

**HUBUNGAN SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Strata 1 (S1) Fakultas Ilmu Psikologi
Universitas Islam Riau*



Oleh :

S. HUSNI SIREGAR

148110017

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

S.HUSNI SIREGAR
148110017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal
29 Januari 2021

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Juliarni Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Yulia Herawati, S.Psi., MA.

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 22 Februari 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi




Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, S. Husni Siregar dengan disaksikan oleh seluruh dewan penguji skripsi, menyatakan sepenuhnya bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat satupun karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam skripsi ini dan telah disebutkan seluruhnya secara sistematis pada daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaannya dicabut.

Pekanbaru, 5 Februari 2021

Yang menyatakan,



S. Husni Siregar

NPM. 148110017

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Kita banyak bersyukur kepada Allah karena dengan Anugrah-Nya masih diberi kesehatan dan kekuatan sehingga Karya Skripsi ini dapat diselesaikan. Izinkan Saya mempersembahkan Karya Skripsi ini kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan kepada siapa saja yang membutuhkan nya. Saya banyak berterima kasih kepada ibu bapak saya

“Raja Lontung Siregar dan Tiholijah NST”

Atas Perjuangan, Dukungan dan Do'a mereka karya Skripsi ini dapat dicapai. Tidak lupa pula saya ucapkan terimakasih kepada saudara, teman-teman dan semua pihak yang turut andil dalam membantu pengerjaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi saya dan semua orang.

أَمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

MOTTO

“Bacalah Kitab yang telah diwahyukan kepadamu dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari keji dan mungkar. Dan mengingat Allah itu lebih besar. Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

(QS. Al-‘Ankabut : 45)

&

“Saya ingin Selamat Dunia dan Selamat Akhirat”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah karena dengan Anugrah-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materi, yaitu kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH., MCL, selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberi bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, penuh kesabaran dan ditengah kesibukannya tetap memberikan masukan, bimbingan dan arahan agar peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Didik Widiantoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau atas arahan dan bantuan yang diberikan dalam menyusun konsep judul penelitian ini.
8. Bapak Ahmad Hidayat, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penasehat Akademik sekaligus Dosen Penguji yang telah memberikan arahan, nasehat dan semangat dalam proses pengerjaan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah membekali peneliti dengan segala wawasan dan pengetahuan yang bermanfaat, terima kasih atas bimbingan serta pembelajarannya selama ini.
10. Seluruh Staf dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus segala dokumen persyaratan akademik kegiatan perkuliahan.
11. Kedua orang tua saya yakni Raja Lontung Siregar dan Tiholijah NST beserta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, motivasi, kasih sayang dan semangat.

12. Sahabat dan seluruh rekan seperjuangan Fakultas Psikologi yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas bantuan, dukungan dan kesediaan telah membantu peneliti dalam kegiatan akademik perkuliahan selama ini.
13. Teman-teman baik dari dalam ataupun dari luar lingkungan Universitas Islam Riau yang telah membantu peneliti selama proses perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Hal ini peneliti sadari karena keterbatasan dan kemampuan peneliti, oleh karena itu kritik dan saran mohon disampaikan. Peneliti mengharapkan adanya pengembangan penelitian untuk kedepannya khususnya mengenai sabar dan kesehatan mental. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih dan mohon maaf atas segala kesalahan.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Pekanbaru, 25 Januari 2021
Peneliti,

S. Husni Siregar
NPM. 148110017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI	ii
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Kesehatan Mental	10
2.1.1. Pengertian Kesehatan Mental.....	10
2.1.2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental	11
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	12
2.1.4. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental.....	13
2.2. Sabar	15
2.2.1. Pengertian Sabar	15
2.2.2. Aspek-Aspek Sabar	17
2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Sabar	18
2.2.4. Upaya Meningkatkan Sabar	20
2.3. Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	23
2.4. Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1. Identifikasi Variabel	25
3.2. Definisi Operasional Variabel	25
3.3. Subjek Penelitian	26
3.3.1. Populasi Penelitian	26
3.3.2. Sampel Penelitian.....	26
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i>	27
3.4. Metode Pengumpulan Data	28
3.4.1. Skala Kesehatan Mental.....	28
3.4.2. Skala Sabar.....	29
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	30
3.5.1. Validitas	30
3.5.2. Reliabilitas	30
3.6. Teknik Analisis Data	31
3.6.1. Uji Asumsi	31
3.6.2. Uji Hipotesis	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Persiapan Penelitian.....	33
4.2. Pelaksanaan Penelitian	33
4.3. Deskripsi Data Penelitian	34
4.4. Uji Asumsi	37
4.5. Uji Hipotesis	38
4.6. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1. Kesimpulan.....	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Jumlah Kasus Mahasiswa Yang Bunuh Diri Akibat Menyusun Skripsi.....	2
3.1. Sampel Penelitian.....	27
3.2. <i>Blue Print</i> Skala Kesehatan Mental.....	28
3.3. <i>Blue Print</i> Skala Sabar.....	29
4.1. Deskripsi Responden Penelitian.....	34
4.2. Rentang Skor Data Penelitian.....	35
4.3. Kriteria Pengambilan Kesehatan Mental.....	36
4.4. Kriteria Sabar.....	37
4.5. Hasil Uji Normalitas.....	37
4.6. Hasil Uji Linearitas.....	38
4.7. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	39
4.8. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Skala 1 Penelitian
2. Skala 2 Penelitian
3. *Timestamp*
4. Hasil Skoring Jawaban Skala 1 Penelitian
5. Hasil Skoring Jawaban Skala 2 Penelitian
6. Hasil Output SPSS Penelitian



HUBUNGAN SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

S. Husni Siregar
NPM. 148110017

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Salah satu tantangan yang harus dihadapi mahasiswa adalah menulis skripsi. Mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam menulis skripsi akibat proses revisi yang berkelanjutan, kurang kondusifnya proses bimbingan *online*, motivasi menyusun skripsi yang menurun, *deadline* yang harus dikejar agar dapat wisuda tepat waktu, tingkat stres yang semakin meningkat akibat kewajiban untuk membayar uang kuliah tetap sama. Masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan dalam diri mahasiswa, sehingga mengakibatkan stres, frustrasi, kehilangan motivasi dan menunda penyusunan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sampel penelitian sebanyak 116 orang mahasiswa, dijadikan sampel dengan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kesehatan mental dan skala sabar, selanjutnya data yang didapat dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, didapatkan nilai r sebesar 0,317 dengan nilai signifikan 0,001 sehingga terdapat hubungan positif antara sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi sabar mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah sabar mahasiswa, maka akan semakin rendah pula kesehatan mentalnya dalam menyusun skripsi. Adapun besar sumbangan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah sebesar 10%.

Kata Kunci : Kesehatan mental, Sabar

PATIENCE RELATIONSHIP WITH MENTAL HEALTH AMONG COLLEGE STUDENTS' IN COMPLETING UNDERGRADUATE THESIS

**S. Husni Siregar
NPM. 148110017**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

One of the challenges that college students must face is writing an undergraduate thesis. They are often experience many difficulties in writing undergraduate thesis due to the continuous revision process, the lack of conduciveness of the online guidance process, decreased motivation to compile, deadlines that must be pursued in order to graduate on time, the increasing level of stress due to the obligation to pay tuition bill remains the same. These problems caused pressures resulting in stress, frustration, loss of motivation and procrastination undergraduate thesis. The purpose of this study was to determine the relationship between patience with mental health among college students' in completing undergraduate thesis. The study sample was 116 college students' by using convenience sampling. Data collection used mental health scales and patience scales, the data obtained were analyzed used Pearson product moment correlation analysis. Based on the results of the research, it is obtained r value of 0,317 and significant 0,001 means there is positive relationship between patience with mental health among college students' in completing undergraduate thesis. The higher of their patience will be increasing their mental health in completing undergraduate thesis. Conversely, the lower of their patience will be decreasing their mental health in completing undergraduate thesis. Meanwhile, the contribution of patience with mental health students' in completing undergraduate thesis percentage by 10%.

Keywords: *Mental health, Patience*

ارتباط بين الصبر بصحة نفسية لدى الطلاب في كتابة البحث

س. حسني سير غار

148110017

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

كانت كتابة البحث من إحدى تحد الذي يواجهه الطلاب. يشعر الطلاب بصعوبة في كتابة البحث بسبب مراجعة مستمرة، وعملية الاشراف عبر الانترنت غير فعال، وقلة همة الطلاب في كتابة البحث، وقصير الأوقات في كتابة البحث كي يشتركوا في حفلة الخريجية في وقت معين، وارتفاع الضغط في أنفسهم ليدفعوا رسم دراسي. وهذه المشكلات تؤثر على ضغط في أنفسهم، ويكونون احباطين وإزالة هماتهم في كتابة البحث. يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين الصبر بصحة نفسية لدى الطلاب في كتابة البحث. وتتكو عينة البحث على 116 طالباً، وتستخدم الباحثة convenience sampling لأخذ العينة. والطريقة المستخدمة لجمع البيانات مقياس الصحة النفسية ومقياس الصبر. ثم تحلل البيانات الموجودة بتحليل الارتباط pearsonproduct moment. نظراً إلى تحليل نتيجة البحث فحصلت على نتيجة 0.317 بنتيجة 0.001 signifikan. أي وجود ارتباط إيجابي بين الصبر والصحة النفسية لدى الطلاب في كتابة البحث. ارتفاع وانخفاض الصحة النفسية متعلقة بارتفاع وانخفاض الصبر في كتابة البحث. وأما نتيجة ارتباط بين الصبر بالصحة النفسية لدى الطلاب في كتابة البحث على 10%.

الكلمات الرئيسية: الصحة النفسية، الصبر

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut Leo (2013) syarat utama mahasiswa dinyatakan lulus adalah dengan melakukan penyusunan skripsi. Penyusunan skripsi merupakan proses panjang yang harus dilalui mahasiswa mulai dari pengajuan judul penelitian, penyusunan proposal dan tahap penulisan skripsi. Kenyataannya saat ini di berbagai fakultas disetiap universitas masih sering dijumpai mahasiswa tingkat akhir yang masih terkendala masalah penyusunan skripsi. Hal ini merupakan masalah umum yang dapat dijumpai di berbagai Universitas.

Menurut Ganda (2010) skripsi adalah salah satu kewajiban tugas mandiri yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa. Saat sedang menyusun skripsi, mahasiswa harus mampu memahami konsep teoritis, memahami konsep metode wawancara dan statistika yang tepat, kemampuan untuk menulis dan tata bahasa yang ilmiah. Skripsi menjadi perwujudan dari kemampuan mahasiswa untuk meneliti layaknya calon ilmuwan untuk strata 1 atau disebut juga sarjana dan secara formalitas, skripsi menjadi sarana pengujian kesiapan maupun kompetensi mahasiswa sebelum pada akhirnya kembali ke lingkungan masyarakat.

Penyusunan skripsi dapat menjadi sebuah pengalaman akademik kepada mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan yang biasanya muncul dalam kehidupan bermasyarakat. Kewajiban setiap mahasiswa untuk menyusun skripsi pada dasarnya agar mahasiswa bisa mengimplementasikan ilmu yang dimilikinya

kembali ke lingkungan masyarakat. Skripsi juga sering menjadi problematik tersendiri bagi mahasiswa yang merasa kurang yakin dengan kemampuannya.

Tidak selesainya skripsi merupakan salah satu penyebab kegagalan dalam meraih ijazah dan baju toga dari semua tugas yang paling berat saat kuliah. Beberapa dari mereka terkadang mendapat peringatan *Drop Out* atau DO akibat masa aktif semesternya mendekati batas akhir dan dikhawatirkan akan segera habis sehingga menjadi salah satu pemicu buruknya kesehatan mental mahasiswa (Adryandrea, 2012).

Berbagai fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yakni bunuh diri, hal ini disebabkan buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan dalam menyusun skripsi. Beberapa kasus mahasiswa yang bunuh diri akibat menyusun skripsi telah peneliti rangkum dan datanya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1.
Jumlah Kasus Mahasiswa Yang Bunuh Diri Akibat Menyusun Skripsi

Tahun	Jumlah Kasus	Lokasi Kejadian	
		Kabupaten/ Kota	Provinsi
2014	2 kasus	Padang Bulan	Medan
		Kendal	Jawa Tengah
2015	1 kasus	Sukoharjo	Jawa Tengah
2016	1 kasus	Pesanggrahan	Jakarta Selatan
2017	1 kasus	Sekdanau Hulu	Kalimantan Timur
2018	1 kasus	Ogan Ilir	Sumatera Selatan
2019	1 kasus	Coblong	Bandung
2020	3 kasus	Sleman	Yogyakarta
		Serang	Banten
		Samarinda	Kalimantan Timur
Total	10 kasus		

Sumber: Lukman (2020)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan rendahnya kesehatan mental mahasiswa terbukti dari peningkatan jumlah kasus bunuh diri akibat menyusun skripsi. Ditinjau dari tahun 2014 hingga 2020 tampak peningkatan yang sangat signifikan, terlebih di tahun 2020 ini seluruh wilayah di Indonesia sedang dilanda bencana wabah covid19 sehingga beban mahasiswa semakin meningkat.

Berdasarkan berita harian *online* terkait dampak pandemi covid19 terhadap proses menyusun skripsi menurut Rizka (2020) adalah beban berat dirasakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi karena efek pandemi menyebabkan proses kuliah dan akademik menjadi terhambat. Hal ini disebabkan karena proses bimbingan *online* yang dianggap tidak kondusif karena tidak dapat bertatap muka langsung. Motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi menjadi menurun karena mereka tidak dapat berkonsentrasi ketika berada di kos ataupun rumah mereka, selain itu tingkat stres juga meningkat akibat kewajiban untuk membayar uang kuliah tetap sama.

Sukardi (2020) menambahkan, beratnya menyusun skripsi di tengah pandemi menyebabkan beban mahasiswa bertambah. Hal ini disebabkan karena kondisi himbauan Pemerintah untuk melaksanakan aktivitas di rumah menyebabkan mahasiswa dan mahasiswi tidak betah karena terus-terusan di rumah. Beberapa mahasiswa merasa terbebani, stres dan kesal karena banyak fasilitas seperti perpustakaan yang ditutup, tidak dapat berkumpul dengan sesama mahasiswa untuk belajar, bahkan banyak diantara mereka yang proses skripsinya terhenti akibat tidak dapat melaksanakan proses wawancara dengan informan yang menggunakan metode penelitian kualitatif.

Menurut Prodjo (2020) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah wabah corona ini mengalami banyak masalah diantaranya terdapat mahasiswa yang sudah sampai pada tahap pengambilan data, terpaksa harus merubah ulang metode penelitiannya akibat tidak dapat melakukan survei dan wawancara dengan informan yang sebelumnya penelitiannya berbentuk kualitatif menjadi penelitian studi literatur. Terdapat mahasiswa yang kegiatan pengumpulan datanya terhenti akibat tidak dapat mengunjungi instansi akibat Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), tertutupnya perpustakaan dalam mencari sumber teori skripsinya, harus menghabiskan *budget* lebih membeli buku-buku secara *online*, dan kesulitan menemui Dosen Pembimbing yang justru kurang responsif jika harus mengadakan bimbingan skripsi secara *online*.

Menurut Almahfud (2020) perjuangan mahasiswa menyelesaikan skripsi di tengah pandemi semakin terbebani. Banyak faktor penyebabnya, misal faktor biaya untuk membeli kuota semakin besar, biaya membeli buku-buku karena akses perpustakaan yang dibatasi, dan jaringan internet yang tidak memadai. Mahasiswa yang memilih pulang kampung halaman karena terus-terusan di kos hanya menambah beban biaya. Kebijakan pemberlakuan *physical distancing* justru memperburuk keadaan hampir seluruh mahasiswa khususnya yang sedang memasuki tahap proses penyusunan skripsi. Pembatasan untuk bertemu fisik, baik di lingkungan kampus maupun tempat lainnya dirasakan telah menjadi kendala dalam proses pengumpulan data serta proses bimbingan. Pada hakikatnya, dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa secara mandiri harus

tegar dan tabah dalam mengendalikan diri sendiri sehingga harus lebih banyak bersabar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada hari Senin tanggal 20 Juli 2020 terhadap 2 orang mahasiswa dan 3 orang mahasiswi yang sedang menyusun skripsi ditemukan fenomena yaitu; terdapat mahasiswa yang lama mengerjakan skripsi mencapai 1 tahun, merasa kesal dan marah jika dosen pembimbing banyak merevisi, kecewa saat revisi yang diterima banyak, mulai merasa ingin menyerah karena sulitnya menemui dosen pembimbing, sedih karena tidak mengerti dengan revisi yang akan dikerjakan karena dosen pembimbing hanya membalas chat *whatsapp* dengan singkat dan sulit dihubungi melalui telepon. Mahasiswa tersebut juga merasa selama sebulan terakhir merasa kurang puas dan tidak bahagia, merasakan kesepian, sering merasa ingin menangis akibat beban skripsi yang sedang dijalannya.

Sholikhah dan Widyanuratikah (2020) menambahkan, beban menyusun skripsi yang dialami mahasiswa semakin bertambah, mengingat target waktu wisuda yang simpang siur dan tidak pasti akibat beberapa Universitas baik negeri maupun swasta harus tunduk mengikuti Peraturan Pemerintah. Selanjutnya dalam berita harian suarasulsel.id (Rahmayunita, 2020) menuliskan berita yang menjadi viral saat salah seorang mahasiswa yang kuliah selama 6 tahun, tampak tidak bisa menahan air mata karena terpaksa harus merayakan wisuda di atas kasur di kosnya. Pemuda tersebut membayangkan dirinya duduk bersama-sama dengan rekan-rekannya, namun kebijakan pemerintah untuk wisuda secara *daring* mengharuskan mahasiswa tersebut sendirian di kosnya.

Banyak faktor yang membuat kesehatan mental mahasiswa menurun salah satunya adalah kurangnya rasa sabar. Seorang mahasiswa tidak akan berhasil mendapatkan gelar sarjananya jika tidak ada sifat sabar. Kesabaran yang dipahami oleh mayoritas masyarakat menjurus pada sifat sabar yang pasif, dalam artian pasrah untuk tidak melakukan apapun saat menghadapi permasalahan. Sabar memiliki kaitan yang sangat besar untuk menyiapkan kepribadian, memperbarui kekuatan individu dalam menghadapi rintangan, mengatasi beban hidup, musibah dan bencana (Najamuddin, 2018).

Penelitian Indria, Siregar dan Herawaty (2019) menunjukkan ada hubungan sabar dengan stress akademik. Mahasiswa yang sabar terhindar dari stress akademik, hal ini juga berarti orang yang sabar lebih sehat mental karena rendahnya stress terkait dengan tingginya kesehatan mental seseorang. Penelitian Azkarisa dan Siregar (2020) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan anatar qona'ah dengan kesehatan mental. Semakin tinggi qana'ah seseorang, semakin tinggi kesehatan mental seseorang.

Penelitian Zulhammi (2016) menemukan hasil adanya relevansi sabar dengan kesehatan mental. Sikap sabar adalah pilihan yang mendatangkan kebaikan dan bentuk kesabaran ini berupa ketaatan, sabar dalam menerima cobaan, mengatasi hawa nafsu, sabar dalam kondisi sosial. Hubungan antara sabar terhadap pembinaan mental diantaranya adalah sabar menjadi terapi mental, menjadi indikator tercapainya kesehatan mental, dan sabar dapat menjadi sarana pengembangan diri individu menjadi sehat mental.

Penelitian Safitri (2018) menemukan hasil bahwa adanya hubungan kesabaran terhadap stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Semakin meningkat kesabaran mahasiswa maka semakin menurun stres menghadapi ujian. Sebaliknya, semakin menurun kesabaran mahasiswa, maka semakin meningkat stres yang dialami dalam menghadapi ujian. Stres ini merupakan bagian dari kesehatan mental karena berkaitan dengan kognitif dan sikap seseorang.

Penelitian Ernadewita dan Rosdialena (2019) menemukan hasil bahwa sabar berhubungan dengan kesehatan mental, karena sabar merupakan terapi kesehatan mental. Sabar menjadi suatu sikap kontrol diri dalam perspektif psikologis dimana individu tersebut berusaha mengatur dirinya sendiri menjadi orang yang mampu memajemen emosinya. Sabar dalam perspektif keteguhan pendirian yakni pantang menyerah sehingga mampu menciptakan sikap untuk mau bekerja keras dan gigih dalam berjuang sehingga serta kegigihan untuk terus maju.

Penelitian Aghababaei dan Tabik (2015) menemukan hasil yaitu sabar memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental dan juga *subjective well being*. Hal ini turut mendukung berbagai penelitian terdahulu, dimana kesabaran bisa memprediksi kesehatan mental individu tersebut. Ketiga dimensi kesabaran yaitu interpersonal, rintangan hidup, dan kesulitan sehari-hari memiliki hubungan terhadap kesehatan mental, dan beban hidup merupakan prediktor terbesar dari depresi yang secara berkelanjutan dapat mempengaruhi depresi dan kesehatan fisik.

Penelitian Hartley dkk (2020) menemukan hasil yaitu kesabaran memiliki hubungan terhadap kesehatan mental. Kesabaran menjadi kunci penting dalam

membangun hasil positif antara perawat dengan pasien. Efektivitas kinerja perawat harus didukung dengan sikap sabar demi memaksimalkan pelayanan kesehatan, hal ini penting mengingat dalam pelayanan publik aspek empati merupakan suatu hal yang menjadi poin dalam peningkatan pelayanan kesehatan.

Menurut Robith (2019) sabar merupakan aspek penting dalam kehidupan tanpa kesabaran kita akan mudah mengalami stress, depresi, dan tertimpa beragam masalah lainnya. Hal ini sangat merugikan diri sendiri dan orang lain karena itu teramat penting bagi individu untuk melatih dan menumbuhkan sikap kesabaran di dalam diri sendiri dan hampir seluruh agama di dunia ini mengajarkan kepada umatnya untuk melatih dan menumbuhkan sikap sabar dalam menghadapi segala bentuk persoalan yang dihadapi.

Berdasarkan berbagai penjelasan dan fenomena yang telah disebutkan di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengadakan suatu penelitian ilmiah dengan judul “Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan rumusan masalah di atas, maka dalam penelitian ini memiliki tujuan “Untuk mengetahui hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini pada akhirnya diharapkan bisa bermanfaat untuk berbagai pihak, diantaranya adalah:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Menjadi sumbangan referensi ilmiah dan khasanah ilmu pengetahuan bagi perkembangan kajian ilmu psikologi khususnya dibidang psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi kepribadian, psikologi Islam dan psikologi positif.

1.4.2. Manfaat Praktis

Menambah pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental khususnya saat sedang proses menyusun skripsi, yang dikaitkan dengan sabar sehingga diharapkan mahasiswa dapat lebih siap dalam melaksanakan kewajibannya dalam menyelesaikan skripsi.

Bagi peneliti diharapkan penelitian ini menjadi bahan referensi dan wawasan ataupun pedoman penelitian dalam mengembangkan konsep variabel penelitian yang sejenis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesehatan Mental

2.1.1. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut Daradjat (dalam Fakhriyani, 2019) kesehatan mental adalah keharmonisan dalam hidup yang tercermin dari fungsi mental, kemampuan menghadapi masalah dan kemampuan untuk secara aktif merasakan kebahagiaan dengan kemampuan sendiri. Kesehatan mental terkait dengan penghindaran individu dari gejala gangguan mental dan gejala penyakit mental.

Menurut Davies dan Craig (2009) kesehatan mental adalah situasi yang memiliki relevansi dengan kondisi emosional seseorang dan juga perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang. Menurut Simanjuntak (2006) kesehatan mental adalah seseorang yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dapat merealisasikan dirinya dengan baik, memiliki integritas, memiliki kemandirian pribadi, memiliki pemahaman yang benar tentang realitas dan mahir dalam situasi.

Menurut Fakhriyani (2019) kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya aspek fisik, intelektual, dan emosional secara optimal, sejalan dengan perkembangan orang lain, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, gejala mental, maupun psikologis. Fungsi seperti pikiran, perasaan dan keinginan, sikap, komentar, pendapat dan keyakinan, hidup harus saling terkoordinasi, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari

segala perasaan ragu, gundah, gelisah, dan konflik batin (pertentangan pada diri individu sendiri).

Menurut Ramayulis (2013) kesehatan mental adalah perwujudan keselarasan sejati antara fungsi mental. Seluruh potensi rohani yang ada akan selaras ketika seseorang bisa merasa sehat jasmani maupun rohani saat menghadapi berbagai dorongan dan hasrat, serta terbebas dari konflik internal, gejolak mental, keragu-raguan, keraguan dan tekanan emosional.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri, pandai dalam merealisasikan diri, berintegritas, memiliki kemandirian pribadi, memiliki pemahaman yang benar tentang realitas, dan mahir dalam situasi yang dialami.

2.1.2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Menurut Veit dan Ware (2009) aspek-aspek kesehatan mental terdiri dari:

- 1) Kondisi kesehatan positif yaitu perasaan positif secara umum kondisi emosional atau rasa cinta dan kepuasan hidup.
- 2) Kondisi kesehatan mental negatif yaitu kecemasan yang berlebihan pada aspek-aspek kehidupan, depresi yaitu perasaan tertekan yang sering muncul dan hilangnya kontrol perilaku pemikiran dan emosi

Menurut WHO (dalam Ramayulis, 2013) indikator kesehatan mental berdasarkan orientasi dan wawasan kesehatan mental yaitu:

- 1) Terbebas dari rasa tegang dan cemas
- 2) Menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang.

- 3) Mampu secara konstruktif adaptasi diri pada fakta dan realita yang menyakitkan.
- 4) Mampu menjalin hubungan dengan masyarakat dan gemar menolong tanpa pamrih.
- 5) Lebih puas memberi dibandingkan menerima.
- 6) Mulai merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidupnya.
- 7) Mampu menghilangkan rasa permusuhan berdasarkan pada solusi yang konstruktif.
- 8) Mampu memberikan kasih sayang dan butuh untuk disayangi orang lain.
- 9) Memiliki spiritualitas dan religiusitas.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kesehatan mental yang digunakan mengacu pada pendapat Veit dan Ware (2009) yang terdiri dari aspek kondisi kesehatan positif dan aspek kondisi kesehatan mental negatif.

2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Jalaluddin (2012) kesehatan mental pada remaja khususnya memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu:

- 1) Faktor internal

Faktor yang berasal dari dalam diri seseorang diantaranya adalah kemampuan untuk berdiri sendiri, harga diri, kebebasan, ikatan kelekatan keluarga, bebas dari gejala neuroses atau gangguan jiwa serta kebiasaan.

2) Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri diantaranya adalah keluarga, pendidikan di lembaga pendidikan, dan lingkungan persahabatan.

Menurut Daradjat (dalam Syofrianisda, 2017) faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang terdiri dari keharmonisan antara pikiran, perasaan dan perbuatan. Faktor kesehatan fisik juga salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang karena orang yang mentalnya sehat cenderung melakukan kegiatan positif yang tidak hanya secara rohani mentalnya positif namun juga akan diikuti secara tidak langsung oleh perkembangan fisiknya.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terdiri dari faktor internal yaitu kemampuan untuk berdiri sendiri, harga diri, kebebasan, ikatan kelekatan keluarga, bebas dari gangguan jiwa, kebiasaan, keharmonisan antara pikiran, perasaan dan perbuatan serta kesehatan fisik. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan, dan lingkungan sosial.

2.1.4. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip kesehatan mental menurut Schneiders (dalam Fakhriyani, 2019) didasarkan pada beberapa kategori yakni:

- 1) Prinsip berdasarkan hakikat manusia sebagai organisme
 - a) Kesehatan mental dan adaptasi diri bergantung pada kondisi fisik yang baik serta tingkat kebutuhan organisme

- b) Untuk menjaga kesehatan mental dan adaptasi diri maka perilaku individu harus sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia yang memiliki moral kognitif, religiusitas, emosional, dan social.
 - c) Kesehatan mental dan penyesuaian diri bisa melalui integrasi dan kontrol diri, baik dalam cara berpikir, imajinasi, memuaskan keinginan, mengekspresikan perasaan, serta bertingkah laku.
 - d) Dalam mencapai dan memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri diperlukan pengetahuan serta pemahaman diri yang luas mengenai diri sendiri.
- 2) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya
- a) Kesehatan mental dan penyesuaian diri tergantung pada hubungan antar pribadi yang harmonis.
 - b) Penyesuaian diri yang baik serta ketenangan batin bergantung pada kepuasan dalam bertindak, misalnya dalam pekerjaan.
 - c) Kesehatan mental dan penyesuaian diri dicapai dengan sikap yang realistis termasuk penerimaan terhadap kenyataan secara sehat dan objektif.
- 3) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan
- a) Kestabilan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran terhadap zat yang lebih tinggi daripada dirinya sendiri tepat ia bergantung, yakni Tuhan yang individu yakini.

- b) Kesehatan mental dan ketenangan batin dicapai dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam manusia dengan sang pencipta misalnya melalui ibadah.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ditinjau dari prinsip berdasarkan hakikat manusia sebagai organisme, prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya dan prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan.

2.2. Sabar

2.2.1. Pengertian Sabar

Menurut Subandi (2011) sabar dalam konsep psikologi positif bermakna sikap yang berkaitan dengan pengendalian diri, mau berusaha mengatasi berbagai masalah, menanggung penderitaan, merasakan pahitnya hidup tanpa mengeluh, bekerja keras, dan mencapai tujuannya dengan ulet dan tekun. Menurut Robith (2019) kesabaran adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi. Kesabaran adalah tindakan positif yang membutuhkan usaha dan proses. Memahami kesabaran sebagai perilaku negatif, yaitu diam, tidak melakukan apa-apa, dan menyerahkan semua takdir adalah kesalahpahaman dan menyesatkan. Kesabaran harus membawa dan percaya pada pintu kesuksesan dan kebahagiaan seseorang, bukan menyebabkan bencana.

Menurut Mubarok (dalam Najamuddin, 2018) sabar adalah ketabahan hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan, sikap berdiam diri, berpangku tangan pasrah tanpa melakukan apapun, selamanya tidak akan membuahkan hasil

sementara itu kesabaran mampu menciptakan perubahan dan selalu meyakini bahwa hal itu hanya tergantung pada persoalan waktu.

Menurut Ramayulis (2013) sabar bermakna keteguhan hati seseorang dalam menghadapi cobaan dan rintangan kesulitan hidup, serta keuletan untuk meraih tujuan dan cita-cita yang diinginkan. Sabar ini dikembangkan dalam dunia kesufian sebagai sikap untuk tidak teragitasi ketika menghadapi hal yang tidak diinginkan, menahan diri untuk tidak terus mengeluh pada beban hidup yang dialami.

Menurut Arraiyyah (dalam Indria, Siregar dan Herawaty, 2019) sabar dalam konsep agama berasal dari bahasa arab yaitu *A'-Man'u* yaitu menahan dan juga *Al-Habsu* yaitu mencegah. Sabar merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya, pantang menyerah, senantiasa tenang dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Masduki dan Warsah (2020) menjelaskan bahwa sabar adalah akhlak seseorang dalam menghadapi gangguan. Sabar bermakna keridhaan terhadap takdir, senantiasa rendah hati dan dapat menjaga batinnya agar tidak terjerumus kesedihan.

Berdasarkan uraian penjelasan para ahli di atas, maka diketahui bahwa sabar dapat dimaknai berdasarkan konsep agama, maupun konsep psikologi positif. Penulis mengkhususkan pada psikologi positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan sabar adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri, mau berupaya untuk mengatasi berbagai masalah, tahan untuk menderita, merasakan pahitnya hidup tanpa mengeluh, bekerja keras, ulet, mengendalikan emosi, mengendalikan nafsu dan gigih dalam mencapai tujuannya.

2.2.2. Aspek-Aspek Sabar

Menurut Subandi (2011) untuk mengukur sabar terdapat lima aspek terdiri dari yaitu:

1) Pengendalian diri

Pengendalian diri adalah sikap menahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan kesalahan, dan toleransi terhadap penundaan.

2) Ketabahan

Ketabahan adalah bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh tetap tegar, tabah dalam menghadapi musibah, tidak menggrutu, tidak mengomel, mampu menahan rasa sakit, menahan diri dari situasi yang tidak nyaman atau tidak sesuai harapan.

3) Kegigihan

Kegigihan adalah sikap ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah.

4) Menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur

Menerima kenyataan yang dimaksud yaitu sejauh mana seseorang mampu untuk menerima keadaan dirinya. Dalam konteks budaya Timur, penerimaan diri dapat berarti menerima takdir Tuhan dan menerima segala sesuatu yang tidak bisa dirubah dengan rasa ikhlas dan bersyukur.

5) Sikap tenang, tidak terburu-buru

Sikap tenang menjadikan seseorang tidak tergesa-gesa, tidak gegabah, dapat berfikir jernih, dan berhati-hati dalam bertindak.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan aspek-aspek sabar terdiri dari pengendalian diri, ketabahan, kegigihan, menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur, sikap tenang, tidak terburu-buru.

2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Sabar

Menurut Robith (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi sabar diantaranya, yaitu:

1) Tidak gegabah

Orang sabar tidak gegabah dalam menyikapi persoalan. Individu tersebut cenderung memiliki perhitungan yang matang. Orang sabar selalu menstabilkan emosi terlebih dahulu sebelum memberikan respon terhadap suatu persoalan atau situasi tertentu. Dengan demikian pada saat bersamaan, orang sabar akan selalu terhindar dari sikap ke gegabah titik sikap ke gegabah tidak akan membuahkan hasil yang menguntungkan, justru sebaliknya berpotensi menimbulkan persoalan baru pada masa datang

2) Bersikap tenang

Orang sabar selalu memiliki sikap tenang saat dihadapkan dengan suatu persoalan maupun situasi apapun. sikap tenang tidak hanya membantu memecahkan suatu persoalan secara objektif tetapi juga mampu mendongkrak ke bawaan dan Kharisma. Sikap tenang semacam ini mengalir dari kecerdasan emosional yang melekat pada pribadi penyabar.

3) Berfikir positif

Orang sabar akan senantiasa berpikir positif dalam kondisi apapun. kekuatan berpikir positif merupakan unsur yang sangat penting dalam menentukan

kualitas hidup. di sisi lain berpikir positif merupakan upaya untuk mengisi ruang-ruang dalam pikiran termasuk Nalar naluri dan nurani. Disadari atau tidak, keadaan pikiran sangat mempengaruhi kondisi tubuh. Ketika seseorang selalu membiasakan diri untuk berpikir positif maka pada saat yang bersamaan ia akan merasakan keamanan kenyamanan dan ketenangan titik berbeda dengan orang-orang yang membiasakan diri selalu berpikir negatif ia akan mudah merasakan kecemasan dan kekhawatiran.

4) Berpendirian teguh

Orang sabar dengan stabilitas emosi cenderung akan memiliki pendirian Teguh dan komitmen yang tinggi sehingga tidak gampang terpengaruh oleh lingkungan situasi maupun provokasi orang lain.

5) Bersikap optimis

Orang sabar selalu optimis saat dihadapkan dengan berbagai persoalan yang kemudian hal itu menjadi salah satu faktor yang mendekatkan dirinya pada pintu kesuksesan. seseorang yang tidak memiliki sikap optimis tidak dapat dikategorikan sebagai orang sabar. hal itu karena orang yang tidak optimis termasuk orang yang tidak pandai mengelola emosi sehingga cenderung fokus pada hal-hal negatif.

6) Bekerja keras

Orang sabar dengan stabilitas emosi yang dimiliki dapat menjembatani segala sekaligus menyelaraskan antara keinginan, pikiran dan tindakan. hal itu akan membentuk pribadi yang bekerja keras memperjuangkan harapan maupun impian

7) Pantang menyerah

Orang sabar selalu bisa mengendalikan kecerdasan emosinya serta menguatkan keyakinan atas segala bentuk usaha yang telah dilakukannya. orang sabar akan selalu senantiasa menyadari bahwa hidup ini tentu tidak selamanya berjalan sesuai yang diinginkan maupun perencanaan titik sehingga ketika dihadapkan pada suatu kegagalan maka ia akan dengan mudah bangkit kembali. sikap semacam ini kemudian dapat mengantarkan seseorang menuju pada pintu kesuksesan.

8) Konsisten pada proses

Orang sabar adalah orang yang selalu konsisten dan tidak pernah mengambil langkah secara instan, tetapi bukan berarti lambat. seringkali orang menyamakan antara cepat dan instan, padahal dalam hal proses kedua hal tersebut tidak dapat disamakan. cepat dalam berproses berarti telah memperhitungkan secara matang setiap langkah ataupun strategi yang tidak digunakan titik Sementara itu instan dalam berproses ya itu belum seberapa menjalani proses tetapi sudah terburu-buru ingin mempunyai hasil.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi sabar terdiri dari tidak gegabah, bersikap tenang, berfikir positif, berpendirian teguh, bersikap optimis, bekerja keras, pantang menyerah, konsisten pada proses.

2.2.4. Upaya Meningkatkan Sabar

Menurut Robith (2019) terdapat beberapa langkah penting yang dapat ditempuh seseorang untuk menumbuhkan rasa sabar, yaitu:

1) Meningkatkan kesadaran diri

Langkah pertama untuk melatih dan menumbuhkan kesabaran adalah kesadaran diri, melatih kesadaran diri tidak hanya berguna untuk menumbuhkan kesabaran, hal itu juga berguna untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Untuk meningkatkan kesadaran diri, yang dibutuhkan hanya sadar atas segala hal yang akan kita lakukan dan kita pikirkan. Maka, pada saat yang bersamaan kita juga akan sadar mengenai tindakan yang harus dilakukan kemudian sikap sabar akan tetap terbentuk dengan sendirinya.

2) Mengasah kecerdasan emosional

Orang sabar adalah orang yang memiliki kecerdasan emosional yang paling tinggi, oleh karena itu mengasah kecerdasan emosi termasuk hal yang sangat penting untuk dilakukan. Salah satu langkah yang paling mudah untuk melatih kecerdasan emosi adalah dengan mengenali emosi diri sendiri kemudian mengenali emosi orang lain.

3) Menunda keinginan dan kesenangan sesaat

Menunda kesenangan yang sifatnya sesaat bisa melatih sekaligus menunjukkan sikap sabar. Tingkat kesabaran seseorang dapat ditentukan oleh kecerdasan dalam hal menunda kesenangan dan keinginan sesaat, semakin pandai menunda keinginan dan kesenangan sesaat maka semakin mudah bagi kita untuk melatih dan menumbuhkan sikap sabar dalam kehidupan.

4) Menunda respons

Menunda respon menjadi sangat penting. apabila pada saat itu sedang berada dalam kondisi emosi yang tidak stabil. bukan hanya berguna untuk melatih dan menumbuhkan kesabaran tetapi berguna untuk menghasilkan respon yang lebih cermelang. perlu untuk kita sadari ketika dihadapkan pada suatu persoalan, yang kita butuhkan bukan hanya kecepatan melainkan juga ketepatan dalam memberi respon, Oleh karena itu menunda respon untuk menstabilkan emosi dan menjernihkan pikiran merupakan langkah yang tepat untuk dilakukan.

5) Menyelaraskan pikiran dan tindakan

Pada prinsipnya, manusia merupakan human being human being merupakan bagian dari tipikal manusia yang mampu menyelaraskan antara pikiran dan tindakan sehingga ia pun selalu dapat menikmati aktivitas yang ia lakukan.

6) Meningkatkan spiritualitas

Kesabaran bisa menjadikan pribadi yang dekat pada pintu kesuksesan, kebahagiaan dan ketentraman. setiap agama pada umumnya mengajarkan pemeluknya untuk melatih dan menumbuhkan kesabaran. semakin tinggi pemahaman dan spiritualitas seseorang dalam beragama semakin besar pula peluangnya untuk melatih dan menumbuhkan sikap sabar.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan beberapa upaya untuk melatih rasa sabar terdiri dari meningkatkan kesadaran diri, mengasah kecerdasan emosi, menunda keinginan dan kesenangan sesaat, menunda respons, menyelaraskan pikiran dan tindakan, dan meningkatkan spiritualitas.

2.3. Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Menurut Leo (2013) rata-rata mahasiswa akan menghadapi kesulitan dalam menulis skripsinya, hal ini menyebabkan banyak mahasiswa mengeluh dan tidak puas atas bimbingan skripsi yang akan atau sedang dijalannya. Penyusunan skripsi bagi sebagian mahasiswa tampaknya menjadi momok menakutkan yang mau tidak mau tetap harus dilaksanakan karena hal ini menjadi salah satu syarat mutlak untuk mendapatkan gelar sarjana. Masalah-masalah tersebut menyebabkan muncul tekanan-tekanan dalam diri mahasiswa, sehingga mahasiswa rentan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi dan sering melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda penyusunan skripsi.

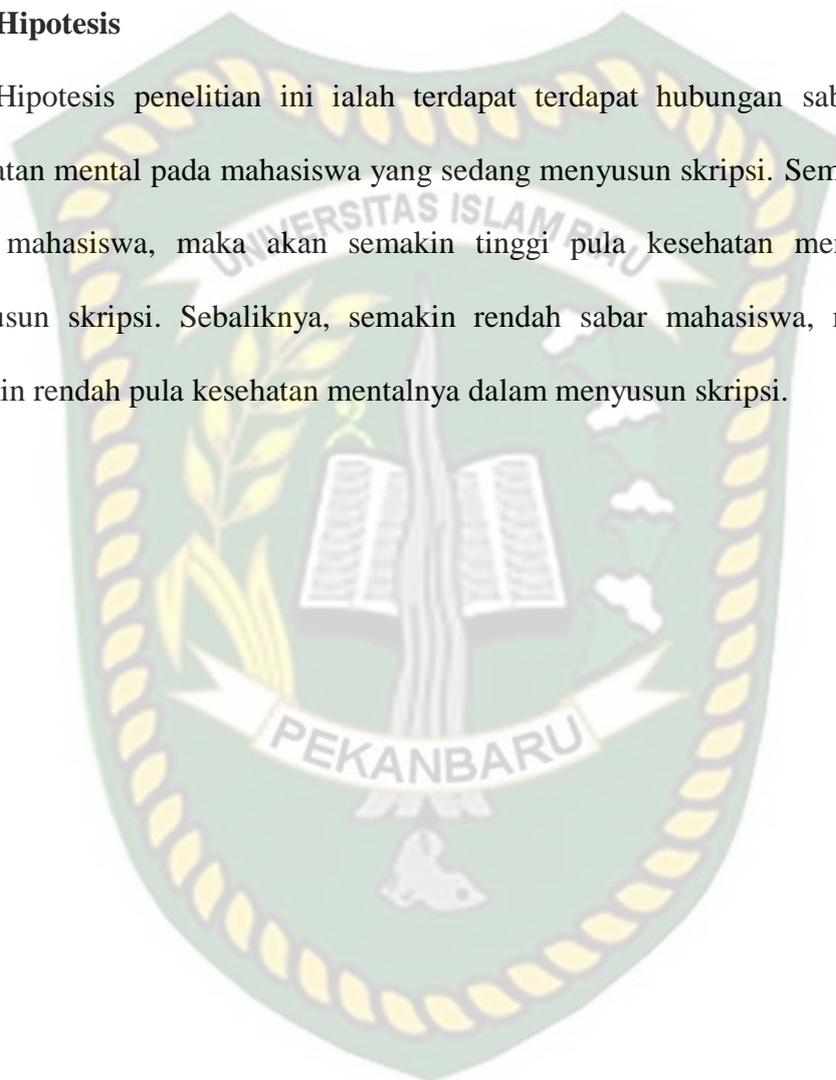
Menurut Ramayulis (2013) sabar berhubungan penting dengan kesehatan mental seseorang. Hal ini dikarenakan salah satu faktor primer dalam kesehatan mental adalah kemampuan diri untuk menanggung beban kehidupan. keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan rintangan hidup serta sabar dalam menghadapi segala rintangan. Individu harus terus merasa semangat dan pantang menyerah, karena seseorang yang menghadapi berbagai musibah dan situasi sulit harus memiliki kesabaran dan keteguhan hati, hal ini merupakan indikator orang sehat mental dan jiwanya normal.

Hasil penelitian Zulhammi (2016), Safitri (2018), Ernadewita dan Rosdialena (2019) yang menemukan hasil adanya relevansi atau hubungan sabar dengan kesehatan mental. Ketiga penelitian tersebut secara garis besar menyebutkan bahwa bentuk hubungan sabar dengan pembinaan mental yaitu

sabar menjadi terapi mental, menjadi indikator tercapainya kesehatan mental, dan sabar dapat menjadi sarana pengembangan diri individu menjadi sehat mental.

2.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini ialah terdapat terdapat hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi sabar mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah sabar mahasiswa, maka akan semakin rendah pula kesehatan mentalnya dalam menyusun skripsi.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel

Berdasarkan judul penelitian hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang penulis angkat, maka variabel yang dipakai dalam penelitian ini ialah:

1. Variabel dependen, kesehatan mental (Y)
2. Variabel independen, sabar (X)

3.2. Definisi Operasional Variabel

3.2.1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengaktualisasikan dirinya dengan baik, memiliki integritas, memiliki otonomi pribadi, memiliki persepsi akurat terhadap realita, dan memiliki penguasaan terhadap situasi yang dialaminya. Kesehatan mental diukur dengan menggunakan skala kesehatan mental yang disusun oleh Faizah dan Amma (2017) berdasarkan teori Veit dan Ware (2009) yang terdiri dari aspek; a) kondisi kesehatan positif dan b) kondisi kesehatan mental negatif. Semakin tinggi skor skala, maka semakin tinggi pula perilaku kesehatan mental mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor skala, maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa.

3.2.2. Sabar

Sabar adalah kemampuan individu untuk menghadapi cobaan dan rintangan kesulitan hidup, serta keuletan untuk meraih tujuan dan cita-cita yang diinginkan. Sabar diukur dengan menggunakan skala sabar yang disusun oleh Jusar (2018) berdasarkan teori Subandi (2011) yang terdiri dari aspek; a) pengendalian diri, b) ketabahan, c) kegigihan, d) menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur, e) sikap tenang tidak terburu-buru. Semakin tinggi skor skala, maka semakin tinggi pula sabar mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor skala, maka semakin rendah pula sabar mahasiswa.

3.3. Subjek Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah jumlah seluruh objek penelitian yang ingin diteliti, dimana pada akhirnya akan dibuat suatu generalisasi kesimpulan dari populasi tersebut. Populasi penelitian ini ialah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang sedang menyusun skripsi yang jumlahnya sebanyak 158 orang.

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian inti populasi yang tersedia, untuk dilibatkan sebagai responden penelitian yang pada akhirnya harus dapat mewakili populasi yang diteliti (Sugiyono, 2016). Penentuan jumlah sampel penelitian ini berpedoman pada rumus Slovin dengan hasil perhitungan:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{158}{1 + 158 (0,05)^2}$$

$$n = 115,75$$

$$n = 116$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang akan digunakan

N = Jumlah populasi yang tersedia

e = batas taraf kesalahan yang diuji yaitu 5% (0,05)

Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin tersebut, maka dari total populasi 158 mahasiswa akan diwakilkan sampel sebanyak 116 orang.

3.3.3. Teknik *Sampling*

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* dimana menurut Sugiyono (2016) adalah teknik pengambilan sampel yang secara kebetulan dijumpai dan bersedia menjadi responden untuk memberikan informasi yang dibutuhkan.

Tabel 3.1
Sampel Penelitian

Angkatan	Mahasiswa	Persentase
2013	2	2%
2014	12	10%
2015	8	7%
2016	37	32%
2017	57	49%
Total	116	100%

Berdasarkan tabel 3.1 di atas, didapatkan sampel mahasiswa angkatan 2013 sebanyak 2 orang (2%), mahasiswa angkatan 2014 sebanyak 12 orang (10%), mahasiswa angkatan 2015 sebanyak 8 orang (7%), mahasiswa angkatan 2016 sebanyak 37 orang (32%), dan mahasiswa angkatan 2017

sebanyak 57 orang (49%). Jumlah sampel ini juga didasarkan pada karakteristik populasi yang tersedia yaitu mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini skala yaitu menurut Azwar (2012) merupakan suatu daftar perangkat pernyataan yang dirancang secara konseptual untuk mengukur setiap variabel berdasarkan respon terhadap jawaban dari pertanyaan yang mengukur variabel tersebut.

3.4.1. Skala Kesehatan Mental

Skala kesehatan mental ini diadaptasi dari penelitian Faizah dan Amma (2017), terdiri dari 38 aitem pernyataan yang memiliki reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,917. Skala kesehatan mental menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 5 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Pernyataan *favourable* dimulai dari skor tertinggi 5,4,3,2 dan 1 sedangkan pernyataan *unfavourable* dimulai dari skor terendah 1,2,3,4 dan 5. Seluruh item pernyataan tersebut dapat dilihat pada tabel *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3.2
Blue Print Skala Kesehatan Mental

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Kondisi kesehatan positif	2,3,9,11,13,15,16,19,20, 21,24,25,27,28,29,30, 33,35,36,38	8,14,18,32	24
Kondisi kesehatan mental negatif.		1,4,5,6,7,10,12,17, 22,23,26,31,34,37	14
Total	20	18	38

3.4.2. Skala Sabar

Skala sabar ini diadaptasi dari penelitian Jusar (2018) yang memiliki reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,871 terdiri dari 38 aitem pernyataan. Skala sabar menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 6 pilihan alternatif jawaban yakni Selalu, Sangat Sering, Agak Sering, Kadang-Kadang, Hampir Tidak Pernah, dan Tidak Pernah. Pernyataan *favourable* dimulai dari skor tertinggi 6,5,4,3,2 dan 1 sedangkan pernyataan *unfavourable* dimulai dari skor terendah 1,2,3,4,5 dan 6. Seluruh item pernyataan skala sabar tertuang pada tabel *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3.3
Blueprint Skala Sabar

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Pengendalian diri	-Menahan emosi	1,2	10,11	17
	- Menahan keinginan	3,4	12,13	
	- Berfikir panjang	5,6	14,15	
	- Memaafkan	7,8	16	
	- Toleransi terhadap penundaan	9	17	
Ketabahan	- Bertahan dalam situasi sulit	19,23	20,24	8
	- Tidak mengeluh	21,22	25,26	
Kegigihan	- Bekerja keras	27	28,38	5
	- Mencari pemecahan masalah	30	29	
Menerima kenyataan pahit dengan iklas dan bersyukur	- Menghadapi kondisi pahit dengan tulus	31	32	8
	- Selalu berterima kasih kepada tuhan atas apa yang dimilikinya		18,33	
Sikap tenang dan tidak terburu-buru	- Tidak merasa gelisah	34	35	
	- Berhati-hati dalam bertindak	37	36	
Total				38

3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.5.1. Validitas

Menurut Azwar (2012), validitas adalah suatu ukuran yang digunakan untuk menguji keakuratan skala dalam mengukur variabel berdasarkan atribut yang dirancang. Validitas penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu validitas yang sudah diuji terkait kelayakan dan relevansinya terhadap isi tes melalui *expert judgement* (penilaian ahli).

Validitas isi skala sabar telah diuji oleh Jusar (2018) yang menunjukkan bahwa semua aitem valid, sedangkan skala kesehatan mental yang diadaptasi oleh Faizah dan Amma (2017) tidak diuji validitasnya.

3.5.2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas merupakan ukuran konsistensi ataupun keterpercayaan hasil ukur yang memiliki arti kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menciptakan skor yang tidak bisa dipercaya sebab perbandingan skor sehingga ditetapkan oleh aspek eror (kesalahan) dari pada aspek perbandingan yang sebetulnya. Pengukuran yang tidak reliabel pasti tidak hendak tidak berubah- ubah dari waktu ke waktu.

Penentuan kriteria reliabilitas menurut Azwar (2012) salah satunya dapat dilihat pada nilai *cronbach alpha*. Koefisien reliabilitas nilainya secara umum berada pada interval 0,00 s/d 1,00 dan dinyatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,600.

Reliabilitas skala kesehatan mental yang diadaptasi dari penelitian Faizah dan Amma (2017) memiliki *cronbach alpha* sebesar 0,917. Reliabilitas skala sabar yang diadaptasi dari penelitian Jusar (2018) memiliki *cronbach alpha* sebesar 0,871.

3.6. Teknik Analisis Data

3.6.1. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas fungsinya adalah mengetahui apakah hasil penyebaran skala tersebut memiliki data yang tersebar normal (acak). Menurut Priyatno (2014) secara statistika SPSS maka ukuran yang dipakai untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah jika signifikan ($p > 0,05$) maka datanya normal, sedangkan jika signifikan ($p < 0,05$) maka sebaran datanya tidak normal.

2. Uji Linearitas Hubungan

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah diantara variabel bebas dan variabel terikat terdapat skor yang nilainya simetrikal atau tidak. Uji linearitas ini tujuannya mengetahui taraf keberartian penyimpangan dari linearitas hubungan kedua variabel tersebut. Apabila penyimpangan tersebut tidak berarti, maka hubungan antara variabel dianggap linear. Menurut Priyatno (2014) ketentuan yang dipakai secara statistika SPSS adalah apabila signifikan ($p < 0,05$) maka hubungan kedua variabel linear

sebaliknya apabila signifikan ($p > 0,05$) maka hubungan variabel tidak linier atau kuadratik.

3.6.2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, kemudian pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Menurut Sugiyono (2016) uji korelasi *product moment* merupakan salah satu uji statistik yang dipergunakan dalam tujuan menguji hipotesis asosiatif atau disebut juga uji hubungan antara variabel bebas dengan terikat. Setiap analisis pengujian yang dipergunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistic Program for Social Science (SPSS) seri 20 for Windows* (Priyatno, 2014).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian diawali dengan meminta persetujuan dari pembimbing dan juga izin penggunaan adaptasi skala dari Faizah dan Amma (2017) dan Jusar (2018). Skala sabar terdiri dari 38 aitem pernyataan, begitu juga skala kesehatan mental terdiri dari 38 aitem pernyataan. Adapun skala ini telah dilakukan uji coba terlebih dahulu oleh para peneliti terdahulu, sehingga peneliti tidak melakukan ujicoba *try out*. Skala tersebut disusun kedalam layanan *googleform* sebagai layanan gratis yang dipergunakan untuk mengisi skala demi menjaga dan mengutamakan protokol kesehatan di masa pandemi covid19. Persiapan penelitian juga melibatkan tahap pengumpulan data informasi nomor kontak *handphone* dari setiap mahasiswa Fakultas Psikologi UIR yang sedang menyusun skripsi.

4.2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan melibatkan 116 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIR yang sedang menyusun skripsi. Link pengisian *googleform* ini adalah <https://forms.gle/noOxwjKKHbqoEDPd6> yang disebarakan melalui media sosial *WhatsApp*. Waktu pelaksanaan pengisian berlangsung selama 2 bulan. Berdasarkan *trackrecord timestamp* pengisian oleh responden pertama yang mengisi dimulai pada tanggal 9 Desember 2020 pukul 13:59:49 WIB, dan

berakhir hingga responden terakhir yang mengisi pada tanggal 19 Januari 2021 pukul 16:48:43 WIB.

Setiap responden merupakan *informed consent* yaitu telah memberikan persetujuan yang kesediaannya diberikan oleh subjek penelitian atas dasar kerahasiaan informasi dan jawaban yang diberikan melalui skala yang telah diisi. Peneliti juga menjamin kerahasiaan setiap jawaban yang diberikan oleh para responden dengan tetap menjaga protokol kesehatan selama pandemi covid 19.

Responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Deskripsi Responden Penelitian

Deskripsi	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin		
1) Laki-laki	16	16%
2) Perempuan	97	84%
	116	100%
Angkatan		
1) 2013	2	2%
2) 2014	12	10%
3) 2015	8	7%
4) 2016	37	32%
5) 2017	57	49%
	116	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 97 orang (84%), angkatan 2017 dengan jumlah 57 orang (49%).

4.3. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian lapangan mengenai hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi setelah dilakukan skoring,

dan dianalisis maka diperoleh gambaran deskripsi dari kedua data yang ditinjau dari nilai minimal, nilai maksimal, nilai rata-rata dan nilai standar deviasi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2
Rentang Skor Data Penelitian

Skala	Skor perolehan (empirik)				Skor dimungkinkan (hipotetik)			
	Min	Maks	Rerata	SD	Min	Maks	Rerata	SD
Kesehatan mental	98	166	138,74	11,27	38	228	95	32
Sabar	108	161	119,72	6,41	38	190	95	25,3

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan tingkat kesehatan mental dan tingkat sabar mahasiswa berbeda-beda jika ditinjau dari total skor yang diperoleh (empirik). Kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki skor minimal 98 sampai dengan maksimal 166 dengan rata-rata 138,74 dan standar deviasinya 11,27. Tingkat sabar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki skor minimal 108 sampai dengan 161 dengan rata-rata 119,72 dan standar deviasinya 6,41.

Ditinjau dari skor yang dimungkinkan (hipotetik), maka kesehatan mental mahasiswa memiliki skor minimal 38 sampai dengan maksimal 228 dengan rata-rata 95 dan standar deviasinya 32 sedangkan sabar mahasiswa skor minimal 38 sampai dengan maksimal 190 dengan rata-rata 95 dan standar deviasinya 25,3.

Hasil deskripsi data kedua variabel tersebut selanjutnya menjadi pedoman untuk menyusun pengelompokan skor berdasarkan kategorinya dan data yang dipergunakan adalah data empirik.

1. Deskripsi Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan rentang skor data penelitian yang didapat, setelah dilakukan perhitungan kategorisasi skala, kriteria kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3
Kriteria Kesehatan Mental Mahasiswa

Kriteria	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Sangat tinggi	$\geq 155,66$	6	5%
Tinggi	144,39 – 155,65	33	28%
Sedang	133,11 – 144,38	43	37%
Rendah	121,84 – 133,10	26	22%
Sangat rendah	$\leq 121,83$	8	7%
Jumlah		116	100%

Menarik kesimpulan dari tabel tersebut, maka diketahui bahwa mayoritas kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah 43 orang (37%) memiliki rentang skor antara 133,11 – 144,38 termasuk dalam kriteria sedang.

2. Deskripsi Sabar Mahasiswa

Berdasarkan rentang skor data penelitian yang didapat, setelah dilakukan perhitungan kategorisasi skala, kriteria sabar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4
Kriteria Sabar Mahasiswa

Kriteria	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Sangat tinggi	$\geq 129,36$	3	3%
Tinggi	122,94 – 129,35	18	16%
Sedang	116,53 – 122,93	72	62%
Rendah	110,11 – 116,52	17	15%
Sangat rendah	$\leq 110,10$	6	5%
Jumlah		116	100%

Menarik kesimpulan dari tabel tersebut, maka diketahui bahwa mayoritas sabar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah 73 orang (63%) memiliki rentang skor antara 116,53 – 122,93 termasuk dalam kriteria sedang.

4.4. Uji Asumsi

Pengujian asumsi berfungsi untuk menganalisis data yang akan di uji hipotesis memenuhi syarat normal dan linier.

1. Uji Normalitas

Hasil pengujian normalitas data kesehatan mental dan sabar pada penelitian ini menunjukkan hasil tabel di bawah ini:

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	Signifikan (<i>p</i>)	Keterangan
Kesehatan mental	0,787	0,565	Data normal
Sabar	1,942	0,278	Data normal

Menarik kesimpulan dari tabel tersebut, maka diketahui bahwa variabel kesehatan mental memiliki nilai *kolmogorov-smirnov Z* sebesar 0,787 dengan signifikan atau p 0,565 > 0,05 sehingga variabel kesehatan mental mempunyai distribusi sebaran data yang normal. Variabel sabar mempunyai nilai *Kolmogorov-smirnov Z* sebesar 1,942 dengan signifikan atau p 0,278 > 0,05 sehingga variabel sabar mempunyai distribusi sebaran data yang normal.

2. Uji Linearitas

Hasil pengujian linearitas data kesehatan mental dan sabar pada penelitian ini menunjukkan hasil tabel di bawah ini:

Tabel 4.6
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Signifikan (p)	Keterangan
Kesehatan mental *	14,575	0,000	Data linier
Sabar			

Menarik kesimpulan dari tabel tersebut, maka diketahui bahwa nilai signifikan atau p variabel kesehatan mental dan sabar adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian maka disimpulkan bahwa variabel kesehatan mental dan sabar memiliki hubungan yang linear.

4.5. Uji Hipotesis

Diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian akan diuji hubungan antara variabel sabar dengan kesehatan mental memakai analisis korelasi *product moment* (KPM) dan hasilnya sebagai berikut:

1. Uji Korelasi *Product Moment*

Ketentuan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikan $p < 0,05$ artinya hipotesis diterima, sedangkan jika nilai signifikan $p > 0,05$ artinya hipotesis ditolak dan hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Nilai korelasi	Signifikan (p)	Keterangan
Kesehatan mental * Sabar	0,317	0,001	Sangat signifikan

Menarik kesimpulan dari hasil analisis *pearson correlation* didapatkan nilai r berbentuk positif sebesar 0,319 dengan signifikan (p) 0,001 ($p \leq 0,01$) hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan sangat signifikan antara sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi sabar mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah sabar mahasiswa, maka akan semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Uji Koefisien Determinasi

Ketentuan dari uji koefisien determinasi adalah dengan mengkalikan nilai $R \text{ square} \times 100$ agar mengetahui seberapa besar hubungan kedua variabel secara persentase. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Keterangan
Kesehatan mental * Sabar	0,317	0,100	10%

Menarik kesimpulan dari tabel tersebut, maka diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0,100 dan dipersentasekan ($0,100 \times 100 = 10\%$). Hal ini berarti besar sumbangan sabar dengan kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah sebesar 10% sedangkan sisanya 90% disumbangkan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini misalnya religiusitas, kebahagiaan, kebermaknaan hidup, dan variabel lain.

4.6. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi sabar mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah sabar mahasiswa, maka akan semakin rendah pula kesehatan mentalnya dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dan didukung oleh pernyataan Ramayulis (2013) yang menyebutkan bahwa sabar memiliki kaitan yang sangat penting dengan kesehatan mental seseorang. Hal ini disebabkan karena kemampuan individu untuk menanggung beban hidup (sabar) menjadi salah satu unsur krusial yang bisa mempengaruhi kesehatan mental individu. Ketika seseorang memiliki keteguhan

hati dalam menjalani cobaan dan rintangan hidup maka perilaku ini disebut sabar, terlepas dari hasil tersebut adalah kepasrahan atas apa yang terjadi, namun optimismenya dalam bersikap pantang menyerah menjadi salah satu indikator orang yang mentalnya dan jiwanya sehat normal.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar kesehatan mental dan juga sabar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tergolong sedang. Hal ini didukung oleh pendapat Rizka (2020) yang menyebutkan bahwa berbagai cobaan dalam menyusun skripsi ditambah lagi efek pandemi menyebabkan proses kuliah dan akademik menjadi terhambat. Hal ini pula yang menyebabkan kesehatan mental dan sabar mahasiswa terganggu. Hal ini dapat disebabkan berbagai macam faktor; a) mulai dari kurang kondusifnya proses bimbingan *online*, b) motivasi menyusun skripsi menjadi menurun karena mereka sulit berkonsentrasi ketika berada di kos ataupun rumah mereka, c) *deadline* yang harus dikejar dalam satu periode tertentu agar dapat wisuda tepat waktu, d) tingkat stres yang semakin meningkat akibat kewajiban untuk membayar uang kuliah tetap sama.

Hasil penelitian ini sejalan dan didukung oleh penelitian Zulhammi (2016), Safitri (2018), Ernadewita dan Rosdialena (2019) yang sama-sama menemukan hasil adanya relevansi atau hubungan sabar dengan kesehatan mental. Semakin tinggi sabar seseorang maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental seseorang. Individu yang sehat mentalnya akan memiliki rasa sabar yang ditandai dari perilaku seperti pantang menyerah, dan tegar menghadapi rintangan hidup.

Hasil penelitian Syofrianisda (2017) yang meneliti konsep sabar secara agama berhubungan dengan kesehatan mental. Bentuk dari sabar menjadi cerminan ketaatan kepada Allah SWT dan merealisasikannya dalam sikap tabah dan tegar menghadapi ujian Allah SWT, melewati musibah, dan kehilangan moril maupun materil. Sabar sangat dibutuhkan dalam membangun kesehatan mental yang memiliki dampak pada kondisi kejiwaan seseorang.

Penelitian Aghababaei dan Tabik (2015) menemukan hasil yaitu sabar memiliki hubungan terhadap kesehatan mental. Kesabaran bisa memprediksi kesehatan mental individu tersebut. Hartley dkk (2020) juga menemukan bahwa adanya hubungan sabar dengan kesehatan mental. Kesabaran menjadi salah satu unsur penting dalam penilaian kesehatan mental seseorang yang mampu memprediksi pola perilaku positif yang ditunjukkan oleh seseorang.

Sukardi (2020) menambahkan, beratnya menyusun skripsi di tengah pandemi menyebabkan beban mahasiswa bertambah. Hal ini disebabkan karena kondisi himbuan Pemerintah untuk melaksanakan aktivitas di rumah menyebabkan mahasiswa dan mahasiswi tidak betah karena terus-terusan di rumah. Beberapa mahasiswa merasa terbebani, stres dan kesal karena banyak fasilitas seperti perpustakaan yang ditutup, tidak dapat berkumpul dengan sesama mahasiswa untuk belajar, bahkan banyak diantara mereka yang proses skripsinya terhenti akibat tidak dapat melaksanakan proses wawancara dengan informan yang menggunakan metode penelitian kualitatif.

Kelemahan penelitian ini terletak pada proses pengumpulan data yang menggunakan *googleform*. Alasan penulis menggunakan layanan ini adalah untuk

menjaga protokol kesehatan selama pandemi covid19 dan juga pertimbangan sulitnya mengumpulkan data kontak informasi para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Layanan *googleform* juga masih memiliki kelemahan dari segi submit hasil jawaban skala, karena tinjauan awal hasil *form* respon yang penulis rangkum masih terdapat responden yang mensubmit formulir hingga dua kali, sehingga menyebabkan data harus diperiksa ulang satu persatu. Selain itu, terdapat beberapa jawaban kosong sehingga penulis harus meminta kerelaan responden untuk mengisi ulang pada link *googleform* yang telah disediakan. Layanan *googleform* belum memiliki fitur untuk mengingatkan responden yang mengisi dengan memastikan setiap jawaban sudah terisi dengan penuh tanpa terlewat secara otomatis. Kelemahan lain dalam penelitian ini terletak pada teknik *sampling* yang dipergunakan yaitu *convenience sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menyusun skripsi sehingga populasinya sempit dan mengakibatkan wilayah generalisasinya juga terbatas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil analisis penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan sangat signifikan antara sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi sabar, maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah sabar, maka akan semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang sabar dalam menghadapi kesulitan menyusun skripsi akan mampu mengendalikan diri, tabah, gigih, dan bersikap tenang sehingga kondisi kesehatan mentalnya positif.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa yang menyusun skripsi

Kesehatan mental dan sabar mahasiswa masih tergolong sedang, sehingga disarankan untuk meningkatkannya dengan cara lebih sering berpandangan positif dan semakin tegar dengan setiap rintangan, mampu bertahan, terutama selama proses menyelesaikan skripsi. Keyakinan dalam diri mahasiswa berbeda-beda, untuk itu terus berpikir positif demi mencapai

hasil skripsi yang baik serta lebih sering memotivasi diri sendiri untuk dapat mempercepat penyelesaian skripsi tepat waktu.

2. Kepada dosen pengajar

Disarankan untuk lebih mengintensifkan bimbingan *online* dengan cara memberikan catatan disertai dengan *voice note* ataupun melalui komunikasi telephone sehingga situasi dan kondisi para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak kebingungan dalam menyelesaikan skripsinya.

3. Kepada peneliti lainnya

Bagi para peneliti lain yang berencana melakukan penelitian dengan konsep penelitian yang hampir sama atau bahkan serupa, penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sarana bacaan dan bahan acuan dalam penelitian di masa mendatang. Peneliti lain disarankan untuk menggunakan sampel penelitian pada mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sudah melebihi 8 semester, sehingga hasil penelitian akan lebih representatif dalam mengukur kesehatan mental dan sabar mahasiswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryandrea. (2012). *Faktor penghambat lulus kuliah*. Jakarta: Grasindo.
- Aghababaei, N., dan Tabik, M. T. (2015). Patience and mental health in iranian students. *Psychiatry Behavior Science Journal*, 9(3), 1-4.
- Almahfud. (2020). Berjuang menyelesaikan skripsi di tengah pandemi. Berita online. Diakses pada situs <https://yoursay.suara.com/news/2020/04/14/102053/berjuang-menylesaikan-skripsi-di-tengah-pandemi?page=1>
- Azkarisa, Y. D., dan Siregar, J. (2020). Contentment (qana'ah) and mental health on fishermen in pena'ah village, indonesia. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational Settings - Volume 1: ICP-HESOS*, ISBN 978-989-758-435-0, pages 564-573. DOI: 10.5220/0008592105640573.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davies, T., dan Craig, T. K. J. (2009). *Kesehatan mental*. Jakarta: EGC Publikasi.
- Ernadewita., dan Rosdialena. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45-65.
- Faizah, F., dan Amma, Z. (2017). Bullying dan kesehatan mental pada remaja menengah atas di banda aceh. *International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 77-84.
- Fakhriyani, D.V. (2019). *Kesehatan mental*. Madura: Duta Media Publishing.
- Ganda, Y. (2010). *Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hartley, S., Raphael, J., Lovell, K., dan Berry, K. (2020). Effective nurse-patient relationships in mental health care: a systematic review of interventions to improve the therapeutic alliance. *International Journal of Nursing Studies*, 102(2020),1-9.
- Indria, I., Siregar, J., dan Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *Jurnal An-Nafs*, 13(1), 21-34.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi agama*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Jusar, S. (2018). Hubungan antara sabar dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. (*Skripsi*). Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
- Leo, S. (2013). *Kiat jitu menulis skripsi, tesis dan disertasi*. Jakarta: Erlangga.
- Lukman. (2020). Januari-juli 2020, 3 nyawa mahasiswa melayang akibat depresi kerjakan skripsi. *Berita online*, diakses pada situs <https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>
- Masduki, Y., dan Warsah, I. (2020). *Psikologi agama*. Palembang: Tunas Gemilang Press.
- Najamuddin. (2018). Kesabaran dan kesehatan mental dalam bimbingan konseling islam. *Tasamuh Jurnal Studi Islam*, 10(1), 241-272.
- Priyatno, D. (2014). *Mandiri belajar analisis data dengan spss 21*. Yogyakarta: Mediakom.
- Rahmayunita, H. (2020). Viral kuliah 6 tahun, pemuda menangis karena terpaksa wisuda di atas kasur. *Berita online*, diakses pada situs <https://sulsel.suara.com/read/2020/08/21/151327/viral-kuliah-6-tahun-pemuda-menangis-karena-terpaksa-wisuda-di-atas-kasur?page=1>
- Ramayulis. (2013). *Psikologi agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rizka, A. (2020). Akibat pandemi, motivasi mahasiswa buat wisuda juga ikutan surut. *Artikel online*. Diakses pada situs <https://mojok.co/ajr/ulasan/pojokan/akibat-pandemi-motivasi-mahasiswa-buat-wisuda-juga-ikutan-surut/>
- Robith, M. (2019). *Akualisasi sabar*. Yogyakarta: Laksana Press.
- Safitri, A. (2018). Hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. *Jurnal Islamika*, 1(1), 34-40.
- Sholikhah, B., dan Widyanuratikah, I. (2020). Akibat korona, kampus diimbau tunda wisuda. *Berita online*. Diakses pada situs <https://www.republika.id/posts/5292/akibat-korona-kampus-diimbau-tunda-wisuda>
- Simanjuntak, J. (2006). *Merawat kesehatan mental keluarga*. Jakarta: Yayasan Pelikan.

- Subandi, S. (2011). Sabar: sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215-264.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, M. (2020). Beratnya bikin skripsi di tengah pandemi, mahasiswi: harus bisa lawan rasa malas dan bosan di rumah aja!. *Berita online*, diakses pada situs <https://www.okezone.com/tren/read/2020/06/07/620/2225794/beratnya-bikin-skripsi-di-tengah-pandemi-mahasiswi-harus-bisa-lawan-rasa-malas-dan-bosan-di-rumah-aja>
- Syofrianisda. (2017). Konsep sabar dalam al-qur'an dan implementasinya dalam mewujudkan kesehatan mental. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 137-155.
- Veit, C.T., dan Ware, J. E. (2009). The structure of psychological distress and well being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.
- Yani, A. (2007). *Menjadi pribadi terpuji*. Jakarta: Al Qalam.
- Zulhammi. (2016). Tingkah laku sabar relevansinya dengan kesehatan mental. *Jurnal Darul 'Ilmi*, 4(1), 1-14.