dirasakan bukan hanya dalam hal kemampuan akademik, tingginya tingkat stres juga berdampak terhadap kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan (Putri, 2015).

Pada umumnya, terdapat beberapa hal yang menjadi stresor dari mahasiswa seperti kemampuan akademik yang tidak memadai dalam menghadapi beban dan tugas perkuliahan yang banyak, tekanan untuk berprestasi dan mempertahankan ipk, kesulitan dalam peneglolaan waktu, dan kurangnya kemampuan dalam memahami materi serta tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Mahasiswa juga dituntut untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi

pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Savira, 2013). Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan tugas atau skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu (Made, 2017).

Penelitian Wusqa dan Noviyanti (2022) mengatakan bahwa mahasiswa di semester terakhir yang sedang mengerjakan skripsi lebih cenderung mengalami stres dan kecemasan daripada mahasiswa lain. Menurut Gunawati et al. (2010), salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi atau tugas akhir adalah hubungan interpersonal yang kurang harmonis dengan dosen pembimbing. Sementara studi (Kumar et al., 2019) menyampaikan bahwa stres mahasiswa tingkat akhir antara lain disebabkan oleh tekanan untuk lulus ujian dan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga. Temuan ini senada dengan yang disampaikan oleh Subramani & Venkatachalam (2019) bahwa ketika mahasiswa tidak dapat mencapai harapan orang tua mereka, maka akan menimbulkan tekanan dan dampak pada prestasi akademiknya.

Pada penelitian yang dilaksanakan oleh Agusmar, Vani, dan Wahyuni (2019) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi stresnya dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa dan Syafel (2018), mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir memiliki stres pada tingkat sedang (69,39 %). Sehingga banyak kasus Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki ide bunuh diri dan presentasinya lebih besar dibandingkan mahasiswa tingkat lainnya (Umma, 2017). Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dalam menghadapi proses pendidikan akademik (Ayudanto, 2018).

Dewasa ini, ada beberapa kasus bunuh diri terjadi pada mahasiswa di Indonesia. Salah satu kasus bunuh diri terbaru terjadi pada tanggal 15 April 2021 dilakukan oleh seorang mahasiswa berusia 22 tahun, kasus lainnya terjadi pada tanggal 20 Januari 2021 dilakukan oleh seorang mahasiswa berinisial ZS berusia 21 tahun dengan cara gantung diri di Bandar Lampung. Salah satu kasus bunuh diri yang terjadi di sebabkan oleh depresi pada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan 7 tahun tidak kunjung lulus, kejadian ini dilakukan dengan cara gantung diri yang terjadi pada tanggal 12 Juli 2020 di Samarinda, Kalimantan Timur (Serambinews.com, 2020).

Berdasarkan beberapa kasus di atas maka diperlukan penanganan lebih lanjut dalam menyelesaikan permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi. Menurut Roellyana & Listiyandini (2016), mahasiswa tingkat akhir harus memiliki pandangan yang positif dan berinisiatif untuk menyelesaikan tantangan baik akademik maupun non akademik. Terlepas dari standar ini, tidak setiap masalah dapat diselesaikan tanpa kesulitan. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir mengarah pada perasaan tidak menyenangkan yang berada dalam keadaan transisi (Robinson, 2018).

Fenomena stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dilihat dari berbagai penelitian yang terkait dengan stres akademik. Diantaranya adalah penelitian Rakhmawati (2014) menemukan 68,6 % mahasiswa merasakan stres tingkat sedang dan 14,9 % yang merasakan stres tinggi yang disebabkan oleh stressor akademik. Pada penelitian Putri (2015) bahwa stres akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan sebesar 13 % mahasiswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi dan 58 % mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti melakukan survey awal kepada 6 orang mahasiswa Psikologi UPI YPTK Padang yang saat ini sedang mengerjakan skripsi. Subjek bernama X dan Z, X dan Z memiliki masalah yang sama dimana mereka sudah mengerjakan skripsi selama 1 tahun lebih dan belum seminar proposal sampai saat ini.

Beberapa emosi yang sering dialami oleh X adalah sering marah pada teman dan orang terdekturnya ketika diatannya persoalan tugas akhir. X juga menuturkan bahwa setiap mengingat skripsinya yang belum ada progres membuat X menjadi sedih berkepanjangan hingga sulit tidur di malam hari. Z sering cemas berlebihan yang diikuti dengan perasaan bersalah kenapa sampai saat ini skripsi belum selesai. Untuk hubungan sosial dengan teman sekelasnya mereka terkadang sengaja tidak membalas chat teman-teman yang bertanya mengenai tugas akhir karena merasa hal ini menjadi pemicu cemas dan perasaan negatif. Subjek ketiga adalah R yang sudah mengerjakan skripsi lebih dari 1 tahun. Subjek R mengatakan bahwa ia mengalami susah tidur, terkadang tidak bisa tidur karena memikirkan skripsi yang saat ini belum selesai padahal beberapa teman-temannya sudah mulai menunjukan progres yang baik bahkan sudah selesai. R mengatakan berat badannya juga menurun karena nafsu makanya berkurang semenjak beberapa judul skripsi yang dia ajukan selalu ditolak oleh pembimbingnya. R juga mengatakan ia tidak memiliki minat apapun dalam aktifitas sehari-harinya. R mengatakan bahwa saat ini dia sering merasakan emosi negatif seperti tiba-tiba marah ketika teman-temannya membahas skripsi atau kepada keluarga dirumah yang bertanya kapan R lulus. Subjek keempat yaitu Y mengungkapkan bahwa ia mengalami tekanan berat

karena merasa terjebak dalam siklus penundaan dan ketakutan akan kegagalan. Meski mengetahui apa yang harus dilakukan, kecemasan yang tinggi membuatnya sulit untuk memulai dan mempertahankan fokus. Akibatnya, ia sering merasa kewalahan dan mengalami gangguan tidur yang berkepanjangan. Subjek kelima D menyatakan bahwa ia kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi ketika mencoba menyelesaikan skripsinya. Pikiran yang terus-menerus terganggu oleh kekhawatiran, baik tentang tuntutan akademis maupun tekanan dari keluarga, menyebabkan proses penulisan skripsinya berjalan sangat lambat. Rasa lelah mental dan fisik yang dialaminya memperparah keadaan, membuat subjek merasa seolah tidak ada kemajuan yang signifikan. Subjek keenam yaitu A menghadapi masalah isolasi sosial selama menyelesaikan skripsi. Ia merasa kurang mendapat dukungan dari teman-teman dan lingkungan sekitarnya, yang semakin memperberat beban psikologisnya. Perasaan kesepian dan minimnya interaksi sosial membuatnya kehilangan motivasi, yang pada akhirnya menghambat produktivitas dan memperburuk kondisi stres yang ia alami.

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada ke enam sampel mengatakan bahwa semua sampel saat ini mengalami stress akademik dengan gejala beberapa gejala yang sama seperti semas berlebihan, mengalami gangguan tidur akibat kecemasan yang berlebih karena memikirkan tugas akhir, hilangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi, penundaan yang berlarut-larut serta isolasi atau penghindaraan terhadap lingkungan. Masalah-masalah ini, jika tidak ditangani dengan baik, berpotensi menghambat proses penyelesaian skripsi dan berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Meskipun banyak mahasiswa dapat mengatasi stres akademik melalui strategi coping seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan dukungan sosial, ada situasi di mana stres akademik mencapai tingkat yang memerlukan intervensi lebih serius, seperti terapi. Stres akademik yang berkepanjangan dan intens, yang tidak mereda meskipun sudah menggunakan berbagai teknik coping, adalah tanda bahwa stres tersebut telah berkembang menjadi masalah yang lebih mendalam dan membutuhkan penanganan profesional (Sanjiwani & Anggraini, 2023).

Stres akademik dengan gejala yang semakin parah dan meluas akan menyebabkan beberapa hal, seperti gangguan tidur yang kronis, kecemasan berlebihan, atau bahkan depresi. Hal ini sudah terjadi pada mahasiswa yang diwawancara oleh peneliti sebelumnya. Mahasiswa yang mengalami kesulitan berkonsentrasi hingga terus-menerus kehilangan motivasi untuk belajar, atau yang merasa kewalahan dengan tugas-tugas hingga menghindarinya sama sekali, mungkin memerlukan pendekatan terapeutik untuk mengatasi masalah ini.

Terapi diperlukan ketika stres akademik mulai berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti kesehatan fisik, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Jika mahasiswa mulai merasakan gejala fisik seperti sakit kepala yang berulang, atau kelelahan yang tidak kunjung hilang, meskipun tidak ada masalah kesehatan yang jelas, ini bisa menjadi tanda bahwa stres akademik sudah mencapai titik yang berbahaya. Dalam situasi seperti ini, terapi bisa memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi akar permasalahan, memahami pola pikir yang mungkin memperburuk stres, dan belajar keterampilan baru untuk mengelola emosi dan tekanan (Rishka, 2024). Dengan bantuan terapis, mahasiswa bisa mengembangkan strategi jangka panjang yang lebih efektif daripada coping biasa, yang hanya menangani gejala tanpa menyentuh sumber stres itu sendiri.

Terapi sendiri merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam menangani stress akademik. Menurut Hardjana (Salve & Prabowo, 2007), ada berbagai macam metode untuk mengatasi stres seperti : pendekatan farmakologis (pharmalogical), perilaku (behavioral), pemahaman (cognitive), meditasi (meditation) dan hipnosis (hypnosis), dan musik (music). Mattlin (Misra dkk, 2000) menyebutkan salah satu cara mengurangi stres adalah dengan cara pendekatan agama.

Beberapa coping religius yang dianjurkan dalam agama islam ketika seseorang menghadapi permasalahan hidupnya, dua diantaranya adalah sabar dan shalat. Hal ini dapat dilihat dalam AlQur'an surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang artinya : "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu', yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya". Pada ayat lain juga telah disebutkan seruan untuk bersabar yaitu pada surat Al-Kahfi ayat 28 dimana Allah Ta'ala berfirman: "Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya". Cara untuk mengatasi stres dalam ajaran Islam yakni dengan bersabar, sebab menurut Syarbani dan Jumari (2010) kesuksesan dan kemenangan yang di dunia dan di akhirat tak bisa teraih kalau tidak dengan kesabaran, karena dengan kesabaran yang kita miliki, apa pun masalahnya pasti mudah untuk dihadapi dan diselesaikan tanpa membuat seseorang stres. Dengan ini sesuai dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Indria et al., (2019) yang menemukan kalau sabar berhubungan dengan stres, dengan kata lain tinggi atau rendahnya rasa sabar itu berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami seseorang.

Zarkasyi (2019) mengatakan bahwa sabar memiliki potensi untuk terapi dari permasalahan stress. Sabar bukanlah sikap atau tindakan yang hanya pasrah tanpa usaha tetapi sabar adalah perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala daya dan upaya namun tetap memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik. Sabar sebagai terapi dalam mengatasi stres akademik merupakan cara untuk menghadapi semua persoalan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi. Dalam hubungannya dengan stres akademik, kesabaran akan membantu setiap mahasiswa untuk mewujudkan perilaku positif dalam menghadapi sebuah persoalan di kehidupan sehari-hari. Sehingga konsep sabar disini bisa digunakan sebagai terapeutik dalam menanganani permasalahan stres akademik.

Terapi kesabaran adalah sebuah metode intervensi dalam psikologi yang bertujuan untuk membantu penderita memahami diri sendiri, memahami sumber masalah serta memberikan pandangan yang lebih cerah dalam ketaatan kepada Allah (Hidayat, 2012). Dalam terapi kesabaran terapis biasanya harus memahami tentang penyakit dan sumber penyebab atau gangguan yang diderita, sehingga komposisi intervensi disesuaikan dengan penyakit yang dideritanya. Sabar juga dapat menjadikan mahasiswa melakukan strategi coping yang berfokus pada pada permasalahan karena sabar bukan berarti menunggu (pasif), namun sabar menurut Yusuf (2010) harus meliputi teguh pada prinsip, tabah dan tekun. Orang sabar adalah orang yang teguh yaitu berani mengambil resiko atas langkah-langkah yang ditempuh yang sebelumnya telah direncanakan secara matang dan penuh keyakinan. Mereka juga konsisten dan disiplin dalam melakukan aktivitasnya.

Dari aspek ketabahan, Yusuf (2010) juga menerangkan bahwa orang yang sabar adalah mereka yang memiliki daya juang yang tinggi dalam meraih tujuan, mampu bertoleransi terhadap stres, mampu belajar dari kegagalan dan siap menerima umpan balik. Mereka juga merupakan pribadi yang tekun dalam bertindak yaitu pribadi yang antisipatif, terencana dan terarah. Jadi dapat disimpulkan bahwa orang yang sabar adalah orang yang aktif dalam menyelesaikan permasalahannya dengan tekun, disiplin, terencana dan terarah. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang bersabar berarti orang tersebut telah melakukan coping yang berfokus pada emosi sekaligus coping yang berfokus pada masalah dimana coping merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang (Sarafino & Smith, 2011).

Sebagai salah satu pendekatan yang dapat diterapkan, terapi 'Sabar' menawarkan solusi holistik yang tidak hanya berfokus pada pengelolaan gejala stres, tetapi juga pada pengembangan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi. Dengan mengintegrasikan konsep kesabaran dan mindfulness, terapi ini membantu mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih tenang dan terstruktur, sehingga dapat meredakan stres yang dialami secara efektif. Terapi 'Sabar' tidak hanya mengatasi stres secara sementara,

tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan jangka panjang yang diperlukan untuk mengelola tekanan dalam berbagai situasi kehidupan.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai kesabaran dan stres. Diantaranya penelitian Indira, et al. (2019) mengenai hubungan variabel kesabaran dan variabel stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru, yang menghasilkan temuan bahwa kesabaran dan stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan. Selain itu, penelitian oleh Safitri (2018) mengenai hubungan variabel kesabaran dengan variabel stres menghadapi ujian pada mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Bandung (UII) Yogyakarta, yang menghasilkan temuan kesabaran dan stres menghadapi ujian memiliki hubungan negatif signifikan serta menemukan bahwa kesabaran memiliki pengaruh sebesar 27% dalam menurunkan stres menghadapi ujian.

Jika ditinjau dari ilmu psikologi Islam, terapi sabar direkomendasikan untuk dilakukan baik bagi mahasiswa Muslim maupun mahasiswa secara umum. Terapi ini sangat mudah dan tidak membutuhkan biaya, sehingga penggunaannya memiliki keuntungan yang signifikan dari segi biaya. Selain itu, terapi sabar mendorong pengembangan kesabaran dan ketenangan hati yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan bijaksana. Dibandingkan dengan terapi lainnya yang mungkin memerlukan sesi dengan profesional dan biaya yang tidak sedikit, terapi sabar dapat diterapkan kapan saja dan di mana saja, sehingga menjadi solusi yang praktis dan accessible. Keunggulan lain dari terapi ini adalah kemampuannya untuk memberikan manfaat jangka panjang dalam membentuk pola pikir yang lebih positif dan resilien, yang tidak hanya bermanfaat dalam konteks akademik, tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa.

Pada penelitian ini, terapi sabar dilakukan dengan bentuk teraapi kelompok. Terapi kelompok adalah bentuk intervensi psikologis di mana sekelompok individu dengan masalah atau tujuan yang sama berkumpul untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan bekerja sama dalam proses penyembuhan atau pengembangan diri di bawah bimbingan seorang terapis. Dalam terapi kelompok, peserta dapat belajar dari pengalaman orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, serta menerima umpan balik dari sesama anggota kelompok, yang semuanya dapat membantu mereka dalam mengatasi masalah yang dihadapi, seperti stres, kecemasan, atau depresi (Trinumi, 2021).

Pada penelitian ini terapi kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung di mana mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan mendengarkan cerita dari sesama yang menghadapi tantangan serupa. Proses berbagi ini dapat mengurangi perasaan isolasi dan kesepian yang sering kali memperburuk stres akademik. Sari (2024) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik sering merasa bahwa mereka sendirian dalam menghadapi tekanan, dan dengan mendengar bahwa orang lain memiliki masalah serupa, mereka dapat merasakan dukungan emosional dan solidaritas.. pemilihan terapi kelompok juga didasarkan karena terapi kelompok memungkinkan peserta untuk belajar dari satu sama lain. Ketika mahasiswa berbagi strategi coping dan pendekatan mereka dalam menghadapi stres, hal ini bisa menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi peserta lainnya. Interaksi ini dapat memperkaya proses pembelajaran dalam mengelola stres, karena setiap individu memiliki perspektif dan cara unik dalam menghadapi tekanan.

Dinamika kelompok dalam terapi sabar menciptakan atmosfer positif yang mendorong partisipasi aktif dan refleksi diri (Nurfajriah & Sovitriana, 2021). Dalam kelompok, mahasiswa dapat lebih mudah menyuarakan pikiran dan perasaan mereka, mendapatkan umpan balik, dan membangun keterampilan sosial yang dapat memperkuat rasa percaya diri mereka. Ini sangat penting dalam mengatasi stres akademik, karena keterampilan sosial yang kuat juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional.

Yusuf (2023) mengatakan bahwa terdapat beberapa penelitian mengenai terapi kesabaran yang efektif dan tidak efektif dalam menangani permasalahan kesehatan mental. Salah satunya reilensi, terapi sabar tidak selamanya efektif dalam menangani resilensi.

Sehingga dapat dikatakan terapi ini mampu digunakan untuk mengatasi beberapa permasalahan kesehatan mental. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang menguji apakah terapi sabar ini mampu digunakan dalam menurunkan salah satu gangguan kesehatan mental yaitu stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Padang.

Kota Padang, sebagai salah satu kota di Indonesia yang memiliki kekayaan budaya dan tradisi, juga dikenal dengan tingginya tingkat keagamaan masyarakatnya (Azra, 2019). Nilai-nilai keagamaan dan kearifan lokal yang kental melekat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Padang menciptakan lingkungan yang sangat mendukung penerapan terapi berbasis agama, seperti terapi sabar. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali dihadapkan pada tekanan berat, baik dari segi akademis maupun aspek-aspek lainnya. Sehingga kota Padang, sebagai pusat keagamaan yang kental (Triase, 2023), memberikan peluang unik untuk menjelajahi efektivitas terapi sabar berbasis agama dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan psikologis yang muncul selama proses penyelesaian skripsi. Keseimbangan antara tuntutan akademis yang tinggi dan budaya keagamaan yang mendalam di Kota Padang dapat menjadi dasar yang kokoh untuk mengembangkan metode intervensi yang mencakup aspek-aspek spiritual dalam praktik psikologi klinis.

Berdasarkan hasil literatur, peneliti saat ini belum menemukan adanya literatur yang membahas mengenai variabel kesabaran terhadap stres akademik yang dilakukan pada subjek mahasiswa tingkat akhir di kota Padang. Penelitian sebelumnya juga tidak membahas mengenai pengaruh variabel kesabaran dan stres akademik. Selain itu, terdapat adanya perbedaan hasil penelitian mengenai kesabaran dengan stres. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di Kota Padang.

Konsep sabar pada penelitian ini memiliki dasar teoretis yang kuat dalam psikologi positif dan psikologi Islam, yang menekankan bahwa kesabaran dapat membantu individu mengelola tekanan dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang. Terapi sabar dirancang untuk membantu mahasiswa mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif terhadap stres akademik dengan meningkatkan toleransi terhadap ketidakpastian, mengelola ekspektasi, dan membangun ketahanan psikologis. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dalam jangka panjang.

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas dari pengaruh terapi sabar dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa yang sedang mengalami tugas akhir dan serta untuk mengetahui bagaimana perasaan dan perubahan tingkat stres akademik mahasiswa setelah mendapatkan terapi sabar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Efektivitas Terapi Sabar Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Padang (Terapi Kelompok)?”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen, khususnya *One Group Pretest-Posttest Design*, untuk menguji efektivitas intervensi terapi sabar dalam menurunkan stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Desain ini dilakukan dengan memberikan pretest, intervensi, dan posttest tanpa kelompok pembanding, sehingga memungkinkan pengukuran perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan meskipun tetap memiliki keterbatasan validitas karena tidak adanya randomisasi penuh. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YPTK Padang yang sedang mengerjakan skripsi, dengan kriteria usia 22–25 tahun, beragama Islam, telah menjalani skripsi lebih dari satu tahun, mengalami stres, dan bersedia mengikuti terapi. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling, di mana dari enam mahasiswa yang diwawancarai dan mengikuti intervensi, hanya empat orang yang menyelesaikan seluruh sesi

terapi sehingga dianalisis lebih lanjut. Desain ini dinilai efektif untuk penelitian dengan jumlah partisipan terbatas karena memungkinkan pengukuran perubahan perilaku secara mendetail serta memaksimalkan kehadiran peserta dalam semua sesi intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini melibatkan 4 orang subjek yaitu mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam masa mengerjakan skripsi.

Identitas Subjek

Identitas subjek penelitian yang mendapatkan perlakuan berupa intervensi Terapi Kesabaran akan ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Identitas Subjek

	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
Inisial	SA	JMJ	A	ES
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Usia	21 tahun	23 tahun	20 tahun	21 tahun
Pekerjaan	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa

Jadwal Pelaksanaan Intervensi Terapi Kesabaran

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Intervensi Terapi Kesabaran

Tanggal Pelaksanaan	Kegiatan
29 Maret 2024	Sesi 1 terapi - Perkenalan, <i>informed consent</i> - Pengukuran awal skala tingkat stres akademik S(Pretest) - Penjelasan terkait terapi kesabaran dan stres akademik
5 April 2024	Sesi 2 terapi - Peningkatan kesabaran melalui keteguhan dan Ketabahan : <ul style="list-style-type: none">• <i>Stress Management</i>• <i>Take Care yourself</i>
12 April 2024	Sesi 3 terapi - Relaksasi dan meditasi dzikir - <i>Self Improvement</i>
19 April 2024	Sesi 4 terapi - Relaksasi dan meditasi dzikir - Tahap Membangun Kesabaran melalui Restrukturisasi Kognitif <ul style="list-style-type: none">• <i>Pump up your positive</i>• <i>Live to Learn</i>
26 April 2022	Sesi 5 terapi - Relaksasi dan meditasi dzikir - Tahap Peningkatan Kesabaran melalui restrukturisasi Kognitif <ul style="list-style-type: none">• <i>Open Your Heart</i>• <i>Looking for positive pleasure</i>
3 Mei 2024	Sesi 6 terapi - Relaksasi dan meditasi dzikir - Evaluasi dan Terminasi - <i>Action Plan</i> - Pengukuran akhir skala tingkat stres akademik (Posttest)

Sesi terapi dilakukan sebanyak 6 sesi dengan durasi pertemuan kurang lebih selama 60-90 menit setiap sesinya

Analisis Statistika

Uji normalitas data Pre dan Post

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kolmogorov-Smirnov ^a					Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Pre Test Akademik	Stres	.175	4	.	.976	4	.881
Post Test Akademik	Stres	.263	4	.	.836	4	.185

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal karena nilai probabilitasnya lebih besar dari 0.05 ($p=0.881$ dan $0.185 > 0.05$). Berdasarkan hasil pengujian data tersebut, maka uji statistik menggunakan statistik parametrik dengan uji T. Berpasangan (*Paired Samples Test*)

Uji Beda Pre dan Post

Tabel 4. Paired Samples Test

Mean	Paired Differences						t	Df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pre Test Akademik - Post Test Stres Akademik	61.500	22.884	11.442	25.087	97.913	5.375	3	.013

Hasil pengujian statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar 0.013 yang lebih kecil dari 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara pre dengan post. Berdasarkan hasil pengujian yang tertera pada tabel dapat diketahui bahwa setelah pemberian treatment dan diberikannya posttest, nilai signifikansi sebesar $0,013 < 0,05$. Demikian bahwa sesuai pada dasar pengambilan keputusan uji hipotesis T Berpasangan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pemberian Terapi Kesabaran pada penurunan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Padang. Sehingga dapat dikatakan jika Terapi Kesabaran berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres akademik.

Pembahasan Umum

Berdasarkan hasil pengukuran setelah pelaksanaan terapi kesabaran, menunjukkan adanya perubahan skor tingkat stres akademik. Hal ini sesuai dengan yang tercantum pada tabel 3, dimana pada subjek 1 mengalami perubahan sebesar 39% sedangkan pada subjek 2 sebanyak 28% pada subjek 3 sebanyak 23%, pada subjek 4 sebanyak 45%. Penurunan skor keempat subjek tersebut yang semula memiliki tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan ringan.

Hasil uji hipotesis menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah intervensi Terapi Kesabaran untuk menurunkan tingkat stres akademik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis satu (H_1) diterima, menunjukkan adanya perbedaan skor tingkat stress akademik paada mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi di kota padang sebelum dan sesudah intervensi.

Kazdin (2011) menyebutkan bahwa apabila terdapat perbedaan antara poin data terakhir dengan poin data awal mengindikasikan bahwa subjek menunjukkan respon segera terhadap treatment yang diberikan sehingga dapat disimpulkan bahwa bila dilihat dari persentase tingkat stress akademik pada mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi di kota padang (Adhi Kusumastuti, Adhi ; Mustamil Khoiron & Ali Achmadi, 2020).

Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi di Fakultas psikologi Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. Intervensi berupa Terapi Kesabaran memainkan peran penting dalam perubahan pada subjek. Yusuf, U (2023) mengutip penelitian Telch dan Chen (2009) yang menunjukkan bahwa melalui terapi kesabaran, seseorang dapat belajar mengembangkan toleransi terhadap stres dan meningkatkan keseimbangan batinnya saat menghadapi kesulitan yang tidak dapat segera diubah. Penelitian ini menekankan pentingnya peran agama dalam memberikan pandangan dan makna terhadap kesulitan dalam menghadapi permasalahan akademik terutama skripsi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mengintegrasikan terapi dengan konsep agama efektif untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan stres (Azhar, 1994; Aghababebi & Tabik, 2015; Farsi et al., 2010). Penelitian lain mengungkapkan bahwa keyakinan agama dapat memperkuat keberanian individu untuk menghadapi keyakinan irasional dan meningkatkan pola pikir yang adaptif (Nielsen & Robb, 2001; Propst, dalam Spiegler & Guevremont, 2003). Studi meta-analisis oleh Trimulyaningsih (2019) juga mendukung efektivitas psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental.

Hal ini sejalan dengan tujuan Terapi Kesabaran, yang antara lain adalah membantu klien menerima bencana, kesulitan, dan penderitaan dengan lapang dada. Terapi ini juga berusaha membantu klien keluar dari penderitaan, mengembangkan pengendalian diri dan kepercayaan diri berdasarkan pemikiran kritis melalui potensi diri, meningkatkan kemampuan memahami diri dan orang lain, serta mengembangkan harapan baru melalui penetapan tujuan yang realistis dengan usaha yang terencana dan terarah tanpa melanggar nilai-nilai Islam (Yusuf, U, 2023).

Perubahan pada subjek dapat dilihat secara lebih rinci melalui aspek-aspek dalam stres akademik dengan aspek biologis, psikologis dan sosial. Berdasarkan tabel 4 dan grafik 2 menunjukkan adanya perubahan skor dari keempat aspek dalam stres akademik dari hasil pengukuran yang dilakukan sebelum perlakuan dan yang dilakukan setelah perlakuan berupa Terapi Kesabaran. Perubahan terlihat disetiap aspek, dimana terdapat penurunan pada seluruh subjek penelitian pada aspek biologis, psikologi dan sosial dengan angka perubahan menyentuh hampir 50%. Pada aspek biologis mengalami penurunan dengan persentase 32 %, aspek psikologis penurunan dengan persentase sebesar 33 %, dan pada aspek sosial mengalami penurunan dengan persentase 43%.

Terapi kesabaran telah diuji coba dalam penelitian Qomaruddin (2023) pada wanita menikah yang mengalami depresi postpartum. Penelitian tersebut memperoleh gambaran bahwa terapi kesabaran dapat menurunkan depresi secara signifikan. Terapi kesabaran diberikan sebanyak 6 sesi dengan durasi 60-90 menit setiap sesi.

Pada sesi awal pemberian terapi kesabaran kepada kelompok penelitian, dilakukan identifikasi masalah pada seluruh subjek dengan membahas kondisi yang dialami selama menyusun skripsi. Semua peserta terapi menyatakan bahwa meskipun waktu pengerjaan skripsi telah berjalan cukup lama, perasaan tertekan dan stres yang mereka rasakan tetap intens seperti saat mereka baru memulai. Meskipun sebelumnya seluruh subjek penelitian telah beberapa kali bertemu dengan terapis saat intake data dan observasi awal, mereka masih tampak canggung, malu-malu, dan tidak terlalu aktif. Beberapa dari mereka kesulitan mengekspresikan perasaan dan cenderung menangis ketika diminta menceritakan keluhan serta apa yang mereka rasakan selama menyusun skripsi di jurusan psikologi UPI YPTK Padang.

Emosi yang muncul pada seluruh partisipan adalah emosi negatif seperti stres dan cemas. Hasil asesmen pre-test menunjukkan bahwa seluruh partisipan berada dalam kategori stres berat. Pada akhir sesi, setiap peserta bergiliran menceritakan kemajuan terapi tentang bagaimana keadaan mereka sebelum dan sesudah terapi. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami kemajuan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum terapi. Hasil asesmen post-test menunjukkan bahwa seluruh partisipan berada dalam kategori stres ringan.

Perubahan tingkat stres yang dialami oleh subjek penelitian tidak terlepas dari adanya perubahan pada tiga aspek kesabaran, yaitu keteguhan, ketabahan, dan ketekunan, yang membuat mereka mampu mengatasi situasi yang memicu stres. Melalui terapi kesabaran, subjek menunjukkan perubahan pada ketiga aspek tersebut. Pada aspek keteguhan, terjadi perubahan keyakinan dari pesimis menjadi optimis. Pada awalnya, keempat subjek belum sepenuhnya mampu berpikir positif, yakin, dan percaya diri mengenai tindakan yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah. Mereka masih merasa takut bahwa mereka tidak akan mampu menyelesaikan skripsi mereka. Setelah mengikuti terapi kesabaran, seluruh partisipan mengalami perubahan keyakinan menjadi lebih optimis dan memahami bahwa semua tantangan adalah bagian dari proses belajar. Mereka mengembangkan strategi penanganan baru yang lebih efektif, serta memiliki keyakinan positif bahwa mereka mampu dan lebih siap menghadapi segala tantangan akademik.

Perubahan ketabahan juga dapat dilihat dari penurunan emosi negatif yang dirasakan oleh seluruh partisipan penelitian. Pada awal pertemuan, seluruh subjek merasakan emosi negatif dengan rentang skala yang tinggi, tetapi emosi tersebut terus menurun di setiap sesi dan mencapai tingkat emosi positif pada akhir sesi. Aspek ketekunan juga menunjukkan perubahan, di mana subjek mampu melakukan kegiatan akademik secara efektif seperti sebelum mengalami stres berat. Sebelumnya, mereka belum mampu melakukan kegiatan akademik secara efektif karena dipengaruhi oleh rasa khawatir berlebihan.

Di samping itu, melalui setting kelompok, proses refleksi dalam rangkaian terapi memiliki efek dan dampak yang lebih mendalam, yang membantu menurunkan tingkat stres pada subjek penelitian. Dalam setting ini, mereka mendapatkan ide-ide baru yang mungkin sebelumnya tidak terpikirkan oleh mereka. Selain itu, diskusi dengan orang lain yang mengalami masalah serupa membantu mereka melihat masalah dalam konteks yang lebih luas, sehingga tidak hanya terfokus pada sudut pandang pribadi. Kepercayaan diri dan rasa optimisme meningkat, sebagaimana terlihat pada subjek penelitian.

Berdasarkan hasil analisis individual, disimpulkan bahwa penurunan tingkat stres dipengaruhi oleh partisipasi aktif subjek dalam kelompok selama proses intervensi, pencapaian tujuan terapeutik pada setiap sesi, dan motivasi subjek untuk mengatasi permasalahan akademik yang mereka hadapi.

Keberhasilan terapi kesabaran kelompok ini sangat bergantung pada elemen terapeutik yang membantu mengurangi gejala stres akademik pada peserta. Dalam konsep terapi kelompok, setiap peserta diharapkan dapat saling memberikan dukungan sosial. Seperti yang disampaikan oleh Partisipan 2: *"...saya merasa senang karena memiliki teman yang senasib dengan saya, sehingga saya tidak lagi merasa sendiri dan ditinggalkan oleh teman-teman saya.."* Partisipan 4 mengalami berbagai konflik dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya. Melalui terapi kelompok ini, ia mendapatkan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan.

Eka (2022) mengatakan bahwa terapi kelompok dapat memberikan elemen terapeutik berupa dukungan sosial, di mana setiap partisipan saling mengidentifikasi kelompok, mengembangkan kohesi kelompok, dan menyediakan dukungan psikologis untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, terapi kelompok menyediakan kesempatan untuk belajar secara interpersonal dalam kelompok kecil yang berfokus pada masalah 'here and now'. Setiap anggota kelompok dapat belajar dari pengalaman anggota lainnya dalam menghadapi dan

menyelesaikan masalah interpersonal (Trinurmi, 2021). Contohnya pada partisipan 1 yang menyatakan: “..lebih nyaman dan tidak merasa insecure lagi karena setiap orang memiliki perjuangan masing-masing dalam menyelesaikan skripsi ini” Partisipan 1 mengalami perubahan pandangan terhadap situasi akademik yang dihadapinya dan merasakan emosi yang lebih positif, menyatakan “saya termotivasi” untuk menyelesaikan segera skripsinya. Ia belajar dari pengalaman orang lain dalam kelompok dan menerapkannya pada dirinya sendiri.

Terapi kelompok menawarkan dukungan sosial sebagai faktor terapeutik yang dapat membuat partisipan merasa lebih baik dan menumbuhkan harapan dalam menghadapi tantangan akademik (Nisya, 2024). Dalam mengatasi stres akademik, dukungan sosial dapat membantu individu menafsirkan peristiwa akademik dengan cara yang lebih positif, memberikan makna yang lebih baik terhadap peristiwa tersebut, dan memudahkan mereka dalam mengelola pandangan terhadap peristiwa yang kurang menyenangkan (Rosenblatt, Anderson, & Johnson, 1984).

Hal ini sesuai dengan hasil bahwa salah satu Faktor yang berkontribusi terhadap penurunan skor tingkat stres adalah social. penurunan skor terbesar terdapat pada aspek social dibandingkan dengan aspek lainnya.

Penurunan dengan persentase 43% terlihat dari perubahan seluruh subjek yang pada awal sesi menunjukkan komunikasi yang kurang antar subjek dan saling menyendiri dengan pikiran masing-masing. Namun, sepanjang setiap sesi, seluruh subjek menjadi lebih berbau satu sama lain dan bercerita dengan rekan satu intervensinya.

Berbagai penelitian telah dilakukan menggunakan intervensi terapi kelompok untuk menangani gejala psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Mahoney et al., 2021; Pratiwi et al., 2022; Hofmann et al., 2012), percobaan bunuh diri (Hughes & Asarnow, 2021), obsessive-compulsive disorder (Ost et al., 2015), penyalahgunaan alkohol (Hadjistavropoulos et al., 2021), insomnia, maupun insomnia dengan gangguan medis lain (Mahoney et al., 2022; Morin et al., 2006), agresi, kontrol emosi negatif, dan somatoform (Hofmann et al., 2012).

Selain dukungan sosial, terapi kelompok kognitif perilaku ini memberikan paradigma berpikir baru melalui teknik-teknik dalam terapi kesabaran yang dilatih selama sesi. Misalnya, Partisipan 1 menyatakan: “..Saya tidak overthinking lagi. Saya memasukkan relaksasi, meditasi, dan jurnal dalam Live to Learn sebagai rutinitas baru..” Partisipan 1 mengamati bahwa dirinya sering overthinking selama proses pengerjaan skripsi, yang menyebabkan stres dan kecemasan. Setelah mempelajari dan berlatih teknik relaksasi dan meditasi, ia merasa pola pikirnya menjadi lebih realistis, sehingga emosi yang dirasakan menjadi lebih positif. Teknik mindfulness dengan relaksasi dan meditasi juga dirasakan membantu oleh Partisipan 3, yang mengalami pengurangan emosi negatif berupa kegelisahan dan gejala psikosomatis setelah mempraktikkan relaksasi dan meditasi dalam jurnal harian.

Teknik lain yang menarik perhatian partisipan adalah *Looking for Pleasure*. Crawford (2021) menyatakan bahwa dalam menghadapi tantangan stres di era ini, individu perlu mengembangkan kreativitas untuk menyusun kegiatan positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kegiatan positif yang dilakukan oleh partisipan dalam terapi ini adalah kegiatan menyenangkan yang bertujuan untuk mereduksi ketegangan.

Penurunan skor juga terjadi pada aspek psikologi. pada aspek ini diperoleh dari pemahaman subjek pada sesi *Live to Learn*, di mana subjek belajar mengambil hikmah dari tantangan akademik yang dihadapinya dan merasa bersyukur karena diberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi. Mereka juga menyadari bahwa kehidupan akademik yang mereka jalani lebih beruntung dibandingkan banyak orang yang menghadapi kesulitan lebih besar. Pada sesi *Looking for Pleasure*, seluruh subjek mulai dapat mengalihkan perasaan negatif dengan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Aspek psikologis dari stres akademik juga mengalami penurunan yang signifikan, dengan persentase sebesar 33%. Perubahan ini dipengaruhi oleh transformasi pola pikir peserta yang awalnya menganggap tantangan akademik sebagai beban berat dan merasa

bersalah karena tidak dapat memenuhi harapan akademik. Namun, melalui sesi "Pump of Your Positivity," para mahasiswa menyadari bahwa stres akademik adalah bagian dari perjalanan belajar yang harus diterima dan dihadapi dengan optimisme.

Perubahan pola pikir ini juga berkontribusi pada penurunan aspek psikologis, dengan perilaku mahasiswa menjadi lebih adaptif seiring berjalannya sesi terapi. Selain itu, aspek fisiologis juga memberikan Pelajaran berkat pengenalan teknik relaksasi dan meditasi yang dilakukan dari sesi ketiga hingga akhir sesi, membuat peserta merasa lebih tenang dan mengurangi gejala fisik terkait stres.

Perubahan signifikan dalam skor tingkat stres akademik pada empat mahasiswa menunjukkan bahwa terapi kesabaran efektif dalam menurunkan stres akademik. Awalnya, tingkat stres berada dalam kategori berat, tetapi setelah terapi, tingkat stres beralih ke kategori ringan, membuktikan dampak positif dari pendekatan ini.

Pada sesi awal pemberian terapi kesabaran, dilakukan identifikasi masalah pada seluruh subjek dengan pembahasan terkait kondisi akademik yang dialami serta emosi yang dirasakan. Meskipun seluruh subjek penelitian sudah beberapa kali bertemu dengan terapis saat intake data dan observasi awal, mereka masih terlihat canggung, malu-malu, dan tidak terlalu aktif. Beberapa masih kesulitan mengekspresikan perasaan dan cenderung diam ketika diminta menceritakan keluhan terkait stres akademik yang mereka alami.

Penelitian sebelumnya yang menggunakan terapi kesabaran berbeda, seperti Fadilah (2020) dan Rumiani (2012), menunjukkan penurunan gejala kecemasan yang tidak signifikan karena hanya menargetkan aspek spiritual atau kognitif. Sementara itu, pendekatan Yusuf, U (2023) yang menyoroti aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual, menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan.

Secara keseluruhan, meskipun perubahan kategori dari berat ke ringan tidak mencapai kategori normal, keenam mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tantangan akademik karena perubahan cara pandang terhadap stres. Ini sesuai dengan tujuan terapi kesabaran, yaitu membantu klien mengubah cara pandang irasional terhadap stres akademik menjadi lebih optimis, logis, dan realistis, sambil tetap bergantung pada pertolongan Tuhan (Yusuf, U, 2023).

Teknik relaksasi, meditasi, dan mindfulness yang diajarkan dalam terapi ini juga membantu mengurangi gejala stres akademik, seperti yang dialami oleh Partisipan 4, yang sebelumnya mengalami overthinking terkait tugas akademiknya. Melalui latihan ini, partisipan merasa pola pikir mereka lebih realistis, sehingga berdampak positif pada emosi yang mereka rasakan.

Secara keseluruhan, meskipun perubahan kategori hanya dari stres berat menjadi ringan dan tidak mencapai kategori normal, terapi kesabaran terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hal ini sesuai dengan tujuan terapi kesabaran, yaitu mengubah cara pandang terhadap stresor akademik, sehingga klien mampu menghadapi tantangan dengan sikap optimis, logis, dan realistis, dengan mengandalkan pertolongan Allah SWT (Yusuf U, 2023).

Kelebihan dan Limitasi Penelitian

Salah satu kelebihan penelitian ini adalah penerapan Terapi Kesabaran yang menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits sebagai pedoman utama. Pendekatan ini sangat cocok bagi klien yang beragama Islam dan tinggal di daerah dan lingkungan kampus yang kental akan agama Islamnya, sehingga memudahkan proses terapi dalam membantu mengubah persepsi peserta penelitian terhadap masalah yang dihadapi.

Namun, peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu kurangnya kolaborasi dengan ahli yang memiliki kewenangan dan keahlian khusus di bidang medis. Hal ini menyebabkan data terkait perubahan aspek fisiologis tidak sepenuhnya akurat, meskipun

menunjukkan hasil yang signifikan. Selain itu, jumlah subjek penelitian yang terbatas membuat temuan ini tidak dapat digeneralisasikan, terutama untuk masyarakat non-Muslim.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini bahwa :

1. Terapi kesabaran efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Psikologi UPI YPTK Padang yang sedang mengerjakan skripsi
2. Aspek sosial merupakan aspek yang mengalami perubahan terbesar pada setiap subjek dalam penurunan tingkat stres akademik.

REFERENSI

- Abdullah, S., & Ampauleng, A. (2018). Dampak Stress Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Karyawan Pada Pt. Sriwijaya Air Di Makassar. *BJRM (Bongaya Journal of Research in Management)*, 1(2), 39-44.
- Afdila, J. N. (2016). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Al-Jauziyyah, Ibn al-Qayim. (2007). *Indahnya Sabar; Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*, Penerjemah A.M. Halim. Jakarta: Maghfirah Putra. *American Journal of Health Studies*, 41.
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981-1991.
- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). *Hubungan Antara Stres , Kecemasan , Depresi Dengan Kecenderungan Aggressive Driving Pada Mahasiswa. Jurnal*
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3) 143-148.
- Busari, AO. (2017). The Relationship between personality types, learning styles, motivation, self esteem and stress among distances learners in ibadan study center. *International Journal of Innovation*
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2011). *Research Methods, Design, and Analysis*. Boston: Pearson.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. Houghton Mifflin.
- Damayanti, D., & Masitoh, A. (2020). strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi covid-19. *academia : Journal of multidisciplinary studies*, 4(2), 185-198,
<http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica/article/view/3167>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eka, M. F. (2022). *KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN HUBUNGAN SOSIAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL HUFFAZ DESA BERNUNG KABUPATEN*
- El Hafiz, S., Mundzir, I., Pratiwi, L., Rozi, F. (2013). Sabar (Patience) as New Psychological Construct. *The 10th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology*, Yogyakarta, August 21 -24. *Empati*, 6(1), 1-6.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European*

- Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271.
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.
- Habeeb, Khan Tanveer. (2016). A Study of Relationship Between Patience, Confidence and Stress Level Among Adolescents. *International Journal of Educational Research Studies*, 2(9), 685-689.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. 5(2), 129–138.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hastjarjo, D. 2008. *Ringkasan buku Cook & Campbell. (1979). QuasiExperimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings. Houghton Mifflin Co.*
- Hidayat, A. A. alimul. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. (Dr Dripa Sjabana, Ed.). Jakarta: Salemba Medika
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1) 21-34.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (1991). Balai Pustaka Jakarta.
- Kumar, H., Singh, M. K., Gupta, M. P., & Madaan, J. (2020). Moving towards smart cities: Solutions that lead to the Smart City Transformation Framework. *Technological Forecasting and Social Change*, 153(October 2017), 1–16.
- Latipun. 2008. *Psikologi Eksperimen*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Nisya, C. (2024). *Art Journal untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Noor, H. (2012). *Psikometri (Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku)*. Bandung. Universitas Islam Bandung.
- Nurfajriah, A., & Sovitriana, R. (2021). Rancangan Terapi Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Wanita di Panti Sosial Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 127-134. *PESAWARAN* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Nufus, Sajida, S., Paramesti, FA., Geofanny, N., Ramadhani, AF., Utami, SS., and Qudsyi, H. (2021). Terapan Terapi Sabar Untuk Mengatasi Stres Akademik Di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi. *Jurnal Khazanah*13, (2), <https://journal.uui.ac.id/khazanah>
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik, Volume 1, Ed. 4*. Jakarta: EGC.
- Pramithadewi, D. A., & Yanuvianti, M. (2019). Studi deskriptif mengenai stres akulturatif pada mahasiswa perantau angkatan 2015. *Universitas Islam Bandung*.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236-244.
- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid*, 3(6), 6846-6854.
- Putri, Vedora. K. H. (2015). Hubungan antara Kemandirian dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Merantau di Salatiga. *Skripsi*. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Qudsyi, H., Nufus, S. S., Paramesti, F. A. ., Geofany, N., Ramadhani, A. F. ., & Utami, . S. S. . (2022). Terapan terapi sabar untuk mengatasi stres akademik kalangan remaja pada masa pandemi. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(2).
<https://doi.org/10.20885/khazanah.vol13.iss2.art3>

- Rakhmawati, Indriana., Farida, Pipin., dan Nurhalimah. (2014). Sumber Stres Akademik dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan* 2(3), 72-84
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books
- Riskha, D. (2024). EMPOWERING MINDS: Strategi Dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Kalangan Anak Sekolah Dan Mahasiswa.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition : locked-out and locked-in formsin combination *Emerging Adulthood*,(1) 13.<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37
- Safitri, A. (2018). Hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian padamahasiswa. *Jurnal ISLAMIKA*, 1(1), 34-40.
- Safitri, Ajeng. Vol. 01 No. 01 (2018). *Hubungan Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa*, Jurnal Penelitian ISLAMKA.
- Salve, H. R., & Prabowo, H. (2007). Tritmen Meta Music untuk Menurunkan Stres. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)*, B65- B70.
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Saputra, A., Kadar, Shofiah, V. (2022). Sabar dan tawakkal sebagai solusi dalam mengatasi stres guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 73-80.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (7th ed)*. USA : John Willey & Sons Inc.
- Sari, P. Y. I. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, universitas jambi).
- Savitri, D., Kirnantoro, & Nurunnayah, S. (2013). Pemberian Pendidikan KesehatanReproduksi Berpengaruh Terhadap Tingkat Pengetahuan
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Selye, H. (1950). *Stress. Montreal: Acta*.
- Sorayah. (2015). *Uji Validitas Konstruk Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*.JP3I vol IC, no 1 Januari 2015. Ditelusuri dari <http://psikologi.uinjkt.ac.id/wp-content/uploads/2016082-JP3I-VOL.-IV- NO.-1-JANUARI-2015.pdf>
- Subandi.(2011). "*Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*." *Jurnal Psikologi UGM*, vol.
- Subramani, C., Venkatachalam, J. (2019). Sources of academic stress among highersecondary school students. *International Journal of Social Sciences and Humanities*,9(7). https://researchgate.net/publication/3377303809_Sources_of_Academic_Stress_among_Higher_Secondary_School_Students/link/5de7350392851_c83645fd9c5/download
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV. Tentang Seks Bebas Pada Remaja Kelas X danXI di SMK Muhammadiyah II Bantul. *Jurnal Ners dan Kebidanan* , 1, 23-28.
- Triase, Triase, Agus Siregar, Gery Harahap, Pipi Siregar, and Zakiah Harahap. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 10, no. 1 (March 25, 2023): 68-81. Accessed November 20, 2023.<http://www.jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/>

- Trinurmi, S. (2021). Teknik Terapi Kelompok (Group Therapy). *Al-Irsyad Al- Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 8(1).
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Student. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
- Yusuf, Umar. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi, Dan Hasil Penelitian)*. Bandung :Fakultas Psikologi Unisba.
- Yusuf, Umar. (2020). *Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan (Konsep, Indikator, dan Hasil Penelitian)*. Indonesia : Siraja.
- Yusuf, Umar. (2021). *Modul Terapi Kesabaran*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Zarkasyi, Hamid Fahmy, dkk. (2019). Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi dalam Risale-I Nur. *Tsaqafah : Jurnal Peradaban Islam*, 15 (2), hlm. 215-232.