BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia menurut Pulo Freire ialah makhluk yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan menjalani pendidikan. Adapun definisi lain dari Ali Rahmat dan Ibn Sina mengenai manusia adalah bahwasanya jasad dan *nafs* adalah bagian dari diri manusia yang perlu mendapatkan bimbingan agar mampu memaksimalkan akal yang dimilikinya sehingga dapat membedakan manusia dan hewan, Al-Ghazali juga mengutarakan hal yang serupa bahwa pada dasarnya manusia itu mempunyai kemampuan berupa *nafs*, ruh, hati dan akal. Semua kemampuan ini bisa menjadikan manusia beradab dengan syarat selalu dikembangkan dan dibimbing ke jalan baik.¹

Bicara tentang manusia menurut teori Abraham Maslow yang tercatat di buku “Teori Kepribadian” manusia memiliki lima kebutuhan dasar yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa memiliki dan kasih sayang, kebutuhan penghargaan dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Pada tahap terakhir, aktualisasi diri adalah puncak dari kebutuhan manusia

¹ Pasiska Pasiska, “Konsep Manusia dan Komunikasi dalam Persepektif Psikologi Transpersonal dan Islam,” *Interdisciplinary Journal of Communication* 3, no. 2 (2018): 273–92.

yakni perkembangan dan perwujudan kemampuan secara penuh.² Hal ini dapat dicapai melalui pengalaman dan proses belajar.

Setiap pengalaman yang dapat memberikan dampak pada pola pikir, perasaan, atau sikap individu dapat diartikan sebagai pendidikan. Pada umumnya pendidikan memiliki beberapa urutan seperti masa sebelum sekolah, SD, SMP, SMA sederajat, lalu kemudian perguruan tinggi, universitas dan magang.³ Seseorang menjalani pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi salah satunya demi mencapai dan mengembangkan potensinya.

Di sebuah perguruan tinggi orang yang sedang menimba ilmu disebut sebagai mahasiswa. Dalam buku *Teras Literasi*, definisi mahasiswa menurut Hartaji ialah orang yang menjalani proses belajar dan terdaftar pada suatu institusi seperti universitas, politeknik ataupun institusi pendidikan sejenisnya.⁴ Demi mendapatkan pendidikan yang terbaik, tidak sedikit mahasiswa kemudian yang rela merantau ke luar daerah untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi. Dalam KBBI merantau diartikan sebagai berlayar, berjuang di tanah rantau atau pergi ke daerah lain. Merantau ialah tindakan yang dilakukan dengan cara pergi dari tempat ia lahir dan tinggal menetap ke daerah lain demi mencari pekerjaan atau pengalaman.⁵

² Muhammad Hamdi, *Teori Kepribadian : Sebuah Pengantar* (Bandung: Alfabeta, 2016), 124–27.

³ Wikipedia, “Pendidikan,” diakses 24 Juni 2020, <https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan>.

⁴ Nurul Husna Salahuddin, Maya Khairani, dan Fatmawati, *Teras Literasi* (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2019), 35.

⁵ Ines Puspa Maharani, “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Di Universitas Muhammadiyah Surakarta,” 2018, 28.

Mahasiswa yang merantau dalam hal ini disebut dengan mahasiswa perantauan yaitu mahasiswa yang dalam proses belajarnya di perguruan tinggi sedang meninggalkan kampung halaman atau tempat tinggalnya. Umat muslim telah diberi kewajiban untuk menuntut ilmu meski harus ke tempat yang jauh. Ada sebuah kalimat populer tentang keharusan menuntut ilmu ke tempat yang jauh, berikut ini:

أَطْلُبُوا الْعِلْمَ وَلَوْ بِالصَّيْنِ

Artinya : carilah ilmu walaupun ke negeri China (Riwayat Imam Baihaqi)

Meskipun kalimat ini sangat populer, kedudukannya adalah hadis dhaif, meski begitu nyatanya kalimat ini mengandung makna yang baik, menuntut ilmu bagi umat muslim adalah sebuah kewajiban meski harus ke tempat yang sangat jauh.⁶ Menuntut ilmu ke tempat yang jauh bisa diartikan meninggalkan tempat tinggalnya dan merantau ke tempat baru guna menimba ilmu seperti mahasiswa perantauan.

Mahasiswa perantauan di tahun pertama akan menghadapi masalah yang lebih berat karena sedang dalam masa transisi antara sekolah menengah atas ke perguruan tinggi.⁷ Mahasiswa yang sedang dalam perantauan tentunya harus tinggal di lingkungan baru seperti asrama, kos, atau kontrakan. Perpindahan ke lingkungan yang baru dapat menimbulkan perasaan

⁶ “‘Tuntutlah Ilmu ke Negeri China’ Adalah Hadis Palsu? Ini Penjelasan Para Ustadz Kondang,” Pelayanan Publik, diakses 17 Januari 2021, <https://pelayananpublik.id/2020/05/11/tuntutlah-ilmu-ke-negeri-china-adalah-hadis-palsu-ini-penjelasan-para-ustadz-kondang/amp/>.

⁷ AR Dewa, “Dukungan sosial dengan subjective well being pada mahasiswa perantau dari luar Jawa tahun pertama,” *Skripsi Universitas Gajah Mada*, 2015.

loneliness pada mahasiswa perantau. Hal ini ditemukan dalam penelitian Halim dan Dariyo pada tahun 2016 perasaan *loneliness* dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa perantau.⁸ *Loneliness* dapat terjadi pada siapa saja termasuk mahasiswa yang sedang dalam perantauan, terlebih mahasiswa yang kesulitan bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan.⁹

Selain *loneliness* perasaan cemas dan depresi menjadi masalah yang seringkali terjadi pada mahasiswa perantau. Pada penelitian Titis Hadiati pada tahun 2017, mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dan keadaan tempat tinggal dalam perantauan lebih banyak mengalami kecemasan dan depresi.¹⁰ Dari beberapa penelitian tersebut maka tak bisa dipungkiri bahwa menjadi mahasiswa perantau adalah sebuah tantangan yang besar.

Mahasiswa perantauan diharuskan untuk memiliki penyesuaian diri yang baik di lingkungan baru dengan beragam perbedaan latar belakang, seperti hubungan sosial dan lingkungan tempat tinggal. Selain itu, lingkungan perguruan tinggi memiliki karakteristik berbeda dengan SMA dan mahasiswa harus menghadapinya. Selain menyesuaikan diri dengan lingkungan, mahasiswa perantauan juga harus melakukan penyesuaian diri pada bidang akademik.¹¹

⁸ Cindy Frency Halim dan Agoes Dariyo, "Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau," *Jurnal Psikogenesis* 4, no. 2 (2016): 170.

⁹ Andreas Rantepadang dan Ariel Ben Gery, "HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN LONELINESS," *Nutrix Journal* 4, no. 1 (2020): 58.

¹⁰ Titis Hadiati, "Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Mahasiswa Sistem Perkuliahan Tradisional dengan Sistem Perkuliahan Terintegrasi," *JNH (Journal of Nutrition and Health)* 5, no. 1 (t.t.): 36.

¹¹ Dewi Handayani, "Dukungan Sosial dan Adaptasi Kehidupan Kampus Pada Mahasiswa Perantau di Universitas Islam Indonesia" (Yogyakarta, UII Yogyakarta, 2018), 4.

Selain belajar, mahasiswa dituntut untuk mengatur hidupnya sendiri. Kemampuan mengelola keuangan menjadi rintangan yang harus dihadapi mahasiswa perantauan. Secara sadar ataupun tidak, mahasiswa perantauan diharuskan hidup secara mandiri dan mengelola keuangan dengan baik.¹² Mahasiswa dengan literasi keuangan yang rendah akan kesulitan mengatur keuangan pribadinya. Hal ini didasarkan pada penelitian Rohmantu dan Susanti yang menunjukkan bahwa literasi keuangan memiliki pengaruh terhadap perilaku keuangan mahasiswa.¹³

Kesulitan-kesulitan yang terjadi pada mahasiswa perantauan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Pernyataan ini dikuatkan dengan hasil wawancara salah satu mahasiswi UIN Antasari dari Kalimantan Timur. D mengatakan bahwa ketika awal-awal perkuliahan berlangsung, sebagai mahasiswa perantauan D merasa kesulitan beradaptasi dengan budaya kampus dan perlu waktu yang cukup lama dalam beradaptasi.¹⁴ Pada tahun 2019 dengan penelitiannya Efendi telah menemukan adanya hubungan yang positif antara adaptasi dan kesejahteraan psikologis pada santri baru. Itu diartikan apabila kemampuan adaptasi tinggi, maka *psychological well-*

¹² Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka dan Gabriella Querry, "Peran money attitudes terhadap financial well-being dengan financial stress sebagai mediator pada mahasiswa rantau di Surabaya," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 01 (2021): 76.

¹³ Fajar Rohmantu dan Ari Susanti, "Pengaruh Literasi Keuangan, Lifestyle Hedonis, dan Sikap Keuangan Pribadi Terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa," *ECOBISMA* 8 No. 1 (2021): 45–46.

¹⁴ D, Mahasiswi asal Kalimantan Timur, Wawancara pribadi via Whatsapp, 28 Februari 2021.

beingnya juga tinggi.¹⁵ Kemampuan beradaptasi termasuk dalam dimensi *psychological well-being*, yaitu penguasaan lingkungan gagasan Ryff.¹⁶

Berdasarkan yang diutarakan oleh Ryff seseorang yang telah menerima hal negatif dan positif dalam dirinya, mempunyai tujuan hidup, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, mampu menjadi orang yang mandiri, memiliki pengendalian lingkungan yang baik dan selalu berkembang secara pribadi adalah puncak pencapaian dari potensi psikologis seseorang yaitu kesejahteraan psikologis.¹⁷

Mahasiswa perantauan yang memiliki *psychological well-being* tinggi dan telah menerima dirinya secara positif diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dengan maksimal dalam bidang akademik ataupun non akademik. Memiliki relasi yang hangat dan berhubungan baik dengan orang lain baik di lingkungan sekitar atau di kampus. Mandiri dan bebas dalam mengatur kebutuhan diri seperti mengatur keuangan dan memaksimalkan penggunaan waktu. Memiliki penguasaan lingkungan yang baik dan mampu menggunakan peluang yang ada untuk mengembangkan dirinya, mempunyai arah dan tujuan hidup yang ingin dicapai maka tercapailah kepuasan hidup.¹⁸

Peliknya kehidupan mahasiswa perantau tak luput dari takdir dan ketentuan Tuhan Yang Maha Kuasa. Bagi umat muslim segala permasalahan

¹⁵ Yusuf Efendi, "Hubungan antara Adaptasi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Mahasiswa Baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta" (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019), 122.

¹⁶ Carol D Ryff dan Burton Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996, 15.

¹⁷ Ryff dan Singer, 14–15.

¹⁸ Lutfi Hidayati Fauziah, "Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Religiusitas pada Remaja di Panti Asuhan," 2019, 3.

dan kejadian yang terjadi di dunia adalah ketentuan Allah.¹⁹ Meski begitu, tidak ada salahnya jika seseorang berusaha untuk mengatasi masalah yang sedang terjadi. Untuk menangani permasalahan yang dihadapi, setiap individu memerlukan *coping* yang tepat. Chaplin mengartikan *coping behavior* sebagai sebuah tindakan ketika individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan bertujuan untuk menyelesaikan sesuatu (tugas atau kesulitan yang sedang dihadapi).²⁰

Strategi *coping* yang dianjurkan dalam ajaran Islam adalah *coping* religius diantaranya ialah sabar.²¹ Abdul Mujib mendefinisikan sabar dalam arti menahan dan mengendalikan diri dari segala hal yang tidak disukai Allah dan menahan diri dari perkataan yang berkeluh kesah. Ada tiga dimensi sabar menurut Abdul Mujib yaitu sabar dari musibah; sabar meninggalkan larangan; dan sabar menjalankan perintah.²² Sabar menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam arti psikologis adalah berhenti merasa putus asa dan panik, berhenti mengeluh, dan menghentikan perbuatan yang dapat memberikan dampak negatif pada diri sendiri ketika sedang mengalami kesedihan dan stress.²³

Individu dengan religiusitas yang tinggi memiliki kemampuan lebih untuk mengambil pelajaran dari pengalaman hidupnya dengan positif maka

¹⁹ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), 61.

²⁰ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, trans. oleh Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Pers, 2002), 112.

²¹ Indah Indria, Juliarni Siregar, dan Yulia Herawaty, "Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru," *AN-NAFS* 13, no. 01 (2019): 23.

²² Abdul Mujib, *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*, 2 ed. (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), 302–6.

²³ Umar Yusuf, *Sabar Sebagai Psychological Strength untuk Mencapai Kesuksesan* (Jakarta: SIRAJA, 2020), 13.

hidupnya menjadi lebih bermakna.²⁴ Selain itu, dalam hidupnya individu tersebut akan bersabar, tidak mudah berputus asa, ikhlas dalam setiap cobaan yang ada dan yakin bahwa semua ini adalah karunia dari Allah. Artinya ketika religiusitasnya tinggi maka ia akan mampu menerima segala kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga penerimaan diri individu tersebut menjadi tinggi.²⁵ Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi *psychological well-being* teori Ryff, dapat dikatakan bahwa dimensi ini memiliki hubungan dengan teori sabar.

Seorang mahasiswa yang menggunakan sabar sebagai *coping* artinya dia berusaha menahan dirinya agar tidak mengeluh, tidak merasa putus harapan dan malas, atau hal lain yang dapat menghambat tercapainya tujuannya, seperti prestasi akademik. Sehingga, mahasiswa dapat mengatur tindakan dan menahan emosi negatif yang ada pada dirinya.²⁶ Banyak ayat Alquran dan hadis yang membahas tentang sabar, sabar sering disebutkan sebagai solusi bagi orang-orang yang sedang bersedih, gelisah dan ditimpa musibah. Berikut ini adalah ayat Alquran dan hadis yang sesuai dengan pembahasan terkait sabar.

²⁴ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Patience and Gratitude*, trans. oleh Nasiruddin al-Khattab (TA HA, 1997).

²⁵ Azhar Abdul Hakim, "Hubungan antara Religiusitas dengan Penerimaan Diri pada Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Purbalingga" (Purwokerto, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018), 29.

²⁶ Indria, Siregar, dan Herawaty, "Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru," 24.

وَكَايِنٍ مِّنْ نَّبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا
 أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
 الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾

Pada Q.S. Ali Imran/3: 146 berisikan pernyataan bahwa Allah menyukai orang-orang yang bersabar meski ditimpa musibah dan tetap kuat dalam menghadapi masalah yang menimpa mereka.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
 وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Intisari dari Q.S. al Baqarah/2: 155 ini berisi makna bahwa Allah akan memberikan berbagai macam cobaan di dunia seperti rasa takut, rasa lapar, harta yang kurang. Namun dibalik semua cobaan itu ada kabar bahagia kepada orang-orang yang bersabar.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ
 عَلٰٓى مَا اَصَابَكَ ۗ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ ﴿١٧﴾

Dalam Q.S. Luqman/31: 17 berisikan kalimat agar menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan yang telah Allah buat. Hal tersebut adalah kewajiban bagi setiap muslim. Selain itu, dikatakan untuk bersabar atas setiap hal yang menimpa baik berupa nikmat ataupun kesusahan.

.....وَأَنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّةٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Pada HR. Muslim ini diberitakan bahwa bersabar ketika ditimpa suatu bencana lebih baik untuk bersabar.

المُسْلِمُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَىٰ أَدَاهُمْ خَيْرٌ مِّنَ
الَّذِي لَا يُخَالِطُهُمْ وَلَا يَصْبِرُ عَلَىٰ أَدَاهُمْ²⁷

Maksud dari HR.Tirmidzi ini apabila seorang muslim berhubungan dengan orang lain mampu bersabar atas setiap gangguan yang diterimanya lebih baik dibandingkan seorang muslim yang memutus silaturahmi dan tidak mampu bersabar atas setiap gangguan yang diterimanya.

Demikian beberapa ayat Alquran dan Hadis yang berkaitan dengan sabar. Berdasarkan firman Allah Q.S. al-Baqarah/2 : 155 telah disebutkan bahwa Allah akan memberikan cobaan untuk setiap hamba-Nya. Pada Q.S. Luqman/31: 17 Allah memberikan perintah kepada hamba-Nya agar mendirikan shalat dan menjalankan amal ma'ruf nahi munkar sehingga manusia bisa bersabar atas cobaan atau musibah yang telah diterimanya. Shalat dan menjalankan amal ma'ruf nahi munkar berupa solusi yang telah diberikan Allah kepada manusia atas cobaan yang diterimanya.

Pada studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang berinisial FT dan D, seorang mahasiswa perantau asal Kalimantan Timur, ketika berada di kost FT mengakui bahwa ia merasa sunyi karena sendirian tanpa ada keluarga yang

²⁷ Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, trans. oleh Khairul Amru Harahap dkk, (Jakarta: Qishti Press, 2011), 229–30.

menemani. Saat berorganisasi FT mengalami konflik dengan organisasi yang menaunginya hingga membuat FT menangis karena pendapatnya selama ini tidak pernah dihargai oleh organisasi tersebut. Ketika mengalami konflik tersebut FT memakan es krim untuk menenangkan emosinya. FT juga memilih untuk melupakan kejadian tersebut daripada terus mengingatnya dan membuat hatinya terasa sakit.²⁸ D menyebutkan bahwa ia merasa kesulitan saat beradaptasi di awal perkuliahan. D mengaku setiap kali memiliki konflik batin ia lebih memilih memendam perasaannya dan berdoa kepada Tuhan.²⁹ Berdoa kepada Tuhan dan melupakan kejadian buruk atau musibah yang telah menimpa merupakan salah satu indikator sabar dari musibah yang telah dikemukakan oleh Abdul Mujib.³⁰

Berdasarkan wawancara yang saya lakukan bersama FT dan D dapat diketahui bahwa mahasiswa perantauan mengalami konflik baik secara individu atau berkelompok bersama orang lain. Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji secara lebih luas tentang sabar dan *psychological well-being*. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti akan membahas tentang “HUBUNGAN SABAR DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI UIN ANTASARI BANJARMASIN”.

²⁸ FT, Mahasiswa asal Kalimantan Timur, Wawancara Pribadi, 28 November 2020.

²⁹ D, Mahasiswi asal Kalimantan Timur.

³⁰ Mujib, *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*, 2017, 306.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat sabar pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah ada hubungan antara sabar dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah didapat, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat sabar pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin.
3. Untuk mengetahui hubungan antara sabar dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini bisa menjadi pengetahuan baru bagi perkembangan keilmuan, khususnya Psikologi Islam. Penelitian ini dapat dikembangkan secara lebih mendalam ataupun luas dan bisa menjadi rujukan pada penelitian yang mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti diharapkan agar mengetahui bagaimana korelasi sabar dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin.
- b. Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat mengadakan seminar yang bertemakan *psychological well-being* untuk meningkatkan kualitas *psychological well-being* dan mengadakan pelatihan atau terapi khusus untuk melatih sabar para mahasiswa.
- c. Bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya sabar demi tercapainya *psychological well-being* yang baik.
- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadi bahan rujukan untuk penelitian yang lebih mendalam dan luas di masa mendatang. Penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi peneliti di masa mendatang dan lebih khusus bagi mahasiswa psikologi.

E. Definisi Operasional

Pada definisi operasional ini peneliti akan menjelaskan kata kunci atau variabel yang terdapat pada penelitian. Hal ini dilakukan agar pembaca mendapatkan pemahaman yang jelas dan terhindar dari kesalahpahaman terhadap judul yang diangkat pada penelitian ini.

1. Sabar

Shâbir artinya yang sabar, atau *al-habs* artinya menahan atau yang lebih tepatnya adalah pengendalian diri artinya menahan dan mengendalikan diri dari segala hal yang tidak disukai Allah dan menahan diri dari perkataan yang berkeluh kesah. Seorang muslim diharapkan memiliki karakter *shâbir* ini yang bisa membuat seseorang terhindar dari perasaan resah, cemas, marah dan kacau.³¹ Sabar dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia dimaksudkan dengan tidak cepat meledak emosinya, tidak cepat marah, tahan menghadapi cobaan, tabah, dan tenang.³²

Abdul Mujib mengemukakan dimensi sabar beserta indikatornya yang dapat berupa lisan ataupun perilaku, yaitu:

- a. Sabar dari musibah, indikator pada dimensi ini adalah menahan diri dari perasaan egosentris, tahan banting terhadap kesusahan yang ada, memberi hikmah atas musibah yang didapat.
- b. Sabar meninggalkan larangan, ada dua indikator pada dimensi ini, menahan diri dalam menjauhi larangan agama dan menyesal ketika melanggar hal yang telah dilarang Allah.

³¹ Mujib, 302.

³² Jhonny Indrayana, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Mediantara Indonesia, t.t.), 371.

- c. Sabar menjalankan perintah, pada dimensi ini ada tiga indikator yakni menahan diri ketika menjalankan perintah yang terasa berat, istiqamah dalam menjalankan perintah dan merasa senang atau nyaman ketika menjalankan perintah.³³

Berdasarkan dimensi sabar yang dikemukakan oleh Abdul Mujib, sabar memiliki tiga dimensi yaitu sabar dari musibah, sabar ketika meninggalkan larangan dan sabar dalam menjalankan perintah.

2. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being ialah puncak pencapaian dari kemampuan psikologis seseorang dan sebuah situasi dimana individu mampu menerima hal negatif dan positif dalam dirinya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, mampu menjadi orang yang mandiri, memiliki pengendalian lingkungan yang baik dan terus tumbuh secara pribadi.³⁴

Ryff mengutarakan enam dimensi dari kesejahteraan psikologis. Adapun keenam dimensi tersebut ialah:

a. Penerimaan diri

Penerimaan diri yang dimaksudkan oleh Ryff ialah sikap positif terhadap diri sendiri. Sikap positif inilah yang membuat seseorang mampu menerima berbagai dimensi yang ada pada dirinya, serta mampu menerima kehidupan di masa lampaunya secara positif.

³³ Mujib, *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*, 2017, 306.

³⁴ Ryff dan Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," 14–15.

b. Relasi positif dengan orang lain

Keahlian seseorang dalam menjalin hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling memperdulikan keadaan pihak lain adalah bagian dari dimensi relasi positif dengan orang lain. Hal ini ditandai dengan adanya perasaan empati, afeksi, keakraban dan adanya rasa.

c. Otonomi

Maksud otonomi ialah seseorang yang memiliki pribadi otonom atau pribadi mandiri yang mampu membuat keputusan terbaik demi dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai pribadi otonom ini memutuskan sesuatu dengan cara mengevaluasi dirinya berdasarkan standar personal dan tidak memerlukan persetujuan orang lain. Pribadi yang otonom ini tidak memperdulikan penilaian orang lain ketika membuat keputusan yang penting.

d. Penguasaan lingkungan

Dimensi ini mendeskripsikan keahlian dalam menguasai dan pengaturan lingkungan, sangat tertarik pada hal-hal sekitar dan ikut berkontribusi di berbagai kegiatan serta memiliki pengendalian yang baik.

e. Tujuan hidup

Ryff menyimpulkan bahwa setiap orang mempunyai arah dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Kepercayaan dan sudut pandang yang dimiliki dapat memberikan arah dalam kehidupannya.

Individu itu selalu memaknai hidupnya baik dimasa lampau, sekarang atau mendatang.

f. Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi tidak cukup hanya dengan mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Individu akan terus berusaha mengembangkan potensi-potensinya, menumbuhkan dan memperluas kemampuan dirinya sebagai individu.³⁵

Teori *psychological well-being* dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai pencapaian penuh potensi psikologis dan telah memenuhi keenam dimensi yaitu penerimaan diri; relasi positif dengan orang lain; otonomi; penguasaan lingkungan; tujuan hidup; dan pertumbuhan pribadi yang diulas melalui dimensi *psychological well-being* dari Ryff.

3. Mahasiswa Perantauan

Berdasarkan KBBI mahasiswa diartikan sebagai siswa yang belajar di perguruan tinggi.³⁶ Dalam buku “Teras Literasi”, definisi mahasiswa menurut Hartaji adalah seseorang yang sedang menjalani proses belajar dan menimba ilmu yang terdaftar pada suatu institusi seperti universitas, politeknik ataupun institusi pendidikan sejenisnya.³⁷

Dalam KBBI, merantau berarti berlayar, mencari penghidupan di tanah rantau atau pergi ke negeri lain. Merantau adalah tindakan yang

³⁵ Carol D Ryff, “Psychological well-being in adult life,” *Current directions in psychological science* 4, no. 4 (1995): 101.

³⁶ Indrayana, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, 294.

³⁷ Husna Salahuddin, Khairani, dan Fatmawati, *Teras Literasi*, 35.

dilakukan seseorang dengan cara pergi dari tempat ia lahir dan tumbuh besar ke daerah lain untuk mencari pekerjaan atau pengalaman.³⁸

Dari pengertian mahasiswa di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa perantau adalah pelajar yang dalam proses belajarnya di perguruan tinggi sedang meninggalkan kampung halaman atau tempat tinggalnya. Pada penelitian ini yang dimaksud mahasiswa perantau ialah mahasiswa yang berasal dari daerah luar Kota Banjarmasin dikarenakan UIN Antasari Banjarmasin berada di Kota Banjarmasin provinsi Kalimantan Selatan.

F. Penelitian Terdahulu

Hingga sekarang penelitian yang berhubungan dengan sabar dan *psychological well-being* sudah banyak dibahas dan tentu saja dengan variabel yang bervariasi. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Aisyah dan Chisol dengan penelitiannya membuktikan bahwa rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar berada pada kategori tinggi. Adapun hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar.³⁹ Persamaan penelitian Aisyah dan Chisol dengan penelitian yang akan diteliti terletak

³⁸ Maharani, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Di Universitas Muhammadiyah Surakarta," 28.

³⁹ Asti Aisyah dan Rohmatun Rohmatun, "Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer Sekolah Dasar," *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (2019): 1–14.

pada pendekatan penelitian yang sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif dan variabel penelitian yaitu *psychological well-being*. Adapun perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian dan variabel bebas yakni sabar dan rasa syukur.

2. Penelitian Rahmania dkk pada tahun 2019 menunjukkan bahwa syukur dan sabar memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja.⁴⁰ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada pendekatan penelitian yakni penelitian kuantitatif dan variabel penelitian yaitu sabar. Adapun perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, variabel bebas yakni sabar dengan syukur dan sabar.
3. Penelitian yang ditulis Triana pada tahun 2019 menerangkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau.⁴¹ Persamaan penelitian Triana dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada pendekatan penelitian yang sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif dan subjek penelitian yaitu mahasiswa perantauan. Adapun perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, variabel bebas dan variabel terikat, yakni sabar dan *psychological well-being* dengan *Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being*.

⁴⁰ Farra Anisa Rahmania dkk., "Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (2019): 155–66.

⁴¹ yuni Triana, "Hubungan Self-Compassion Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Perantau" (Pekanbaru, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2019), 64.

4. Pada penelitian Lunuk Elvina Dewi pada tahun 2018 menunjukkan bahwa Tingkat Religiusitas memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *Coping Stress* pada mahasiswa rantau tingkat pertama.⁴² Persamaan penelitian Dewi dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada subjek penelitian yaitu mahasiswa perantauan. Adapun perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, variabel bebas dan variabel terikat, yakni sabar dan *psychological well-being* dengan religiusitas dan *coping stress*.
5. Penelitian yang ditulis oleh Said Robby Kurniawan dan Nur Eva pada tahun 2020 membuktikan bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau memiliki hubungan positif dan signifikan.⁴³ Persamaan penelitian Kurniawan dan Eva dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada pendekatan penelitian yang sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif, variabel penelitian kesejahteraan psikologis dan subjek penelitian yaitu mahasiswa perantauan. Adapun perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan variabel bebas yakni sabar dan dukungan sosial.

⁴² Luluk Elfina Dewi, "Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas," t.t., 1.

⁴³ Said Robby Kurniawan dan Nur Eva, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau," vol. 1, 2020.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara peneliti atas pernyataan penelitian yang akan diuji kebenarannya berdasarkan data yang dikumpulkan.⁴⁴ Pada penelitian ini, peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan yang positif antara sabar dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin.

Ho: Tidak ada hubungan yang positif antara sabar dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di UIN Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

1. Bab pertama, peneliti memaparkan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.
2. Bab kedua, peneliti memaparkan landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian, aspek dan faktor dari variabel serta dan hubungan kedua variabel.
3. Bab ketiga, peneliti memaparkan hasil data penelitian yang berisi jenis penelitian, identifikasi variabel, lokasi, subjek dan objek penelitian,

⁴⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, II (Pustaka Pelajar, 2017), 61.

sumber data dan teknik pengumpulan data, prosedur penelitian serta analisis data dan proses penelitian.

4. Bab keempat, peneliti membahas tentang laporan hasil penelitian, gambaran umum tentang lokasi penelitian, pembahasan dan analisis data penelitian.
5. Bab kelima, yaitu bab terakhir dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan kesimpulan dan saran sebagai penutup dari pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti.