

**PENGARUH SABAR TERHADAP TINGKAT STRES PADA PEKERJA
YANG TERKENA PHK TAHUN 2020**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**



OLEH:

AFIF ANSORI

NIM: 1604046032

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

**PENGARUH SABAR TERHADAP TINGKAT STRES PADA PERKERJA
YANG TERKENA PHK TAHUN 2020**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

AFIF ANSORI

NIM: 1604046032

Semarang, 28 April 2022

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Bahroon Anshori, M.Ag.

NIP: 19750503 200604 10

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afif Ansori

NIM : 1604046032

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Sabar Terhadap Tingkat Stres Pada Pekerja Yang Terkena PHK Tahun 2020

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila saya ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Semarang, 28 April 2022

Pembuat Pernyataan,



AFIF ANSORI

NIM: 1604046032



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

PENGESAHAN

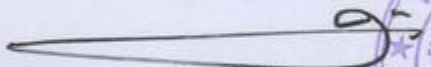
Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Sabar Terhadap Stres Pada Pekerja Yang Terkena PHK Tahun 2020
Nama : Afif Ansori
NIM : 1604046032
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* pada tanggal 30 Juni 2022 oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

DEWAN PENGUJI

Ketua


(Dr. Sulaiman M. Ag.)

NIP: 197306272003121003

Sekretaris


(Ulin Ni'am Masruri MA.)


NIP: 197705022009011020

Penguji I


(Hikmatun Balighah Nur Fitriyati M.Psi.)

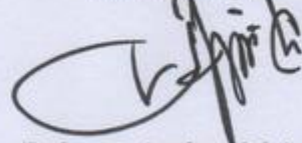
NIP: 198804142019032011

Penguji II


(Ernawati S.Si., M.Stat)

NIP: 199310062019032025

Pembimbing I


(Bahroon Anshori M.Ag.)

NIP: 197505032006041001

MOTTO

“Kesabaran bukanlah kemampuan untuk menunggu tetapi bagaimana anda tetap bertindak saat sedang menunggu”

~ Jeyce Meyer ~

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, meski terkadang jalan ini begitu terjal untuk dilewati, namun penulis tetap bertahan dengan adanya dukungan keluarga dan juga sahabat. Dan akhirnya selesailah penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Sabar Terhadap Tingkat Stres Pada Pekerja Yang Terkena PHK Tahun 2020.**

Peneliti memperoleh banyak sekali bantuan, petunjuk, dukungan dan bimbingan dari bermacam-macam sisi, baik yang sifatnya moral dan juga material. Dan rasanya tidak etis kalau tidak memberikan rasa terima kasih kepada semuanya yang sudah membantu hingga penelitian ini selesai. Terutama kepada Sang pencipta, karena dengan segala cara-Nya penelitian ini bisa terselesaikan. Kepada keluarga tercinta Umi dan Abi yang telah membantu peneliti ini dalam bentuk semangat, dukungan, perhatian, do'a serta kasih sayang yang tiada hentinya demi selesainya skripsi ini. Selanjutnya untuk kakak tercinta Khamid Mustofa, S.Sy. yang sudah memberikan semangat, perhatian dan dukungan kepada peneliti.

Berikutnya kepada Bapak Bahroon Anshori, M.Ag. sebagai dosen pembimbing peneliti yang sudah memberikan waktunya untuk memusatkan, memotivasi serta memasrahkan dorongan semangat, makanya skripsi ini bisa terselesaikan. Selanjutnya kepada Ibu Fitriyati, S.Psi. M.Si. sebagai Wali dosen saya selama kuliah di UIN Walisongo Semarang.

Saudara serta keluarga tentunya, dan untuk sahabatku dikhususkan pada Assidiq Group selaku pemilik Warung Mbak Tik Karonseh yang selalu memberikan tempat yang enak, full wifi, listrik yang gratis, serta untuk teman dekat saya Rama Komara Atmaja, Abdul Ma'ruf Saputra, M. Haikal Pasha, Abdul Azis Saputra, dan teman seperjuangan sekaligus keluarga baru Tp-i angkatan 2016 serta kawan-kawan KKN posko 37 Dusun Tambakroto Kec. Sayung, dan tentunya banyak pihak-pihak yang sangat berpengaruh pada proses ini.

Dengan iringan lantunan do'a, pada kesempatan ini penulis hanya berharap kepada sang pencipta untuk selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada orang yang telah memberikan *support* pada peneliti. Amin.

Akhir kata, dalam penggarapan penelitian ini, penulis sadar, kalau skripsi ini banyak kekurangannya. Maka dari itu, peneliti cuma bisa berharap dari para pembaca untuk berkenan memberikan saran dan tanggapan atas kesempurnaan penelitian ini setelahnya. Idealnya, tulisan ini akan bermanfaat bagi penulis dan masyarakat luas lainnya. Amin.

Semarang, 28 April 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'A' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Afif Ansori

NIM : 1604046032

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
D. KAJIAN PUSTAKA	6
E. SISTEMATIKA PENULISAN	9
BAB II TINJAUAN UMUM	
A. SABAR.....	11
1. Pengertian Sabar.....	11
2. Aspek-aspek Sabar	14
3. Jenis-jenis Sabar	17
4. Keutamaan Sabar.....	19
5. Manfaat Sabar	21
B. STRES	22
1. Pengertian Stres.....	22
2. Aspek-aspek Stres	24
3. Stres Menurut Pandangan Islam.....	26
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	28

C. HUBUNGAN SABAR DENGAN STRES	31
D. HIPOTESIS	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. JENIS PENELITIAN.....	33
B. VARIABEL PENELITIAN.....	34
C. DEFINISI OPERASIONAL.....	35
D. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel Penelitian	36
E. TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA.....	37
1. Alat Ukur.....	38
G. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	40
1. Uji Validitas	40
2. Uji Reliabilitas.....	41
H. UJI PRASYARAT ANALISIS REGRESI LINEAR SEDERHANA.....	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Heteroskedastisitas	42
3. Uji Linearitas.....	42
I. ANALISIS DATA.....	43
1. Uji Signifikansi Parsial (Uji t).....	44
2. Koefisien Determinasi (<i>R Square</i>)	44
BAB IV ANALISIS DATA	
A. ORIENTASI PENELITIAN.....	45
B. DESKRIPSI PENELITIAN.....	46
1. Analisis Deskriptif Rasa Sabar.....	48
2. Analisis Deskriptif Tingkat Stres	49
3. Karakteristik Responden	49
C. ANALISIS REGRESI	51
1. Uji Prasyarat Analisis Linear Sederhana.....	51
2. Metode Analisis Regresi Linear Sederhana	53
D. PEMBAHASAN.....	56

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN	59
B. SARAN.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Deskriptif Statistik.....	47
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Data Deskriptif	48
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Data Deskriptif	49
Tabel 4. 4 Klasifikasi Hasil Deskripsi Data	49
Tabel 4. 5 Pengujian Karakteristik Jenis Kelamin	50
Tabel 4. 6 Pengujian Karakteristik Umur	50
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas dengan One Sample K-S.....	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas	52
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas	53
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana.....	54
Tabel 4. 11 Hasil Uji t.....	55
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 KUESIONER SABAR	65
Lampiran 2 KUESIONER STRES	74
Lampiran 3 UJI VALIDITAS & RELIABILITAS.....	79
Lampiran 4 HASIL DESKRIPTIF STATISTIK.....	80
Lampiran 5 HASIL ANALISIS DATA DESKRIPTIF	81
Lampiran 6 KARAKTERISTIK RESPONDEN.....	82
Lampiran 7 UJI PRASYARAT ANALISIS REGRESI LINEAR SEDERHANA	83
Lampiran 8 UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA.....	85

PEDOMAN TRANSLITERASI

Di dalam naskah Skripsi ini banyak dijumpai nama dan istilah yang berasal dari bahasa Arab yang ditulis dengan huruf Latin. Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan tersebut adalah sebagai berikut:

ARAB	LATIN		VOKAL
Konsonan	Nama Huruf	Konsonan	
ا	Alif	A	Vokal Pendek َ = a ِ = i ُ = u
ب	Ba	B	
ت	Ta	T	
ث	Tsa	Ts	
ج	Jim	J	
ح	Ha	H	
خ	Kha	Kh	
د	Dal	D	
ذ	Dzal	Dz	
ر	Ra	R	
ز	Za	Z	
س	Sin	S	
ش	Syin	Sy	
ص	Shad	Sh	
ض	Dhad	Dh	
ط	Tha	Th	
ظ	Dhza	Zh	
ع	‘Ain	‘	
غ	Ghain	Gh	
ف	Fa	F	
ق	Qaf	Q	
ك	Kaf	K	
			Tanda Vokal Rangkap َآي = ai ُأو = au

ل	Lam	L	
م	Mim	M	
ن	Nun	N	
و	Waw	W	
هـ	Ha	H	
ء	Hamzah	‘	
ي	Ya	Y	

ABSTRAK

Sabar adalah salah satu ciri khusus manusia, karena sabar tidak terdapat pada hewan, malaikat dan setan. Kesabaran tidak terdapat pada hewan karena kekurangannya dan dominasi syahwat tanpa ada penyeimbang. Seperti pekerja yang terkena PHK, mereka berusaha untuk tetap produktif, karena untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Seperti itulah makna sabar bagi para pekerja yang terkena PHK dan mereka yakin bahwa dengan cara sabar bisa membuat mereka dekat dengan Allah SWT.

Penelitian dengan judul “Pengaruh Sabar Terhadap Tingkat Stres Pada Pekerja Yang Terkena PHK Tahun 2020”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian yakni *Cause and effect*. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yakni *analisis regresi linear sederhana*. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel X sebagai variabel sabar dan variabel Y setingkat stres pekerja yang terkena PHK. Alat untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan skala model Likert. Skala sabar terdiri dari 40 item dan skala stres terdiri 10 item, serta telah diuji pada uji validitas dan reliabilitas. Pada pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *Random Sampling* mendapatkan subjek 99 orang. Dan analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS 24.0 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa sabar mempunyai nilai signifikansi 0,000. Karena model mempunyai nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa rasa sabar (X) mempunyai pengaruh terhadap tingkat stres (Y) pada pekerja yang terkena PHK dengan hasil analisis sebesar 20,9%.

Dengan demikian, dari hipotesis penelitian mengenai adanya pengaruh sabar terhadap tingkat stres pekerja yang terkena PHK tahun 2020 diterima.

Kata kunci: sabar, stres, pekerja, covid-19

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Saat ini bangsa kita tengah ditimpa rasa cemas, kecewa, dan khawatir akibat dari adanya wabah, pandemi, atau epidemi *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Dan sekarang status dari epidemi tersebut sebagai *Global Health Emergency* atau darurat kesehatan global yang dinyatakan oleh WHO.

Dengan status ini, semua negara anggota diminta untuk terus berhati-hati dan terus melakukan perbaikan terhadap arus keluar masuk warganya, tidak hanya di *Mainland China*, namun juga untuk negara-negara yang terkena dampak dari *Covid-19* ini. Menanggapi hal tersebut, Achmad Yurianto selaku Sekretaris Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, menjelaskan terdapat adanya peningkatan laju penyebaran *Covid-19* secara global yang sangat cepat dan berpotensi sebagai ancaman yang sangat besar, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes RI) telah menjalankan langkah strategis untuk mengantisipasi penyebaran *Covid-19* yang masuk ke Indonesia, terutama dalam hal pemeriksaan kesehatan bagi para pemudik yang harus diperketat. WHO mewajibkan negara anggota untuk melakukannya secara disiplin dan mampu beradaptasi sesuai dengan protokol kesehatan. Kemkes RI juga terus meningkatkan kampanye dan penyuluhannya pada warga sebagai cara memperluas antisipasi pada penyebaran *Covid-19*.¹

Virus corona baru (*nCoV*) mungkin sejenis virus baru penyebab penyakit pada manusia yang bernama *Covid-19*. Virus ini berkeluarga sama dengan virus yang menyebabkan penyakit *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* dan beberapa penyakit flu biasa. Pada akhir Desember

¹ Kemkes RI. "Cost Pemeriksaan Covid-19, Dirjen Anung: Itu Public Health", <http://www.kemkes.go.id/article/view/20021200002/tingkatkan-kewaspadaan-covid-19-kemenkes-perkuat-karantina-wilayah.html> diakses pada 15 Juli 2020 pukul 20.17.

2019, pertama kali ditemukannya virus ini yaitu di *Mainland China*. Hanya dalam waktu yang singkat, penyebaran virus ini menyebar sangat cepat hampir ke seluruh benua, termasuk Indonesia.²

Penyebaran pada virus ini sangat mudah, yaitu dari seseorang yang positif virus tersebut, melewati air yang keluar dari hidung ataupun mulutnya. Orang tersebut akan tertular jika menghirup percikan dari air tersebut. Jadi, penting bagi kita untuk memakai masker setiap keluar rumah dan mengatur jarak dari orang lain minimal satu meter. Karena percikan air itu bisa melekat pada objek dan latar bidang lain di sekitar manusia. Dan yang terpenting lagi ialah untuk tetap membersihkan tangan dengan rutin memakai sabun dan air yang bersih dan juga mengalir, atau bisa juga memakai cairan antiseptik.

Jika seseorang telah dinyatakan positif *Covid-19* lalu ia bertemu dengan orang lain dan melancarkan kontak fisik seperti berjabat tangan, maka sangat mudah sekali virus tersebut berpindah dan menularkan penyakit. Karena dengan mudahnya penyakit itu menular dan tingginya angka kematian akibat dari penyakit tersebut, maka pemerintah membuat beberapa kebijakan antara lain PP Nomor 21 Tahun 2020 tentang “Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Penyakit Virus Corona (*Covid-19*)”.³

Di bangsa kita sendiri pernah mengalami yang namanya *Zone Phase* (Fase Zona) yakni zona hitam, zona merah, dan zona hijau. Zona hitam seperti DKI Jakarta pemerintah mencatat ada 236 kasus. Jawa Timur yaitu di Sidoarjo tercatat ada 215 kasus. Jawa Barat terdapat ada 18 kasus. Dan di Jawa Tengah tercatat ada 15 kasus per tanggal 02 Juni 2020. Zona merah sendiri terdiri dari beberapa provinsi seperti Sumatra Selatan, Sulawesi Utara, Nusa Tenggara Barat, Maluku, Kalimantan Selatan, dan Bali. Zona

² Dr Pittara. “Virus Corona”, <https://alodokter.com/virus-corona> diakses pada 15 Juli 2020 pukul 20.35.

³ PPRI. *Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*, pasal 4, ayat 1.

hijau seperti Aceh, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Jambi, Bengkulu, Lampung, Kep. Riau, Papua dan Papua Barat.⁴

Karena dari banyaknya kasus tersebut, banyak perusahaan yang mengalami kerugian akibat dari adanya epidemi ini, sehingga memberikan dampak negatif PHK bagi para pekerja.⁵ PHK merupakan peristiwa yang tidak diharapkan terjadinya, terkhusus pada golongan buruh/pekerja, sebab dari adanya PHK tersebut, akan hilang mata pencaharian untuk menafkahi dirinya sendiri dan keluarganya.⁶

PHK atau kehilangan pekerjaan ialah suatu kasus yang menjadikan akar stres yang mempengaruhi emosi seseorang karena dari hilangnya pekerjaan, seseorang tak lagi mempunyai kesempatan untuk mengekspresikan dirinya sendiri dan hilangnya momen untuk mengembangkan kompetensi yang dimiliki.⁷ Hilangnya pekerjaan pada seseorang pasti membuatnya stres, terlebih lagi ia mempunyai kewajiban yang di tanggungkan kepadanya.

Sekarang ini aktivitas baru sudah semakin canggih, manusia akan cenderung mengalami yang nama stres jika ia kurang bisa mengadaptasikan semua keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam ataupun di luar dirinya.⁸ Stres adalah suatu tekanan yang muncul pada diri seseorang ketika menghadapi tekanan, ancaman, atau perubahan. Terjadinya stres juga disebabkan dari situasi atau pikiran yang menjadikan seseorang merasa marah, gugup, putus asa, dan tidak semangat.

Penyebab dari stres itu sendiri karena manusia kurang mengerti akan semua keterbatasannya sendiri. Tipe-tipe dasar stres merupakan suatu

⁴ Satgas Covid-19. "Peta Sebaran", <https://covid19.go.id/peta-sebaran> diakses pada 20 Juli 2020 pukul 20.46.

⁵ Btari Nindi Issabel Garaga, *Hardness Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja*, Jurnal Psikoborneo, Vol. 5, No. 3.

⁶ Lalu Husni, *Pengantar Hukum Ketenagakerjaan Indonesia*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), h. 195.

⁷ Ika Fitriyana, *Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang Di PHK (Studi di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel)*, Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020, h.4.

⁸ Panji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h. 107.

ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan dan ini yang menimbulkan rasa bersalah, konflik, frustrasi, dan gelisah pada seseorang. Akibat stres pada seseorang terdapat berbagai macam dan hal ini tergantung dari kekuatan konsep pada dirinya yang akhirnya bisa menentukan besar kecilnya seseorang terhadap stres. Dengan demikian diperlukan juga fleksibilitas dan adaptabilitas agar seseorang bisa menghadapi stres dengan baik. Seseorang yang fanatik atas ambisi dan norma yang ia pegang, cenderung mendapati suatu kondisi yang buruk jika ia tidak mengatasi stresnya. Reaksi yang keluar jika seseorang menerima stres tersebut bisa masuk dalam kategori akibat jasmaniah (biologis atau lebih tepatnya akibat fisiologis) dan akibat rohaniah (psikologis) yang mencangkup pada tingkah laku yang terorganisasi.⁹

Pekerja yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) cenderung menderita stres, pekerja yang terkena PHK mempunyai gejala stres, seperti syok, kaget, lemas, perasaan yang tidak tenang, dan sakit hati. Dan yang membuatnya sakit hati ialah ia harus merelakan pekerjaan yang ia sukai, jauh dari rekan kerja yang sudah dianggapnya sebagai keluarga, dan pisah dari para klien.¹⁰

Penulis di sini ingin mengetahui apakah sabar itu bisa berpengaruh dan seberapa besar pengaruhnya pada pekerja yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) akibat dari epidemi tersebut. Dengan menggunakan metode kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada seseorang yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Dengan metode tersebut penulis bisa tahu seberapa besar pengaruhnya dari sabar. Rasa sabar ialah suatu kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri. Semakin tinggi rasa sabar itu, semakin kuat juga mentalnya dalam menghadapi suatu masalah.

⁹ *Ibid*, h. 107-108.

¹⁰ R (25thn), *Gejala Terjadinya Stres Pada Pekerja*, diwawancarai oleh Afif Ansori pada tanggal 09 Agustus 2020.

Cara untuk mengatasi stres dalam ajaran Islam yakni dengan bersabar, sebab menurut Syarbani dan Jumari (2010) kesuksesan dan kemenangan yang di dunia dan di akhirat tak bisa teraih kalau tidak dengan kesabaran, karena dengan kesabaran yang kita miliki, apa pun masalahnya pasti mudah untuk dihadapi dan diselesaikan tanpa membuat seseorang stres. Dengan ini sesuai dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2018); Indria et al., (2019) yang menemukan kalau sabar tidak ada hubungannya dengan stres, dengan kata lain tinggi atau rendahnya rasa sabar itu berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami seseorang.

Al-Jauziyah (2009) mengatakan kalau sabar itu merupakan kerja jiwa untuk menahan keinginan, menghilangkan kesedihan, menjauhi kemarahan, menghindari keluh kesah, menahan anggota tubuh untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak baik, dan menguatkan hati untuk menjalankan ketetapan dan syariat Allah SWT. Sedangkan menurut Hasan (2008) sabar tidak berarti fasif, sabar adalah berjuang semaksimal mungkin, dengan ketabahan hati dan keyakinan bahwa Allah SWT akan memberikan hasil yang terbaik.¹¹

Dari semua penjelasan di atas, bisa dibilang kalau untuk menghilangkan stres seseorang haruslah bersabar, yakni dengan melakukan ikhtisar secara maksimal, melakukan usaha yang maju untuk menggapai sesuatu yang diinginkan, tidak boleh pasrah dan putus asa saat menghadapi suatu masalah. Dan dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Sabar Terhadap Tingkat Stres Pada Pekerja Yang Terkena PHK Tahun 2020”**.

¹¹ Anri Saputra, *Pengaruh Sabar dan Tawakal Terhadap Stres Guru Sekolah Luar Biasa Di Kota Pekanbaru*, Tesis, UIN SUSKA Riau, 2020, h. 09.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah:

Apakah rasa sabar berpengaruh terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020?

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada pengaruh rasa sabar terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat membuat pekerja yang terkena PHK agar lebih paham dengan keadaan dan situasi yang seperti ini. Karena dengan sabar bisa memiliki kualitas mental yang cukup untuk tetap gigih dalam menghadapi situasi dan kondisi sesulit apa pun, dan tetap teguh di tengah tantangan dalam memperjuangkan tujuannya.

b. Secara Praktis

Bagi Bidang Tasawuf dan Psikoterapi penelitian ini dapat dimasukkan ke dalam daftar penelitian modern dalam melakukan suatu ilmu yang diajarkan oleh dosen dan pada akhirnya bisa menjadi acuan dalam upaya memahami baik masalah fisik maupun mental pada klien.

D. KAJIAN PUSTAKA

Sebuah penelitian akan diterima jika memenuhi syaratnya, yakni terdapat unsur kebaruan, atau penelitian tersebut belum pernah dilakukan oleh pihak lain. Karenanya, untuk menghindari kesamaan tersebut, maka

perlu diuraikan beberapa penelitian yang sudah ada. Berikut beberapa penelitian atau kajian yang membahas tentang sabar dan stres:

1. Jurnal penelitian Ajeng Safitri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau pada tahun 2018 yang berjudul “*Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa*” mengatakan kalau kesabaran merupakan salah satu ajaran agama Islam yang dapat mempengaruhi seseorang untuk senantiasa melakukan tindakan ataupun perilaku yang baik dalam menyelesaikan suatu masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kesabaran dengan tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa.¹²

Penelitian Ajeng Safitri lebih memfokuskan pada hubungan kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.

2. Skripsi penelitian Umi Zur’ah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2015 yang berjudul “*Hubungan Sabar Dengan Regulasi Pada Diri Penghafal Al-Qur’an*” mengatakan bahwa keutamaan membaca dan menghafal al-Qur’an adalah individu yang mengamalkannya akan menjadi sebaik-baiknya orang dan dinaikkan derajatnya oleh Allah SWT. Hasil dari penelitiannya menunjukkan kalau terdapat hubungan positif antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur’an.¹³

Penelitian Umi Zar’ah lebih memfokuskan pada hubungan kesabaran dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur’an,

¹² Ajeng Safitri, *Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa*, Jurnal, Riau: Universitas Muhammadiyah Riau. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JSI/article/download/675/345>

¹³ Umi Zur’ah, *Hubungan Sabar Dengan Regulasi Pada Diri Penghafal Al-Qur’an*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. <http://digilib.uin-suka.ac.id/18764/1/BAB%20I%2C%20V%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

sedangkan penelitian ini lebih fokus pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.

3. Skripsi penelitian Nadya Destiana Putri mahasiswa Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung pada tahun 2021 yang berjudul “*Pengaruh Sabar Terhadap Self Awareness (Studi Deskriptif di Kecamatan Cidahu dengan Variabel Kontrol Keluarga Sakinah)*” mengatakan kalau pasangan suami istri yang sadar akan kewajibannya akan selalu berusaha menjalankan perannya dalam kehidupan rumah tangga dan membangun perasaan saling mencintai serta saling mengerti. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sabar berpengaruh terhadap tumbuhnya *Self Awareness* (kesadaran diri) pasangan suami istri.

Penelitian Nadya Destiana Putri lebih fokus pada pengaruh sabar terhadap *Self Awareness*, sedangkan penelitian ini fokus pengaruh sabar terhadap stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.¹⁴

4. Skripsi Ihda Nurul Layyinah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2018 yang berjudul “*Pengaruh Pelatihan Sabar Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang*” mengatakan masa remaja merupakan masa *transisi* (peralihan) dari kehidupan kanak-kanak ke kehidupan orang dewasa yang ditandai perubahan fisik, psikis, maupun sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan terdapat perbedaan agresivitas yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

¹⁴ Nadya Destiana Putri, *Pengaruh Sabar Terhadap Self Awareness (Studi Deskriptif di Kecamatan Cidahu Dengan Variabel Kontrol Keluarga Sakinah)*, Skripsi, Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. <http://digilib.uinsgd.ac.id/43266/>

Penelitian Ihda Nurul Layyinah lebih fokus pada pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan *agresivitas* siswa SMK palapa Semarang, sedangkan penelitian ini fokus pengaruh sabar terhadap stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.¹⁵

5. Jurnal Indah Indria, et, al,. mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat pada tahun 2019 yang berjudul “*Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru*” mengatakan sabar menjadikan mahasiswa mampu bertahan dari segala tuntutan dan mencari jalan keluar dari permasalahan dalam aktivitas akademik di kampus, sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami stres akademik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kalau terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Islam Riau di Pekanbaru.

Penelitian Indah Indria, et, al,. lebih fokus pada Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa sedangkan penelitian ini fokus pengaruh sabar terhadap stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.¹⁶

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam penelitian ini memuat banyak bab, di antara bab tersebut, semuanya terdapat hubungan yang kemas dan pasif. Selain itu, dari bab-bab tersebut juga terdapat sub-bab yang lebih terperinci sehingga pembahasannya menjadi lebih sistematis.

Bab pertama, ialah bab yang menguraikan secara garis besar dari skripsi ini, di antaranya: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaatnya, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

¹⁵ Ihda Nurul Layyinah, *Pengaruh Pelatihan Sabar Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang*, Skripsi, Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo. <https://eprints.walisongo.ac.id/9276/1/1404046073.pdf>

¹⁶ Indah Indria, et, al.,, *Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru*, Jurnal, Pekanbaru: Universitas Islam Riau. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/download/2728/1748>

Bab kedua, ialah bab yang menguraikan semua mengenai tinjauan umum, melingkupi: pengertian sabar, aspek, jenis, keutamaan, dan manfaat, pengertian stres, aspek, pada pandangan Islam, faktor, hubungan sabar dan stres, serta hipotesis.

Bab ketiga, ialah bab yang berisi metode penelitian dari skripsi ini yang meliputi: jenis, variabel, definisi operasional, populasi sampel, teknik dan instrumen pengumpulan data, uji validitas dan uji reliabilitas, uji prasyarat analisis regresi linear sederhana dan analisis data.

Bab keempat, bab ini merupakan isi dari analisis data yang meliputi: orientasi penelitian, deskripsi penelitian, analisis regresi, dan pembahasan dari hasil analisis tersebut.

Bab kelima, bab akhir yang berisi kesimpulan dan saran untuk peneliti dari skripsi atau penelitian ini.

BAB II TINJAUAN UMUM

A. SABAR

1. Pengertian Sabar

Asal kata “sabar” yaitu dari bahasa arab, yakni “*ash-shabr*” yang terdapat tiga huruf yaitu *shad*, *ba*, dan *ra*. Bermakna “*al-bahsu fi al-dhayqi*” yang berarti menahan ketika ada dorongan yang kuat dari dalam diri (Syarbini dan Jumari, 2010).¹⁷ Seseorang yang bisa menahan atau mencegah sesuatu itu sebenarnya bisa dikatakan bersabar. Karena kata sabar itu lawan dari kata mengeluh. Dalam hal ini, Allah SWT berfirman dikala menggambarkan ujaran dari penghuni neraka, “*Sama saja bagi kita, apakah kita mengeluh atau bersabar. Sekali-kali kita tidak punya tempat untuk melarikan diri*”.¹⁸

Dalam Al-Qur’an pada surat Al-Baqarah Ayat 153 Allah SWT telah menginstruksikan agar orang yang beriman memohon pertolongan kepada Allah SWT dengan bersabar dan sholat, karena Allah SWT bersama orang-orang yang sabar. Berkaitan dengan hal di atas, maka seseorang yang sedang dihadang dengan permasalahan maka harus bersabar dan sholat. Dengan bersabar bisa menahan diri dari dorongan negatif yang terdapat pada diri sendiri, dengan bersabar bisa menahan diri dari keluh kesah, dengan bersabar bisa menahan diri dari hal-hal yang negatif. Seseorang yang dihadang dengan permasalahan juga wajib melaksanakan sholat, karena dengan sholat bisa menahan agar tidak mengikuti dorongan hawa nafsu, bisa menahan diri agar tetap melaksanakan perintah Allah SWT, dan bisa menahan diri dari aktivitas yang bisa membatalkan ibadah sholatnya.

¹⁷ Anri Saputra, *Op.Cit.*, h. 30.

¹⁸ Nurul Hidayati, *Sabar Dalam Al-Qur’an Menurut Yusuf Al-Qordhowi*, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2007, h. 15.

Menurut Al-Maraghi (1992) sabar merupakan suatu kekuatan hati saat menanggung segala macam kesulitan sebagai cara untuk mencegah semua perbuatan yang tidak disukai, saat melaksanakan ibadah, dan menjauhi semua perbuatan maksiatnya. Mengenai hal itu, Al-Maraghi memakai tolak ukur kekuatan perasaan hati dalam menghadapi semua masalah dan dalam upaya untuk memenuhi perintah dari-Nya.¹⁹ Sementara Al-Ghazali (1999) menyebutkan kalau sabar merupakan suatu kemampuan untuk menolak syahwat, sabar itu cuma ada pada diri manusia, karena sabar menjadi salah satu sikap yang bisa dipakai dalam memperoleh kesempurnaan, dan syahwat itu tidak ada pada malaikat ataupun hewan. Sesempurnanya makhluk yang bernama malaikat juga tidak wajib memakai sikap sabar, karena mereka tak mempunyai syahwat untuk melawannya, dan kesempurnaan hewan pun tidak pasti disertai dengan sikap sabar, karena hewan sepenuhnya dikuasai oleh syahwat, sedangkan akalnyanya tak dikasih untuk melawan.²⁰

Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah, mengartikan bahwa sabar sama dengan mengontrol diri dari amarah, cemas, dan gelisah; menahan diri dari keluh kesah selain kepada-Nya.²¹ Allah SWT juga memerintahkan umatnya untuk ber'amar ma'ruf. Karena dalam tindakan yang diperintahkan Allah SWT, tersirat hikmah yang dapat menuntun umatnya untuk lebih dekat dengan-Nya.²² Tengku Muhammad Hasbi ash Shiddiqie juga berpendapat bahwa sabar ialah ciri-ciri ketakwaan kepada Allah SWT. dalam menguji seorang hamba ketika mengendalikan dirinya sendiri untuk menahan emosi, menahan

¹⁹ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahran Abu Bakar, et, all, (Semarang: Toha Putra, 1992), h. 10.

²⁰ Anri Saputra, *Op.Cit.*, h. 31.

²¹ Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin; Pendakian Menuju Allah; Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003), h. 206.

²² Tri Haryanti, *Sabar Dalam Pandangan Ibn Qayyim al-Jauziyah*, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2008, h. 35.

nafsu/keinginan, tidak berkeluh kesah atas masalah yang dihadapinya, memotivasi diri sendiri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.²³

Selanjutnya Yunahar Ilyas juga berkomentar kalau kesabaran (*ash shabr*) ialah menahan melawan mengalahkan dan mengendalikan diri dari segala sesuatu termasuk hawa nafsu yang kita tidak suka, karena mengharap kerida'an dari Allah SWT. Contohnya seperti puasa (*shaum*) itu juga sabar, sebab terkandung makna menahan diri untuk makan, minum dan jima'.²⁴

Dengan adanya pelatihan dan usaha yang maksimal (*mujahaddah*) seorang hamba memohon kepada Allah SWT untuk memberikan sifat sabar tersebut, karena ganjaran/balasan yang terjamin untuk semua orang yang bersabar;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿ سورة الْبَقَرَة

الآية ٢٠٠

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.” (QS. Ali ‘Imran ayat 200).²⁵

Dalam sebutan syariah (hukum Islam), sabar artinya menghindar ataupun menahan diri dari melaksanakan kemauan diri dan menjauhi larangan Allah. Dikala hamba yang sanggup melaksanakan hal tersebut dengan ikhlas serta tidak mengeluh, hingga Allah SWT. memberikan imbalan berbentuk pahala besar serta membalasnya dengan di masukkannya ke dalam surga. Jadi, sabar ialah suatu perilaku tegar serta kukuh dalam melaksanakan ajaran agama pada saat timbul dorongan syahwat. Ketabahan hati yang dibentuk dengan asas Kitab

²³ TM. Hasbi Ash Shiddiqie, *Tafsir al-Qur'an al-Majid an-Nuur*. (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1991), h. 37.

²⁴ Sa'id Ali bin Wafih al-Qahthany, *Indahnya Kesabaran*, terj. 'Athfah Ummu Hanan, (Solo: at-Tibyan, 2000), h.13.

²⁵ Kementerian Agama c.q Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag*, Aplikasi Android, Play Store: Indonesia, 2016.

serta Sunnah. Sebab, seorang hamba yang berdasarkan pada al- Qur'an serta Hadis, sanggup bersabar pada berbagai macam bencana dalam ibadahnya, serta bisa menghindari dari larangan-Nya.²⁶

Dari berbagai definisi di atas menunjukkan, kalau sabar ialah upaya mengatur diri, saat menghadapi kesusahan, bencana dan yang lainnya, serta metode tidak merintih, tidak risau, tidak merasa sulit dan bertabiat tenang. Seorang hamba yang tidak merintih saat mengalami kesusahan, menghadapi suatu masalah atau yang lainnya, maka seorang hamba tersebut penyabar, sehingga sanggup untuk meraih kerida'an Allah SWT. Secara universal, sabar itu suatu usaha bagi seorang hamba, untuk mengatur dirinya sendiri dalam menghadapi masalah ataupun kesulitan hidup lainnya.

2. Aspek-aspek Sabar

Menurut Ash-Shiddieqy aspek kesabaran yaitu sebagai berikut:²⁷

a. Sabar untuk Menahan Emosi

Sabar untuk menahan emosi karena sabar bisa mengubah amarah seseorang agar tetap tenang, dan juga bisa menjaga perkataan dengan baik.

b. Sabar untuk Menahan Keinginan

Sabar untuk menahan sesuatu yang kita inginkan agar tidak untuk berfoya-foya dalam mengatur keuangan, dan juga tidak boleh egois pada apa yang kita inginkan.

c. Sabar untuk Tidak Mengeluh

Sabar agar kita tidak mengeluh pada masalah ataupun musibah yang kita hadapi. Memang permasalahan setiap orang berbeda-beda, jadi mengeluh atau tidaknya tergantung dari orangnya.

²⁶ Syekh Muhammad Shalih al-Munnajid, *Jagalah Hati; Raih Ketenangan*, terj. Saat Mubarak, (Jakarta: Cakrawala Pulishing, 2006), cet. 1, h. 214-215.

²⁷ TM. Hasbi Ash Shiddiqie, *Op.Cit.*, h. 38.

d. Sabar untuk Bangkit dari kesulitan

Sabar agar kita selalu bersemangat dalam menjalankan aktivitasnya dan selalu *husnudzan* pada apa yang kita pikirkan.

e. Sabar untuk Mendekatkan diri kepada Allah SWT

Sabar agar kita selalu ingat dan mendekatkan diri kepada-Nya, dengan cara beribadah dan berdoa walaupun sulit keadaannya.

Menurut Yusuf Qardawi, terdapat banyak aspek dalam al-Qur'an yang dirangkum dalam dua hal, yakni menahan diri dari sesuatu yang disukai dan menanggung diri dari hal yang tidak disukai:²⁸

a. Sabar terhadap Petaka Dunia

Cobaan hidup baik fisik ataupun non fisik, pasti semua orang akan merasakannya dan tidak dapat dihindari, baik itu lapar, haus, sakit, rasa takut, hilangnya orang yang dicintai, ruginya harta benda, dan lainnya. Maka, sabar sangat diperlukan dan pasrah dengan segala sesuatu kepada Allah SWT.

b. Sabar terhadap Gejolak Nafsu

Hawa nafsu ialah menginginkan semua jenis kenikmatan hidup, kesenangan, dan kemegahan duniawi. Maka dari itu, diperlukanlah kesabaran. Dan jangan sampai membuat seseorang lupa diri, apalagi lupa Tuhan.

c. Sabar dalam Taat kepada Allah SWT

Perinta Allah wajib di taati, terutama dalam beribadah-Nya, dan hal itu memerlukan kesabaran.

d. Sabar dalam Berdakwah

Dalam berdakwah pasti terdapat jalan yang panjang dan berliku-liku, serta dipenuhi dengan segala onak dan duri. Seorang pendakwah pasti memerlukan kesabaran untuk melewati jalan tersebut.

²⁸ Yusuf al-Qaradawi, *Syariat Islam: Membumikan*, (Salatiga: Dunia Ilmu, 1990), h. 39.

e. Sabar dalam Perang

Dalam peperangan sangat dibutuhkan kesabaran dalam menghadapi musuh yang lebih kuat atau lebih banyak. Seorang prajurit muslim, tidak boleh meninggalkan medan perang dalam keadaan terdesak sekalipun, kecuali untuk menyiasati peperangan tersebut.

f. Sabar dalam Pergaulan

Pergaulan untuk sesama manusia, baik itu suami istri, orang tua dengan anak, tetangga dengan tetangga, guru dan murid, ataupun di dalam masyarakat yang lebih luas, pasti akan menemukan hal-hal yang menyinggung perasaan atau tidak menyenangkan. Oleh karena itu, dalam pergaulan sehari-hari dibutuhkan kesabaran, karena bisa meredakan amarah, atau memutuskan hubungan apabila menemukan sesuatu yang tidak disukai.

Menurut al-Jauziyah menjelaskan kalau seorang yang bersabar ditandai dengan dua aspek, yakni:²⁹

a. Kesabaran Jasmani

Merupakan suatu kemampuan untuk menjauhkan diri dari sesuatu yang kesenangan fisi yang Allah SWT larang, seperti meninggalkan perintah Allah SWT, mabuk, hak orang lain diambil, berbuat zina, dan hal lain yang diharamkan oleh-Nya.

Kesabaran jasmani dibagi menjadi dua: *Pertama*, Sabar dengan ikhlas (tanpa paksaan), mengerjakan pekerjaan dengan kemauan dan kehendaknya sendiri, tidak ada paksaan ataupun ancaman dari orang lain. *Kedua*, sabar disebabkan paksaan, yakni menahan rasa sakit hati karena tidak bisa berbuat apa-apa pada musibah yang menyimpannya.

²⁹ Anri Saputra, *Op.Cit.*, h. 46-47.

b. Kesabaran Jiwa

Adalah menjauhkan diri dari suatu hal yang disenangi jiwa, tetapi Allah SWT tidak membolehkan hal tersebut. Contohnya seperti membanggakan diri, merasa diri paling baik, suka berkeluh-kesah, iri hati terhadap orang lain, pembenci, dan hal-hal lain yang merupakan penyakit jiwa.

Kesabaran jasmani dibagi menjadi dua: *Pertama*, Sabar dengan ikhlas (tanpa paksaan), mempunyai kemampuan untuk mengendalikan jiwa saat melaksanakan perintah dan menjauhi larangan dari-Nya, tanpa perasaan terpaksa, serta dalam menjalankan perintah tersebut semata-mata mengharap *ridha* Allah SWT. *Kedua*, Kesabaran karena terpaksa, yakni menahan rasa sakit hati dan tekanan batin, karena tidak bisa memenuhi keinginan jiwanya.

3. Jenis-jenis Sabar

Dalam kitab *Musyafatul Qulub* karya Imam al-Ghazali terdapat jenis-jenis sabar, antara lain,³⁰

يتكون الصبر من عدة أجزاء صبر على طاعة الله وصبر على محارمه وصبر على المصيبة

Artinya: “*Sabar memiliki beberapa bagian yaitu (1) sabar dalam ketaatan kepada-Nya, (2) sabar dalam menjauhi larangan-Nya, (3) sabar dalam menerima musibah.*”

a. Sabar dalam ketaatan.

Dalam hal beribadah, semuanya dijalankan dengan senang hati, tidak ada rasa mengeluh. Jika bisa sabar dalam ibadah, maka Allah SWT. akan memberikan hambanya dengan 300 derajat pahala.

b. Sabar dalam menghindari larangan-Nya.

Setiap *qolb* manusia dapat terprovokasi minum-minuman keras, tetapi kita bisa bertahan. Rasa hendak berbuat jahat kepada

³⁰ Imam al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad, *Kitab Mukasyafatul al-Qulub*, terj. Mahfudli Sahli, (Dar al-Jael: Beirut, 1991), h. 10.

keluarga, tetapi hati menghalanginya, sehingga membatalkannya. Karena balasan bagi mereka yang sabar dalam menghilangkan kemaksiatan, di akhirat Allah SWT akan memberikan orang tersebut dengan 600 derajat pahala.

c. Sabar dalam menerima musibah.

Ujian yang Allah SWT. berikan harus tetap kita sikapi dengan sabar. Hati juga harus menerima (*qana'ah*) ujian itu. Yakinlah, cobaan atau musibah yang diberikan kepada setiap manusia di dunia ini, sudah seimbang dengan kemampuannya. Pada saat kita mampu bersabar ketika diberikan ujian atau musibah, maka Allah SWT. akan memberikan kita dengan 700 derajat pahala.

Prof. Dr. (H.C.) Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy berpendapat bahwa terdapat tiga jenis sabar, sebagai berikut;³¹

- a. Bisa menahan diri dari berbuat jahat dan menuruti tingginya hawa nafsu, serta menahan diri dari perbuatan yang dapat mempermalukan diri sendiri dan mencemarkan nama baiknya.
- b. Bisa menahan diri dari kesusahan, kepedihan dan kesengsaraan dalam menjalankan kehidupannya.
- c. Bisa menahan diri dari surut ke belakang di tempat yang tak patut dan tak layak kita mengundurkan diri, di saat kita sedang menegakkan kebenaran, menyebarkan kemaslahatan, menjaga dan memelihara kemuliaan diri, bangsa dan agama. Sabar ini bisa disebut dengan *syaja'ah* (berani). Sebenarnya sabar itu menghendaki *syaja'ah*. Maka tugas hidup manusia ialah sabar dan berani. Karena dengan sabar dan beranilah pokok dari kebahagiaan, pangkal dari keutamaan. Sebenarnya berani itu bagian dari sabar dan itulah faktanya, bahwa berani di tempat-tempat yang tersuruh termasuk sabar.

³¹ Nurul Imam, *Studi Komparasi Konsep Sabar Menurut TM. Hasbi ash Shiddiqie dan Yunan Nasution dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*, Skripsi, UIN Walisongo, 2012, h. 70.

Allah SWT berfirman:

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُتَّقُونَ ﴿سورة الْبَقَرَة الآية ١٧٧﴾

Artinya: “*dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa*”. (QS. Al-Baqarah ayat 177).³²

Sungguh beruntung bagi setiap insan yang mampu menahan guncangan jiwanya dan terus sabar dalam setiap takdir yang menimpanya. Sabar tak ada kaitannya dengan cobaan atau bencana, tetapi sabar dapat dikaitkan dengan ibadah yang dijalankan atau maksiat yang dijauhkan.

4. Keutamaan Sabar

Sabar mendidik semua manusia untuk tekun dalam pekerjaan mereka, dan membangun kapasitas untuk mewujudkan tujuan amal dan logis mereka. Sebenarnya, tujuan kehidupan manusia pada umumnya, dalam berbagai zona kehidupan akal sehat, misalnya sosial, keuangan, politik, dan itu memerlukan waktu yang banyak dan ketekunan. Karenanya, ketekunan dapat menghadirkan rasa sabar dalam menghadapi tantangan atau bencana dalam bekerja dan dalam penelitian. Itu adalah karakter penting untuk mencapai kemenangan dan mewujudkan sebagian besar tujuan utama.³³

Dalam sifat kesabaran itu sendiri, Islam memiliki posisi yang super luar biasa. Tetapi sama-sama terdapat jebakannya. Kefakiran itu bisa membuat orang menjadi kafir, karena miskin akhirnya mencari hal-hal dengan cara yang haram. Begitu juga dengan kekayaan, bisa membuat kita lebih mudah masuk surga karena lebih punya potensi

³² Kementerian Agama c.q Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag*, Aplikasi Android, Play Store: Indonesia, 2016.

³³ Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Alih bahasa, M. Zaka Alfarisi, (Bandung: Pustaka Setia 2005), h. 467 dan 471.

untuk bersedekah, bisa juga menyebabkan kita masuk neraka karena ada potensi kesombongan itu.

Fakir juga seperti itu, potensi masuk nerakanya sangat banyak kalau akhirnya kefakirannya membawa kita kepada kekafiran atau potensi masuk surganya karena dengan kefakirannya itu kemudian ia bisa bersabar. Jadi perbedaannya seperti kata Qur'an.

Nabi Ayub AS itu menjadi mulia karena kesabarannya, Nabi Sulaiman AS, dengan segala kekayaannya menjadi mulia karena sangat besar rasa syukurnya. Jadi hidup itu tidak mungkin lepas dari kedua hal itu, sabar dan syukur, cuma tinggal kita saja mau mengcosplay Nabi Ayub AS atau Nabi Sulaiman AS.

Al-Qur'an telah menghubungkan kesabaran dengan banyak sifat mulia lainnya, antara lain:³⁴

- a. Keyakinan, pada Surat As-Sajdah ayat 24
- b. Syukur, pada Surat Ibrahim ayat 5
- c. Tawakal, pada Surat An-Nahl ayat 41
- d. Taqwa, pada Surat Ali 'Imran ayat 15-17

Allah SWT menyatakan kalau mereka hendak memperoleh imbalan surga karena dari sifat sabar mereka. Maksudnya agar bisa memenuhi dari sifat mulia tersebut maka dibutuhkan rasa sabar;

أُولَٰئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا ﴿٧٥﴾ سورة البقرة الآية ٧٥

Artinya: “Mereka itulah orang yang di balas dengan martabat yang tinggi (dalam surga) karena kesabaran mereka dan mereka disambut dengan penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya.”³⁵

Semua keistimewaan itu, terutama sifat sabar sangat diperlukan untuk mendapatkan kesuksesan didunia ataupun di akhirat. Contohnya seperti seorang pekerja, tanpa sifat tersebut dalam bekerja pasti tidak tenang. Karena dalam pekerjaan pasti butuh yang namanya ketenangan. Seorang mahasiswa, juga begitu, tanpa sifat sabar, tidak akan bisa

³⁴ Nurul Imam, *Op.Cit.*, h. 32.

³⁵ Kementerian Agama c.q Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag*, Aplikasi Android, Play Store: Indonesia, 2016.

mendapatkan gelar keserjanaannya. Seorang peneliti pun begitu, kalau dalam penelitian tersebut tanpa adanya sifat sabar maka tidak akan mendapatkan penemuan-penemuan ilmiahnya.

Sifat sabar ternyata ada kebalikannya, yaitu *al-Jaz'u* yang artinya cemas, mengeluh, rasa kasihan, dan keputusasaan.

Allah SWT berfirman:

سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرَعْنَا أَمْ صَبَرْنَا مَا لَنَا مِنْ مَّحِيصٍ ﴿٢١﴾ سُوْرَةُ الْبَقَرَةِ آيَةُ ٢١

Artinya: *"Sama sama saja bagi kita, apakah kita mengeluh ataukah bersabar. Sekali-kali kita tidak mempunyai tempat untuk melarikan diri."*

Sifat tidak sabar dalam segala bentuk merupakan sifat yang tercela. Seseorang yang memiliki sifat tersebut, apabila ia mengalami suatu bencana ataupun mengalami kegagalan, pasti gampang untuk mengeluh, putus asa dan dengan mudahnya mundur dari medan perjuangan. Sebaliknya, jika ia memperoleh kesuksesan, dengan cepatnya ia lupa dari proses yang dilewatinya.

5. Manfaat Sabar

Sabar ialah teguh dan kokoh dalam mempertahankan jiwa agar senantiasa berada dalam ketetapan syari'at (hukum) Allah SWT, dengan terus menaati, menahan diri dari larangan dan berlapang dada dengan setiap ketentuan ujian dari-Nya. Banyak kerusakan terjadi karena dari hasil manusia yang tidak bersabar. Dan banyaknya suatu hubungan keluarga yang gagal juga disebabkan dari manusia yang kurang bersabar.

Sabar mempunyai banyak manfaat dan juga hikmahnya, antara lain:³⁶

a. Menjadi orang yang beruntung

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu serta tetaplah bersiap siaga (di*

³⁶ <https://fabet.ub.ac.id/pengumuman-pkbr-pekan-9/> diakses pada tanggal 18 Juli 2020

perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah SWT, supaya kamu beruntung.” (QS. Ali-Imran ayat 200)

b. Tahan terhadap cobaan

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit kekuatan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al Baqarah ayat 155)

c. Mendapat pahala tanpa batas

Artinya: “Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. Bertakwalah kepada Tuhanmu.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (QS. Az-Zumar ayat 10)

d. Memungkinkan mencapai kejayaan dan kepemimpinan

Artinya: “Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka bersabar. Dan adalah mereka meyakini ayat-ayat Kami.” (QS. As-Sajdah ayat 24)

e. Mendapatkan kekuatan, kemenangan dan pertolongan Allah SWT

Artinya: “Dan taatlah kepada Allah SWT dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah SWT beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Anfal ayat 46)

B. STRES

1. Pengertian Stres

Dalam Kamus Psikologi, stres mempunyai arti sebagai keadaan tertekan, baik secara fisik maupun secara psikologis.³⁷ Kata Stres

³⁷ J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj, Kartini dan Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h. 488.

berasal dari kata “*Stringere*” yang artinya ketegangan dan tekanan. Stres juga merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang datang dikarenakan dari tingginya suatu tekanan hidup seseorang.³⁸

Sarafino dan Smith (2012) mengatakan stres ialah suatu perbedaan persepsi atas tuntutan fisik dan psikologis individu, sehingga bisa menimbulkan perubahan biologis, psikologis, ataupun sosial pada individu, yang dikarenakan adanya interaksi antar individu dengan lingkungan. Stres terjadi karena individu tidak mampu memenuhi tuntutan di luar kemampuannya, sehingga terjadilah suatu ketegangan, dan ketegangan yang tidak bisa diselesaikan berubah menjadi stres.³⁹

Menurut Dadang Hawari dalam bukunya menjelaskan bahwa istilah stres tidak bisa dipisahkan dari yang namanya distress dan depresi, karena itu saling berkaitan. Stres merupakan suatu reaksi pada fisik terhadap masalah hidup individu, dan jikalau fungsi organ tubuh sampai terganggu, maka terkena yang namanya distress. Dan sedangkan depresi adalah suatu reaksi kejiwaan atas stresor yang dialaminya.⁴⁰

Menurut Sarafino dan Timothy, mengatakan bahwa stres adalah suatu keadaan di mana seseorang secara fisik dan psikologis tidak sesuai dengan keadaan yang bersumber dari sistem biologis dan sosial. Sehingga merasa terbebani dengan hal tersebut.⁴¹

Cohen dan Williamson (1988, dalam Geovani, 2016) mengartikan bahwa stres merupakan suatu reaksi psikologis yang kelar akibat dari adanya tuntutan ataupun peristiwa yang melebihi batas dari kemampuan individu dalam mengatasinya, dalam hal itu bisa berupa adanya perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of unctrollability*) dan perasaan

³⁸ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), h. 15.

³⁹ Anri Saputra, *Op.Cit.*, h. 18.

⁴⁰ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: PT Dana Bhakti Primayasa, 1997), h. 44.

⁴¹ Sarafino, Edward P and Timothy W. Smith, *Health psychology: biopsychosocial interactions*– Seventh edition, (USA: John Wiley & Sons, Inc. 2011). h. 56.

tertekan (*feeling overload*).⁴² Baum juga mengartikan bahwa stres sebagai suatu pengalaman negatif yang diiringi oleh perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku, yang dirancang buat menyesuaikan diri terhadap *stresor* memakai cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor ataupun dengan mengakomodasi efeknya.⁴³

Dari banyaknya definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres ialah suatu proses transaksi antar individu dengan lingkungan yang sifatnya sama-sama mempengaruhi dan dipengaruhi, serta di dalamnya terdapat ketidakseimbangan antar tuntutan dari luar dan sumber yang dimiliki individu tersebut.

Stres bisa keluar karena adanya rangsangan yang berat dan terus menerus, maka individu tidak bisa menghadapinya, ataupun stres bisa keluar dikarenakan penyebabnya terdapat masalah besar, serta terdapat adanya gangguan yang terus menerus di dalam kehidupannya.

2. Aspek-aspek Stres

Menurut Cohen dan Williamson (1988 dalam Geovani, 2016) membagi aspek stres menjadi tiga yang disebut dengan “*The Perceived Stress Scale*), yaitu:⁴⁴

- a. Perasaan yang tidak Terprediksi (*feeling of unpredictability*)
Seorang individu yang tak bisa memprediksi suatu peristiwa secara tiba-tiba dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa putus asa.
- b. Perasaan yang tidak Terkontrol (*feeling of unctrollability*)
Terjadinya perasaan ini saat seorang individu tidak bisa mengendalikan diri dari berbagai macam tuntutan dari luar, termasuk lingkungannya, sehingga dapat memberikan

⁴² Esrawanti Sinaga, *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Penyandang Disabilitas Universitas Brawijaya Malang*, Skripsi, Malang: Universitas Brawijaya, 2018, h. 19.

⁴³ Taylor, *et.al*, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group), 2009, h. 546.

⁴⁴ Naning Safitri, *Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia*, Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2014, h. 17-18.

dampak pada perilaku individu yang dijadikan sebagai pengalaman.

c. Perasaan Tertekan (*feeling overload*)

Seorang individu dengan perasaan tersebut lebih banyak kemungkinan mengalami stres dibandingkan dengan individu yang tidak mengalaminya. Perasaan ini muncul ditandai dengan banyaknya gejala, termasuk perasaan sedih, perasaan benci, cemas, harga diri rendah, dan yang lainnya.

Menurut Sarafino dan Timothy, aspek-aspek stres terdapat beberapa bagian, antara lain:⁴⁵

a. Aspek Biologis

Munculnya stres disebabkan karena berhadapan langsung pada suatu kondisi atau situasi yang mengancam atau membahayakan individu, maka akan terdapat suatu reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, contohnya seperti sakit kepala, mudah lelah, insomnia, gemetar dan sering berkeringat.

b. Aspek Psikososial

Stres pada aspek ini keluar karena terdapat pengaruh dari keadaan lingkungan. Stres tersebut bisa menghasilkan perubahan psikologis dan perubahan sosial pada individu. Dan perubahan tersebut di antaranya:

1) Kognitif

Tingginya level stres, dapat mempengaruhi daya ingatan dan juga perhatian pada individu. Stres yang sudah merusak fungsi kognitif individu, dapat mempersulit untuk mengingat materi, pekerjaan yang kurang maksimal, dan menurunnya prestasi pada individu tersebut.

⁴⁵ Sarafino, Edward P dan Timothy W. Smith, *Op.Cit.*, h. 60-64.

2) Emosi

Seorang individu sering memakai emosinya karena untuk menilai kondisi stres yang mereka alami. Karena pada umumnya reaksi emosional yaitu tidak ada rasa puas, sedih dan takut.

3. Stres Menurut Pandangan Islam

Ilmuan muslim sudah melakukan banyak kajian tentang stres, bahkan dalam Kitab Al-Qur'an terdapat banyaknya ayat-ayat yang menjelaskan tentang stres. Surat Al-Ma'arij ayat 19-21 contohnya, yang berarti:⁴⁶

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.”

Pada tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili (2009) kata “*Haluu'a*” yang ditafsirkan dengan “*berkeluh kesah*” yang bisa berarti sebagai “*Sarii'u al-huzni wa al-jaza'i*” yang artinya cepat sedih, cemas dan gelisah. Kata cemas dan gelisah di sini dapat diartikan sebagai stres, sebab timbulnya stres berawal dari kecemasan dan kegelisahan.⁴⁷ Seorang individu yang sering berkeluh kesah akan mudah mengalami stres, sebab individu tersebut selalu merasa pesimis saat menghadapi suatu permasalahannya, yang menimbulkan individu tersebut tidak bisa mengatasi problemnya dengan baik. Dan tidaknya memiliki rasa syukur dan sabar, maka akan terus berkeluh kesah pada apa yang diberikan Allah SWT. Sehingga dengan adanya sifat berkeluh kesah tersebut akan mudah memunculkan stres.

Di dalam Al-Qur'an sendiri terdapat perumpamaan yang menggunakan prinsip mekanika beban agar dapat memperoleh gambaran pada suatu masalah yang sedang individu hadapi. Prinsip itu merupakan arti awal yang dapat membuat penelitian lebih dalam

⁴⁶ Kementerian Agama c.q Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag*, Aplikasi Android, Play Store: Indonesia, 2016.

⁴⁷ Anri Saputra, *Op.Cit.*, h. 20.

tentang stres. Terdapat ayat Al-Qur'an yang membahas konsep tersebut ialah:

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

Apabila di analisis lebih dalam, perspektif subjektif dan objektif tentang stres yang dirangkum dalam surat di atas. Ayat pertama kata “*dada*”, ayat ketiga mengandung kata “*punggung*” dan ayat kedua mengandung kata “*beban*”.⁴⁸

Sudah tertuang dalam Al-Qur'an bahwa prinsip beban bisa menimbulkan stres pada individu, Allah SWT juga sudah menjelaskan kalau Dia tidak akan memberikan beban yang melebihi kemampuannya, yang artinya kalau Allah SWT akan memberikan beban pada seorang hamba sesuai porsinya masing-masing, agar individu tersebut bisa jauh dari rasa tertekan dan stres. Dalam Al-Qur'an dinyatakan:

“Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”(QS. Al-Baqarah : 286)

Di dalam Al-Qur'an juga memberikan suatu gambaran atau penjelasan tentang orang yang tak mampu mengatasi rasa tertekan yang dihadapinya, hal tersebut dikarenakan rasa takut yang selalu menghantuinya. Dan karena rasa takut tersebut seorang individu lari dari masalahnya. Dalam hal ini Allah SWT menjelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Kahfi : 18:

“... dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah

⁴⁸ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 84-85.

(hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka.”⁴⁹

Pada ajaran Islam sendiri, kepentingan yang harus diletakkan di atas kepentingan yang lain ialah kepentingan Allah SWT. Sebab sumber dari kejadian pada kehidupan manusia dari Allah SWT., karena Allah maha segalanya, sehingga apa pun masalah dihadapi dan bagaimanapun tekanan yang dialami, semuanya harus dikembalikan kepada-Nya, sebab hanya Dialah yang bisa memberikan hambanya solusi dari semua persoalan yang dihadapi makhluknya (Hasan, 2012).⁵⁰

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Smet (1994) faktor yang mempengaruhi stres terdapat lima faktor, antara lain:⁵¹

a. Faktor Internal (*Internality*)

Faktor yang dapat mempengaruhi stres melingkupi usia, gen, personalitas, jenis kelamin, pendidikan, kecerdasan, ras, budaya, tingkat ekonomi dan tahapan kehidupan.

b. Faktor Kepribadian (*Personality*)

Faktor yang dapat mempengaruhi stres melingkupi stabilnya emosi, kemampuan pengendalian diri, kepribadian *introvert* atau *ekstrovert*, kekuatan dan kekebalan tubuh.

c. Faktor Pemikiran Sosial (*Social Cognitive*)

Faktor yang dapat mempengaruhi stres melingkupi dukungan sosial, dukungan dari lingkungan dan keluarga, dan kemampuan mengontrol diri.

d. Hubungan Lingkungan Sosial (*Social Environment Relations*)

⁴⁹ *Ibid*, h. 86

⁵⁰ Anri Saputra, *Op.Cit*, h. 22.

⁵¹ Joko Triono, *Hubungan Antara Kepribadian dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*, Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2014, h. 21-22.

Hubungan tersebut ialah suatu dukungan yang diterima dari lingkungan sosialnya, dan dihubungkan dalam hubungan interpersonal.

e. Strategi Coping (*Coping Strategy*)

Strategi yang merupakan rangkaian respons dan melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Selanjutnya menurut Alvin (2007) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres, antara lain:

a. Faktor Internal

Merupakan suatu pengaruh yang datang dari dalam diri seseorang, faktor tersebut meliputi:

1) Pola pikir

Individu akan mudah mengalami stres jika mereka merasa tidak bisa menyelesaikan masalahnya. Semakin besar masalah yang individu yakin bisa ia lakukan, maka kecil kemungkinan individu mengalami stres.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang individu yang selalu pesimis akan mudah mengalami stres, berbeda dengan kepribadian yang kuat dan selalu merasa optimis, karena dengan kepribadian yang optimis dapat membantu individu dalam menghadapi stres.

3) Keyakinan

Keyakinan seorang individu yang selalu pasrah akan masalah di kehidupannya akan mudah membuat dirinya stres, namun jika individu yakin pada dirinya bahwa mereka mampu untuk menyelesaikan

masalahnya, maka kecil kemungkinan individu mengalami stres.

b. Faktor Eksternal

Merupakan suatu pengaruh yang datang dari lingkungan sosial seseorang, dan faktor tersebut terdiri dari:

1) Kegiatan yang sangat padat

Banyaknya kegiatan dapat menimbulkan stres pada individu, baik dari pekerjaan, rumah, maupun lingkungan sosial.

2) Tekanan untuk berprestasi

Dalam hal pekerjaan, individu selalu dituntut untuk melakukan pekerjaan yang sempurna dan memiliki prestasi, sebab pekerjaan tersebut bisa memberikan rasa puas tersendiri pada individu. Namun masih banyak juga seorang individu dalam prosesnya mengalami yang namanya stres.

3) Dorongan status sosial

Dengan tingginya status sosial maka bisa merasakan yang namanya dihargai oleh masyarakat, akan tetapi kalau status sosialnya rendah maka sering diabaikan. Dalam hal ini individu akan berlomba-lomba untuk mencapai status sosial yang tinggi, tetapi jika hal tersebut tak bisa tercapai besar kemungkinan individu akan mengalami stres.

Dari banyaknya penjelasan di atas, bisa disimpulkan kalau faktor yang dapat mempengaruhi stres ialah faktor internal, dan eksternal. Faktor internal meliputi: pola pikir, strategi *coping*, keyakinan, sabar tawakal, *self efficacy*, niat yang ikhlas, kepribadian dan rasa syukur. Dan faktor eksternalnya antara lain: kegiatan yang padat, dorongan sosial, hubungan dalam lingkungan sosial, dan tekanan untuk berprestasi.

C. HUBUNGAN SABAR DENGAN STRES

Rasa sabar bisa membuat seorang individu dapat memahami sesuatu yang terjadi pada dirinya sendiri, ketika dihadapi dengan banyaknya masalah, maka mampu mengontrolnya, sehingga bisa terjauh dari rasa tertekan dan stres.

Ketika seorang individu merasa tertekan dan stres, secara alamiah mereka akan berusaha untuk menghilangkannya. Dalam hal ini disebut sebagai *coping stress*. Menurut Hollahan dan Moos (2003) *coping stress* bisa berbentuk positif ataupun negatif. Bentuk positif seperti: melakukan suatu tindakan yang positif, berpikir positif dan rasional, menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan fokus dan konsentrasi, dan membangun hubungan yang baik dengan Tuhan (*coping religius*). Bentuk *coping religius* menurut antara lain: melaksanakan ibadah, berpegang teguh pada ajaran agama, melaksanakan syariat agama, serta membina hubungan yang baik dengan sesama manusia (*hablum minannas*).⁵²

Dalam agama Islam sendiri menganjurkan untuk melakukan *coping religius* ketika seorang individu menghadapi suatu masalah, yakni dengan bersabar dan menunaikan ibadah salat. Dalam hal ini sudah tertera pada Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 45-46:

“Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’, (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.”

Dan ditemukan juga pada surat Al-Kahfi ayat 28 yang menyuruhnya untuk bersabar:

“Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya...”

Al-Ghazali (dalam Arraiyyah, 2002) mengatakan bahwa sabar adalah akhlak yang mulia, yang individu butuhkan dalam menyelesaikan banyaknya permasalahan, baik dunia ataupun akhirat. Sabar sebagai akhlak

⁵² Abernethy dkk, *Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer*, (Journal Psychosomatics 43, 2002), h. 456-463.

adalah mempunya individu dalam pengendalian diri, menyelesaikan banyaknya masalah dengan ketenangan, dan kemampuan agar tidak berputus asa dalam kehidupannya (Arraiyyah, 2002). Jika individu bisa memiliki hal di atas, maka kecil kemungkinan terkena stres.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang individu yang mempunyai rasa sabar maka terhindar dari stres, sebab sabar bisa menjadikan individu bisa mengendalikan diri, bisa menyelesaikan masalahnya, berpikir rasional, dan mempunyai daya juang yang tinggi, karena dengan adanya hal tersebut individu bisa jauh dari stres.

D. HIPOTESIS

Hipotesis adalah penelitian yang masih membutuhkan bukti dengan memakai data yang memperkuat penelitian.⁵³ Hipotesis merupakan asumsi sementara atas jawaban dari suatu penelitian, di mana rumusan masalah sudah dinyatakan dalam bentuk suatu kalimat pertanyaan.⁵⁴

Secara statistik hipotesis artinya suatu pernyataan mengenai parameter (*populasi*) yang akan di uji melalui statistik sampel. Hipotesis pada penelitian ini ialah:

H₀ : Variabel Sabar secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.

H_a : Variabel Sabar secara parsial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.

⁵³ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Statistik 2 (Statistik Inferensif)*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015), h. 140.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 99.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian dan merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah kerja, sehingga dalam pelaksanaannya dibutuhkan suatu metode tertentu. Berbobot atau tidaknya suatu hasil penelitian itu tergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitiannya secara ilmiah dan sesuai ketentuan yang berlaku.

A. JENIS PENELITIAN

Sebuah penelitian atau karya ilmiah dapat dikatakan tulisan apabila disusun dengan sistematis, berisi data-data yang konkret dan dapat dipertanggungjawabkan. Dan pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan dengan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif ialah penelitian yang menggunakan angka sebagai alat penelitian dan data yang berwujud bilangan (*skor atau nilai*), sesudah itu data tersebut akan dianalisis memakai perhitungan statistik, yang bertujuan untuk menemukan hasil dan jawaban dari perbedaan tingkat variabel yang diuji.⁵⁵

Penelitian kuantitatif masuk dalam kategori metode *scientific* karena sudah terpenuhi kaidah-kaidah ilmiahnya yakni rasional, empiris, obyektif, sistematis dan terukur.⁵⁶ Jenis penelitian ini merupakan penelitian *cause and effect*. Penelitian *cause and effect* ialah hubungan sebab akibat, bila X maka Y.⁵⁷ Penelitian ini dilakukan karena untuk menguji pengaruh sabar (X)

⁵⁵ Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h. 13.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2013) h. 7.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), h. 12.

terhadap tingkat stres pekerja (Y) yang terkena PHK tahun 2020 di empat kota secara acak akibat dari adanya pandemi virus corona (*covid-19*).

Analisis yang dipakai pada penelitian ini yaitu teknik analisis regresi linier sederhana. Menurut Sugiyono analisis regresi linier sederhana (*Simple Regression Analysis*) dipakai untuk memperkirakan seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen, bila terdapat nilai variabel independen yang berubah ataupun naik turun.⁵⁸ Teknik analisis ini dipilih karena untuk mengetahui pengaruh dan mengetahui seberapa besar pengaruh sabar (X) terhadap tingkat stres (Y) pekerja yang terkena PHK tahun 2020 di empat kota secara acak akibat dari adanya pandemi virus corona (*covid-19*).

B. VARIABEL PENELITIAN

Menurut Sugiyono variabel penelitian ialah segala bentuk apa pun, yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat diperoleh informasi dari hal tersebut, dan selanjutnya ditariklah kesimpulan.⁵⁹ Variabel ialah suatu objek penelitian yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian.⁶⁰ Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel bebas ialah variabel yang dapat memengaruhi ataupun yang menjadikan penyebab perubahan dan timbulnya variabel bebas.⁶¹ Variabel bebasnya ialah sabar.
2. Variabel terikat ialah variabel yang terpengaruh atau yang membuat akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikatnya ialah tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2013), h. 261.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2009), h. 38.

⁶⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 118.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2009), h. 39.

C. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional ialah sesuatu yang menjelaskan tentang operasionalisasi variabel penelitian dengan indikator variabelnya.⁶² Terdapat batasan operasional pada penelitian ini, yakni: “*Pengaruh Sabar Terhadap Tingkat Stres Pada Pekerja yang Terkena PHK Tahun 2020 di Empat Kota Secara Acak Akibat Dari Adanya Pandemi Virus Corona (Covid-19)*”.

1. Sabar

Dalam penelitian ini sabar diartikan sebagai kemampuan pekerja untuk menahan emosi, menahan keinginan, tidak mengeluh, bangkit dari kesulitan, dan mendekati diri kepada Allah SWT. Variabel ini akan diukur dengan skala sabar dengan indikator seperti: berkata yang baik, tetap tenang, tidak boros, tidak egois, tidak mengeluh karena pekerjaan dan masalah, tetap semangat dalam beraktivitas, berpikir yang positif, beribadah sesuai dengan agamanya, dan tetap berdoa walaupun dalam keadaan sulit, dengan menggunakan skala *Likert*. Penulis memakai alat ukur yang dibuat sendiri berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Tengku Muhammad Hasbi ash Shiddiqie berdasarkan indikator yang telah dijabarkan.

2. Tingkat Stres

Dalam penelitian ini stres diartikan sebagai gambaran untuk mengetahui sejauh mana seorang individu bisa menilai kejadian di dalam hidupnya yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of unctrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling overload*), dengan menggunakan skala *Likert*. Penulis memakai alat ukur PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) yang diciptakan oleh Sheldon Cohen (dalam Cohen dan Williamson, 1988). Skala ini terdiri dari sepuluh item dengan indikator-indikator yang sudah dijabarkan.

⁶² M Farid Muzaki, *Perbedaan Tingkat Kecerdasan Spiritual Berdasarkan Kebiasaan Latihan Senam Kecerdasan*, Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2018, h. 84.

D. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 90) populasi adalah menyamaratakan suatu subjek ataupun objek yang dipelajari lalu ditariklah kesimpulan. Sementara menurut Arikunto (2010: 173) populasi ialah semua subjek yang memenuhi kualifikasi pada penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah para pekerja yang terkena PHK tahun 2020, baik laki-laki ataupun perempuan. Populasi pada penelitian ini mengacu pada jumlah pekerja yang terkena PHK tahun 2020 yaitu sebanyak 14.000 pekerja.⁶³

2. Sampel Penelitian

Untuk bisa mengetahui berapa jumlah responden yang dibutuhkan, maka dibutuhkannya sampel. Sampel merupakan bagian dari hasil dan karakteristik yang populasi tersebut miliki.⁶⁴ Teknik sampling merupakan suatu cara untuk mengambil sampel yang mewakili dari populasi, dan pengambilan sampel ini akan dilakukan sedemikian rupa, sehingga bisa mendapatkan sampel yang paling benar.⁶⁵

Pengambilan sampel pada penelitian ini, mengacu pada pendapat Idrus (2009) yang menjelaskan jika subjeknya < 100 , maka sebaiknya di ambil 60-75% sebagai sampel, karena bisa mengamankan peneliti dari persoalan. Jika populasinya > 100 , maka 30% sudah cukup untuk menentukan sampel yang bisa diambil.

Pada penelitian ini, peneliti memang melakukan penelitian terhadap populasi yang besar, maka penelitian ini harus menggunakan teknik pengambilan sampel. Teknik sampling yang dipakai pada penelitian ini ialah *Probability Sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *Probability Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang

⁶³ Danny Adriadi Utama. "14.410 Tenaga Kerja di Semarang Terkena PHK dan Dirumahkan", <https://www.merdeka.com/peristiwa/14410-tenaga-kerja-di-semarang-terkena-phk-dan-dirumahkan.html> diakses pada 15 Desember 2020 pukul 10.54.

⁶⁴ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2006), h. 118.

⁶⁵ Riduwan, *Dasar-dasar Statistika*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2008), h.11.

mana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Dalam teknik *Probability Sampling* ini digunakan teknik *Random Sampling*. Syahrudin dan Salim (2012) menjelaskan bahwa teknik *Random Sampling* ialah pengambilan sampel secara acak dan tanpa pandang bulu, dalam hal ini seluruh individu dalam populasi baik sendiri ataupun bersama-sama dikasih kesempatan untuk dipilih menjadi sampel. Untuk menentukan besarnya sampel yang diambil, peneliti menggunakan rumus solvin. Dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

n : Sampel

N : Populasi

e : Taraf kesalahan sebesar 10%

Maka, dihasilkan sampel yang diperoleh:

n : $14.000 / (1 + 14.000 \cdot 0,1^2)$

n : $14.000 / (1 + 14.000 \cdot (0,01))$

n : $14.000 / 1 + 140$

n : $14.000 / 141$

n : 99,29

n : 99

E. TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data adalah suatu cara yang bisa dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Pengumpulan data diperoleh dari instrumen penelitian yang dipakai sebagai alat bantu oleh peneliti. Instrumen yang dipakai pada penelitian ialah skala psikologi. Skala tersebut yang dipakai pada penelitian ini ialah skala sabar dan skala stres.

Adapun kriteria dalam pembuatan pernyataan atau pertanyaan yang mengacu pada skala sabar pada penelitian ini, antara lain:

Tabel 3. 1 Rentang Skor Untuk Jawaban Sabar

Pernyataan	Kode	Skor
Sangat Setuju	SS	5
Setuju	S	4
Netral	N	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Ada juga kriteria dalam pembuatan pernyataan atau pertanyaan yang mengacu pada skala stres pada penelitian ini, antara lain:

Tabel 3. 2 Rentang Skor Untuk Jawaban Stres

Pernyataan	Kode	Skor
Tidak Pernah	TP	0
Jarang	J	1
Kadang-kadang	KK	2
Sering	S	3
Sangat Sering	SS	4

1. Alat Ukur

Variabel yang menjadi fokus penelitian pada penelitian ini yaitu dari dibuatnya skala psikologi, karena untuk mendapatkan data yang sesuai dengan variabel yang diteliti, yaitu skala sabar dan skala stres. Selanjutnya skoring atau penilaian dilakukan pada kedua skala tersebut.

a. Skala Sabar

Skala sabar yang dipakai berdasarkan aspek sabar menurut ash-Shiddiqie. Dan skala penelitian ini terdiri dari dua pernyataan yakni pernyataan *favorable* (mendukung) pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung). Adapun *blue print* dari skala sabar antara lain:

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Sabar

No.	Aspek Sabar	Item		Total
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Menahan Emosi	01,27	18,25	4
		06,21	02,16	4
2.	Menahan Keinginan	12,37	38,04	4
		19,29	07,32	4
3.	Tidak mengeluh	15,39	23,24	4
		10,36	03,13	4
4.	Bangkit dari Kesulitan	20,33	22,31	4
		04,34	09,17	4
5.	Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT	14,26	08,35	4
		05,28	11,30	4
Jumlah		20	20	40

b. Skala Stres

Skala stres pada penelitian ini berdasarkan aspek stres menurut Cohen dan Williamson (1988, dalam Geovani 2016). Dan skala penelitian ini terdiri dari dua pernyataan yakni pernyataan *favorable* (mendukung dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung). Adapun *blue print* dari skala stres antara lain:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres

No.	Aspek Stres	Item		Total
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Perasaan tidak terprediksi	1,7,10	4,5	5
2.	Perasaan tidak terkontrol	2,8	6	3
3.	Perasaan tertekan	3,9		2
Jumlah		7	3	10

G. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana kecermatan dan kesimpulan dari suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.⁶⁶ Validitas merupakan alat ukur yang bisa dikatakan valid jika alat ukur itu sudah digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur.⁶⁷

Pada pengujian ini, peneliti melakukan *try out* terpakai terhadap pekerja yang terkena PHK tahun 2020 yang berjumlah 100 pekerja, dan dilaksanakan pada tanggal 25-12 Desember 2020. Uji validitas pada penelitian ini sudah disusun dengan membandingkan isi dari skala dengan tabel spesifikasi instrumen. Dan pengujian ini menggunakan analisis item pada setiap butir instrumennya, yakni mengkorelasi skor ataupun nilai pada skor total, dengan bantuan program SPSS v24.0 *for windows*.

Pada penelitian ini mempunyai syarat untuk mencari nilai validitas di sebuah item. Syarat bahwa item-item tersebut valid adalah nilai korelasi r hitung harus positif dan lebih besar atau sama dengan r tabel di mana menggunakan ketentuan $df = N - 2$ dan pada penelitian ini karena responden $N = 100$, berarti $100 - 2 = 98$ dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05%, maka diperoleh r tabel = 0,195.

Adapun syarat yang dimaksud yaitu:

- a. Kalau r hitung $>$ r tabel maka item dikatakan valid
- b. Kalau r hitung $<$ r tabel maka item dikatakan tidak valid

Dari hasil uji validitas yang dilakukan pada 40 item skala sabar, ada 36 item yang dipastikan valid dan 4 item yang gugur. Koefisien validitas bernilai antara 0,223 – 0,631. Sedangkan item yang gugur

⁶⁶ Syaifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h. 5.

⁶⁷ Ikhwana Maghfiroh, *Studi Komparasi: Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Fisika dengan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012 UIN Walisongo Semarang*, Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2015, h. 52.

terdapat pada nomor 03, 06, 11, 36, dengan koefisien korelasi berkisar 0,079 – 0,166.

Dari hasil uji validitas yang dilakukan pada 10 item skala stres, dan tidak ada satu pun item yang gugur. Koefisien validitas bernilai antara 0,265 – 0,526.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar Reliabilitas sebenarnya mengacu pada konsistensi dari hasil ukur yang mempunyai arti akurasi pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel bisa mendapatkan skor yang tidak bisa dipercaya, sebab faktor kesalahan tersebut terjadi karena adanya skor yang berbeda dari semua individu.⁶⁸

Dalam pengujian ini menggunakan bantuan komputer program SPSS v24.0 for windows dengan uji keterandalan teknik *Alpha Cronbach*. Untuk menginterpretasikan koefisien reliabilitas digunakan kategori menurut Sugiyono (2015: 184) sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Interpretasi Koefisien Korelasi (r)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Cukup
0,600 – 0,799	Tinggi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi

Hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. 6 Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

Responden	Variabel	Koefisien	Keterangan
Pekerja yang terkena PHK	Sabar	0,845	<i>Reliabel</i>
	Stres	0,479	<i>Cukup Reliabel</i>

⁶⁸ Saifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet 1, 1997), h. 67.

H. UJI PRASYARAT ANALISIS REGRESI LINIEAR SEDERHANA

1. Uji Normalitas

Uji ini dipakai karena untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel independen dan variabel dependen terdistribusi secara normal atau tidak. Uji statistik yang peneliti pakai pada penelitian ini ialah uji statistik *One Sample t-Test Kolmogorov-Smirnov (Simple K-S)*. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas, data yang di katakan normal jika nilai probabilitas $> 0,05$.

2. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain.⁶⁹ Uji koefisien korelasi *spearman's rho* dipakai dalam pengujian ini, dengan standar jika Sig. $< 0,05$ maka tidak terjadi adanya heteroskedastisitas.⁷⁰

3. Uji Linearitas

Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu hubungan antara dua variabel yang akan diuji secara signifikan. Peraturan keputusan linearitas memakai bantuan program SPSS v24.0 *for windows*, dengan membandingkan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* dengan nilai *alpa* yang akan digunakan. Jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $> 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.⁷¹

⁶⁹ Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS*, (Yogyakarta: Mediakom, 2014), h. 108.

⁷⁰ *Ibid*, h. 109.

⁷¹ M. Djazari, *et, all.*, *Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Terhadap Mahasiswa FISE UNY*, Journal Nominal/Volume II Nomor II, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013, h. 195.

I. ANALISIS DATA

Untuk mencari jawaban dari rumusan masalah pada penelitian ini, maka dilakukan analisis statistik. Dengan analisis statistik, bisa diharapkan untuk menyajikan data-data yang bisa dipertanggungjawabkan untuk ditarik kesimpulan dan untuk pengambilan keputusan yang benar terhadap hasil dari penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti memakai *Analisis Regresi Linear Sederhana* untuk bisa menjawab dari rumusan masalah pada penelitian ini. Hal ini berfungsi untuk menguji ada tidaknya pengaruh dan seberapa besarnya pengaruh tersebut pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.

Metode analisis ini juga berfungsi untuk melihat suatu hubungan antara variabel X (Pengaruh Sabar) dengan variabel Y (Tingkat Stres) pada pekerja yang terkena PHK. Menurut Sugiyono (2017), analisis ini didasarkan pada hubungan kasual atau fungsional dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen.⁷²

Persamaan regresi linear sederhana sebai berikut:

$$Y = \alpha + bX$$

Keterangan:

Y : Subjek yang diprediksi dalam variabel dependen

α : Nilai Konstanta

b : Koefisien variabel x

X : Variabel Independen

Dalam uji regresi ini memang untuk menjawab dua rumusan masalah yang ada. Terdapat dua analisis dalam uji regresi linear pada penelitian ini, antara lain:

⁷² Beky Putri Wananda, *Pengaruh Pelayanan Informasi Terhadap Kepuasan Penumpang di Bandar Udara Tebelian Sintang*, Skripsi, Sekolah Tinggi Teknologi Kedirgantaraan, 2021, h. 40.

1. Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Tujuan dari adanya pengujian ini, karena untuk membuktikan hipotesis mana yang diterima, dan adakah pengaruh dan seberapa besarnya pengaruh tersebut pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020.

Caranya adalah dengan membandingkan nilai Sig. probabilitas (p-value) dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Jika perhitungan dari bantuan program SPSS v24.0 memperoleh nilai probabilitas (p-value) < 0,05 maka dikatakan terdapat pengaruh yang dihasilkan dari variabel X terhadap variabel Y.

Yang berarti dalam penelitian ini rasa sabar berpengaruh terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK. Sebaliknya apabila yang dihasilkan nilai probabilitasnya (p-value) > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Yang berarti rasa sabar tidak bisa mempengaruhi tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK.

2. Koefisien Determinasi (*R Square*)

Koefisien penentu merupakan analisis korelasi yang terdapat pada suatu angka. Besar dari koefisien pada penelitian ini memang untuk menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Yang artinya besarnya pengaruh sabar terhadap tingkat stres pekerja itu diukur dengan memakai koefisien determinasi yang ada. Rumus koefisien determinasi pada penelitian ini bisa dilihat di bawah ini:

$$Kd = (r^2) \times 100\%$$

Keterangan:

Kd: Koefisien determinasi

r : Koefisien korelasi

Format penyajian dari hasil koefisien determinasi memakai tabel *Model Summary*, di mana nilai R Square menjadi patokan dalam pembuatan kesimpulan analisis pada presentasi pengaruh sabar terhadap tingkat stres pekerja yang di PHK tahun 2020.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. ORIENTASI PENELITIAN

Orientasi penelitian atau kancan penelitian merupakan suatu hal yang harus dilakukan dan diperhatikan, karena bisa memaksimalkan penelitian tersebut. Penelitian ini dilakukan di empat kota secara acak, sebab terkendala dari adanya peraturan dari pemerintah yakni Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pandemi virus corona ini sangat berdampak negatif pada ratusan industri di Jawa Tengah. Satu persatu perusahaan mengalami yang namanya *finansial distres* atau kondisi keuangan yang menurun. Sehingga dengan terpaksa perusahaan harus merumahkan dan melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) pada pekerjanya. Banyak perusahaan yang terdampak seperti industri garmen, industri konstruksi, hiburan dan masih banyak lagi.⁷³

Sebanyak ± 14.000 pekerja di Kota Semarang dan sekitarnya menganggur karena di PHK dan dirumahkan dari perusahaannya yang terpaksa tutup akibat dari pandemi virus corona ini. Kepala Disnaker Kota Semarang mengungkapkan bahwa “Pekerja yang terkena PHK itu ternyata berasal dari 81 perusahaan di Kota Semarang dan sekitarnya. Pekerja tersebut dirumahkan atau di PHK karena perusahaan tersebut tutup atau tidak bisa berproduksi”. Ia menyayangkan hal itu, karena nominal pekerja yang terkena PHK itu bukan lagi ratusan, akan tetapi sudah mencapai ribuan pekerja yang harus kehilangan pekerjaannya. Ia juga menghimbau kepada perusahaan yang sudah bisa berjalan dengan baik, agar bisa dibuka kembali lowongan pekerjaan untuk pekerja yang dirumahkan dan di PHK.⁷⁴

Beberapa kebijakan sudah dikeluarkan untuk meringankan warga masyarakat yang terkena dampak pandemi ini. Seperti rumah susun yang

⁷³ Firmansyah, Dwi. 2020. “Semarang Kota Terbanyak PHK Total Tercapai 13163 Orang di Jateng”, <https://banyumas.tribunnews.com/2020/05/01/semarang-kota-terbanyak-phk-total-tercapai-13163-orang-di-jateng> diakses pada 15 Desember 2020 pukul 23.42.

⁷⁴ Danny Adriadhi Utama. *Loc. Cit.*

digratiskan, tarif air bersih didiskon menjadi 20% selama tiga bulan ataupun lebih, dan menyiapkan 180 ribu paket sembako. “Saling gotong royong itu adalah hal yang terpenting bagi kita. Satu orang membantu tiga sampai empat tetangga yang terkena PHK. Dan hal itu sangat membantu dalam perekonomian untuk tetap bertahan di situasi saat ini.” Jelas Wali Kota Semarang.⁷⁵

Wisata yang sangat terkenal di Kabupaten Semarang yakni wisata Dusun Semilir juga harus ditutup sementara. Sebab Pemkab Semarang sendiri memberi sanksi tegas pada pihak pengelola wisata tersebut, berupa penghentian kegiatan usaha sementara, mulai minggu kemarin. “Penutupan ini untuk memperbaiki beberapa hal terkait dengan protokol kesehatan. Kami sudah memberi tahu pada pengelola wisata tersebut.” ujar Koordinator Sekretaris Satgas Covid-19 Kabupaten Semarang.⁷⁶

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan cara menyebarkan kuesioner kepada pekerja yang terkena PHK di empat kota yakni Kota Semarang, Kota Demak, Kota Purbalingga dan juga Kota Purwokerto. Dan sudah terkumpul 99 responden yang sudah bersedia untuk mengisi kuesioner tersebut. Sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan survei terlebih dahulu pada suatu responden dan kemudian mendatanya.

B. DESKRIPSI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 24 November – 12 Desember 2020, dan data dikumpulkan melalui *try out* terpakai, yang ditujukan kepada seluruh subjek penelitian, yakni 99 pekerja yang terkena phk tahun 2020 di empat kota secara acak akibat dari adanya pandemi virus corona (*covid-19*). *Try out* terpakai dilakukan karena adanya aturan dari pemerintah yakni *Pembatasan Sosial Berskala Besar* (PSBB) pada empat kota tersebut.

⁷⁵ Mustholih. 2020. “Korona Bikin 2.620 Buruh di Kota Semarang di-PHK”, <https://www.medcom.id/nasional/daerah/VNx4qy1N-korona-bikin-2-620-buruh-di-kota-semarang-di-phkdiakses> pada 16 Desember 2020 pukul 01.22.

⁷⁶ Pratama, Fajar. 2020. “Dusun Semilir Ditutup Sementara”, <https://www.suaramerdeka.com/regional/semarang/248441-dusun-semilir-ditutup-sementara> diakses pada 16 Desember 2020 pukul 00.22.

Karena peneliti dalam penyebaran kuesioner dilakukan secara manual dan otomatis, yakni dengan cara mendatangi langsung responden dan ada yang dibagikan melalui *google form*.

Metode *try out* terpakai (uji coba terpakai), pengambilan data atau menyebarkan kuesionernya dilakukan hanya satu kali saja, maksudnya data yang sudah terkumpul akan digunakan sebagai data penelitian.

Berikut ini adalah data deskriptif statistik penelitian yang diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

Tabel 4. 1 Hasil Deskriptif Statistik

Descriptive Statistic					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sabar	99	68	180	131,83	17,667
Stres	99	9	32	23,06	4,611
Valid N (listwise)	99				

Dari hasil tabel 4.1 di atas, peneliti melakukan pengelompokan pada variabel X dan variabel Y. Jenis kelompok pada penelitian ini dibuat untuk melihat apakah ada perbedaan dan bisa memudahkan dalam pendataannya. Kelompok Interval dibagi menjadi tiga bagian, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Dengan rumus sebagai berikut:

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X : Nilai total

M : Mean (rata-rata)

SD : Standart deviasi

Maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 4. Kategori Interval Pada Variabel

Kategori	Sabar	Stres
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 132 - 18$ $X < 114$	$X < M - 1SD$ $X < 23 - 5$ $X < 18$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M - 1SD$ $132 - 18 \leq X < 132 + 18$ $114 \leq X < 150$	$M - 1SD \leq X < M - 1SD$ $23 - 5 \leq X < 23 + 5$ $18 \leq X < 28$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 132 + 18$ $X \geq 150$	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 23 + 5$ $X \geq 28$

1. Analisis Deskriptif Rasa Sabar

Analisis ini bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek berdasarkan data variabel yang diperoleh pada penelitian ini. Dan pada analisis data ini diperoleh:

Tabel 4. 2 Hasil Analisis Data Deskriptif

Sabar					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	4,0	4,0	4,0
	Sedang	80	80,8	80,8	84,8
	Tinggi	15	15,2	15,2	100
	Total	99	100	100	

Dari tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa rasa sabar responden paling banyak pada kategori sedang, yakni 81%. Maka bisa disimpulkan bahwa responden mempunyai rasa sabar yang tinggi walaupun terkena PHK akibat virus corona ini.

2. Analisis Deskriptif Tingkat Stres

Analisis ini bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek berdasarkan data variabel yang diperoleh pada penelitian ini. Dan pada analisis data ini diperoleh:

Tabel 4. 3 Hasil Analisis Data Deskriptif

Stres					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	12	12,1	12,1	12,1
	sedang	77	77,8	77,8	89,9
	tinggi	10	10,1	10,1	100
	Total	99	100	100	

Dari tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa stres responden paling banyak pada kategori sedang, yakni 78%. Maka bisa disimpulkan bahwa responden mempunyai tingkat stres yang tinggi karena terkena PHK akibat virus corona ini.

Pengelompokan kondisi masing-masing variabel bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Klasifikasi Hasil Deskripsi Data

Kategori	Kelompok perbandingan 100	
	Sabar	Stres
Rendah	4 (4,0%)	12 (12,1%)
Sedang	81 (80,8%)	78 (77,8%)
Tinggi	15 (15,2%)	10 (10,1%)

3. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan semua ragam latar belakang yang responden miliki. Dan ini bertujuan untuk melihat seperti apa latar belakang yang dimiliki oleh responden. Pada penelitian ini latar belakang responden lebih fokus pada jenis kelamin dan umur responden. Dan menghasilkan data berikut:

a. Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 4. 5 Pengujian Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	46	46,5%
Perempuan	53	53,5%
Total	99	100%

Dilihat dari Tabel 4.1 di atas, responden yang didapat sebanyak 99 pekerja yang terkena phk, di mana dari sampel yang terpilih jika dilihat dari segi kelamin, jenis kelamin perempuan paling banyak yakni **53,5%** dan sisanya laki-laki sebanyak **46,5%**. Dalam hal ini berarti bahwa, banyaknya pekerja perempuan yang terkena PHK.

b. Karakteristik Umur

Tabel 4. 6 Pengujian Karakteristik Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
20-29	7	7,1%
30-39	76	76,8%
40-49	16	16,2%
Total	99	100%

Dari hasil analisis Tabel 4.2 menunjukkan bahwa 99 responden para pekerja yang terkena phk, dan dilihat dari segi umur terdapat 3 pengelompokan dan yang terbanyak yakni pada umur 30-39 tahun sebanyak **76,8%**, dan yang kedua berumur 40-49 tahun sebanyak **16,2%**, serta yang ketiga berumur 20-29 tahun sebanyak **7,1%**.

C. ANALISIS REGRESI

Pada analisis ini, bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antar dua variabel, apakah positif ataupun negatif. Dan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen jika nilai variabel independen terdapat kenaikan atau penurunan. Peneliti memakai analisis regresi linear sederhana pada penelitian ini. Analisis regresi linear sederhana ialah hubungan secara linear antara satu variabel independen X dengan variabel dependen Y.

1. Uji Prasyarat Analisis Linear Sederhana

Uji prasyarat pada analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut bisa diregresi atau tidak. Analisis regresi ini bisa mulai dilakukan jika data tersebut memenuhi syarat, yakni terdistribusi normal, tidak timbul adanya heteroskedastisitas, dan model di antara variabel linear. Dalam penelitian ini uji prasyarat analisis regresi linear sederhana antara lain, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Pada pengujian ini, dipakai karena sebagai syarat agar bisa mengetahui apakah populasi data terdistribusi normal atau tidak. Di penelitian ini, peneliti memakai uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan memakai taraf signifikansi 0,05. Data dipastikan terdistribusi normal jika nilai Sig. > 0,05 atau 5% (Priyatno, 2008: 28). Dan pada pengujian ini peneliti masih dibantu dengan bantuan program SPSS v24.0 *for windows*, serta memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas dengan One Sample K-S

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parametersa	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	4,47942289
Most Extreme Differences	Absolute	0,102

	Positive	0,061
	Negative	-0,102
Kolmogorov-Smirnov Z		1.014
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,255
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Hasil perhitungan memakai bantuan program SPSS v24.0 *for windows*. Dan pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yakni $0,255 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data dari penelitian ini **terdistribusi Normal**.

b. Uji Heteroskedastisitas

Pada pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pada model regresi ini terjadi ketidaksamaan dari residual atau penelitian ke penelitian lain. Dasar dari pengambilan keputusan yakni jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Regresi yang baik adalah tidak terjadi yang namanya heteroskedastisitas. Pada pengujian ini peneliti memakai uji gletser, dan masih dibantu dengan bantuan program SPSS v24.0 *for windows*, serta memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,769	1,813		2,079	0,170
	Sabar	-0,005	0,014	-0,039	-0,384	0,821

a. Dependent Variable: Abs_Res

Hasil perhitungan memakai bantuan program SPSS v24.0 *for windows*. Dan pada tabel di atas menunjukkan

bahwa nilai signifikansi yakni $0,821 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data dari penelitian ini **tidak terjadi Heteroskedastisitas**.

c. Uji Linearitas

Pada pengujian ini bertujuan untuk mengetahui dari kedua variabel tersebut apakah mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikansi (Priyatno, 2008:36). Dasar dari pengambilan keputusan yakni kalau nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $> 0,05$. Dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Sabar	Between Groups	(Com bined)	634,653	39	16,273	0,663	0,913
		Linearity	117,244	1	117,244	4,774	0,033
		Deviat ion from Linearity	517,409	38	13,616	0,554	0,973
	Within Groups		1448,983	59	24,559		
	Total		2083,636	98			

Hasil perhitungan memakai bantuan program SPSS v24.0 for windows. Dan pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Defiation from linearity* yakni $0,973 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel sabar dan variabel stres terdapat **hubungan yang linear**.

2. Metode Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana merupakan hubungan secara linear antara satu variabel X (independen) dengan variabel Y (dependen). Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan ialah analisis regresi linear sederhana. Dengan langkah-langkah yang digunakan sebagai berikut:

a. Menentukan Persamaan Regresi Sederhana

Langkah pertama dalam analisis ini ialah menentukan persamaan regresi. Dalam menentukan persamaan regresi peneliti masih dibantu dengan bantuan program SPSS v24.0 *for windows*. Dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,926	2,170		15,172	0,000
	Sabar	-0,066	0,016	-0,458	-4,212	0,000

a. Dependent Variable: Stres

Pada tabel di atas, dapat dilihat pada kolom *Unstandardized Coefficients* yang dirumuskan dalam penelitian ini, yakni:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 32,926 - 0,066X$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat (tingkat stres pekerja)

a = Konstanta

b = Koefisien regresi variabel X

X = Variabel bebas (pengaruh sabar)

Dari persamaan regresi tersebut dapat diterjemahkan:

- Konstanta sebesar 32,926 yang berarti bahwa variabel stres memiliki nilai konsisten sebesar 32,926.
- Koefisien regresi variabel sabar sebesar -0,066 mempunyai arti bahwa setiap penambahan 1% nilai sabar, maka nilai stres berkurang sebesar -0,066. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, maka dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah negatif

b. Pengujian Hipotesis Penelitian

1) Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Dalam uji pengaruh ini, peneliti menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p-value) dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Peneliti masih dibantu dengan program SPSS v24.0 *for windows* untuk menghitung nilai probabilitas, jika diperoleh nilai probabilitas (p-value) < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Yang mempunyai arti bahwa sabar bisa berpengaruh terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK, ataupun sebaliknya.

Hasil dari uji pengaruh ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 11 Hasil Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,926	2,170		15,172	0,000
	Sabar	-0,066	0,016	-0,458	-4,212	0,000

a. Dependent Variable: Stres

Dari tabel di atas bisa dikatakan bahwa rasa sabar mempunyai nilai signifikansi 0,000 dan nilai tersebut bisa dilihat pada kolom Sig. karena nilai signifikansi < 0,05 maka bisa disimpulkan kalau rasa sabar (X) mempunyai pengaruh terhadap tingkat stres para pekerja yang terkena PHK (Y).

2) Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi (R²) ialah untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel terikat atau dependen. Nilai dari koefisien determinasi ialah dari 0 – 1. Kalau nilai R mendekati angka 1, maka dapat

dikatakan model tersebut semakin kuat dalam menerangkan variasi variabel bebas atau independen terhadap variabel dependen, begitu pula sebaliknya.

Dari perhitungan melalui program SPSS v24.0 menghasilkan nilai sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,458 ^a	0,209	0,198	2,228
a. Predictors: (Constant), Sabar				
b. Dependent Variable: Stres				

Pada tabel di atas menghasilkan nilai R^2 (R Square) sebesar 0,209 atau 20,9%. Dalam hal ini, bisa dipastikan bahwa persentase sumbangan pengaruh variabel independen (rasa sabar) terhadap variabel dependen (tingkat stres pada pekerja) sebesar 20,9%, sedangkan sisanya yakni 79,1% dipengaruhi atau terpengaruh dari faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian saat ini.

D. PEMBAHASAN

Dengan analisis regresi ini, menunjukkan bahwa rasa sabar mempunyai pengaruh negatif terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahu 2020. Besarnya pengaruh sabar adalah sebesar 20,9%, sedangkan sisanya yakni 79,1% dipengaruhi atau terpengaruh dari faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian saat ini. Dari hasil analisis ini mempunyai fungsi yakni untuk dapat mengetahui pengaruh sabar terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK, dan dari kedua variabel tersebut secara deskriptif cenderung berdistribusi normal dan linear.

Ada cerita dari alm. Syekh Ali Jaber pernah mengatakan “Allah SWT senang bersama orang-orang yang penyabar. Berbahagialah, semua orang yang biasa dan cinta akan kesabaran. Sabar tidak ada balasan selain surga

Allah SWT.” Dijelaskan juga pada al-Qur’an surat al-Insan ayat 12 yang berbunyi:

وَجَزَاءُ مَا صَبَرُوا جَنَّةٌ وَحَرِيرٌ ﴿سورة الإنسان الآية ١٢﴾

Artinya: “Dan balasan mereka adalah Surga, dan pakaian sutra, karena mereka sabar.” (QS. Al – Insan ayat 12)

Sabar memang banyak kelebihanannya, sabar salah satu pintu surga Allah SWT, sabar dalam taat, sabar terhadap takdir, sabar atas dosa dan maksiat. Sabar bukan cuma Allah SWT yang memerintahkan dan menjanjikan balasan yang begitu besar disisi Allah SWT, tapi dengan sabar yang semestinya ikhlas hati dan tenang jiwa, bari bisa dinamakan sabar yang sempurna.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رُجْعُونَ ۖ وَأُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ

صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْتَتُونَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun”. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Jadilah orang-orang yang mencintai kesabaran, karena Allah SWT bersama orang-orang yang sabar.⁷⁷

Hasil analisis dari penelitian ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yakni Ihda Nurul Layyinah (2018) Pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK palapa Semarang. Indah Indria dkk. (2019) mengatakan bahwa sabar memegang peran penting dalam mencegah stres pada mahasiswa akibat tekanan akademik. Ela Nurdiawati, dkk. (2018) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara rentang kerja perilaku dan kinerja representatif dalam area produksi.

Dari hasil analisis deskriptif rasa sabar secara umum menunjukkan bahwa rasa sabar ini masuk dalam kategori sedang dengan nilai 81%.

⁷⁷ <https://bit.ly/3tKd9Is> diakses pada tanggal 20 Desember 2020.

Kategori rendah 4% dan tinggi 15%. Dalam hal ini berarti pekerja yang terkena PHK akibat dari adanya pandemi ini masih memiliki rasa sabar yang lumayan tinggi dan itu di atas 75%. Dan persentase hasil analisis deskriptif tingkat stres pekerja yakni 78% yang berarti bahwa walaupun pekerja yang terkena PHK akibat pandemi ini memiliki rasa sabar yang lumayan tinggi, tingkat stres pada pekerja pun juga tinggi, dikarenakan pekerja banyak mempunyai tanggungan pada kehidupannya. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa pengaruh sabar terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun dalam persentase sedang.

Metode analisis regresi dipakai pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sabar terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020. Langkah-langkah awal yang dilakukan dalam analisis regresi linier sederhana ialah menentukan persamaan regresi linier sederhana. Dalam persamaan regresi linier sederhana mempunyai pengaruh yang negatif. Rasa sabar mempunyai pengaruh negatif terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK, hal ini bermakna bahwa semakin besar rasa sabar maka tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK akan menurun. Besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen sebesar 20,9%. Berarti bahwa variabel independen rasa sabar mampu menjelaskan variabel dependen tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK sebesar 20,9%.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yakni rasa sabar berpengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020. Besarnya pengaruh sabar terhadap tingkat stres pada pekerja yang terkena PHK tahun 2020 sebesar 20,9%. Yang memiliki arti bahwa semakin tinggi sabar maka semakin rendah stres yang dialami pekerja yang terkena PHK tahun 2020. Dari hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa kontribusi sabar terhadap stres secara langsung adalah sebesar 20,9%, dengan kontribusi sabar yang 20,9% tersebut dapat diketahui bahwa 79,1% stres yang dialami oleh para pekerja yang terkena PHK tahun 2020 dipengaruhi oleh faktor lain.

Dalam hal ini dapat dijadikan sebagai suatu pelajaran bagi semua manusia, bahwa suatu musibah itu tidak ada yang tahu kapan akan terjadi. Maka dari itu sebagai manusia yang beriman, banyak-banyaklah untuk bersabar, karena dengan kesabaran kita bisa mendekatkan diri pada Tuhan.

B. SARAN

Adanya hasil penelitian sebagaimana yang sudah diuraikan dalam kesimpulan di atas, maka saran bagi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pekerja yang Terkena PHK

Di musim pandemi ini, memang rasa sabar itu penting dan kondisi yang rentang dengan adanya rumor yang bisa mengubah pola pikir manusia. Dan tanamkanlah pada diri kita kalau ujian ini bukanlah siksaan, bukanlah azab yang Tuhan berikan untuk kita, melainkan karena Tuhan sangat cinta pada kita, pada hamba-hamba-Nya yang beriman dan selalu sabar dalam menghadapi segala ujian-Nya. Dan sebagai umat muslim yang beriman dan bertakwa, hendaklah kita untuk senantiasa bersabar dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan kita,

perbanyak ibadah dan *muhasabah* kita, memperbaiki diri, agar Allah SWT bisa mengangkat pandemi ini.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya supaya meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres guru Sekolah Luar Biasa, memperbanyak subjek, memperdalam kajian, serta memperluas rumusan masalah. Supaya dapat memperkaya hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, Alexis D. *et. al.* 2002. "Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer". *Jurnal Psychosomatics* 43 (hlm 456–463).
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibnu Muhammad Imam. 1991. *Kitab Mukasyafah Al-Qulub*. (terj. Mahfudli Sahli.) Dar al-Jael: Beirut.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2003. *Madarijus Salikin; Pendakian menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. (Ter. Kathur Suhardi.) Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir Al-Maraghi*. (terj. Bahran Abu Bakar, et, al.) Semarang: Toha Putra.
- Al-Munnajid, Syekh Muhammad Shalih. 2006. *Jagalah Hati; Raih Ketenangan , cet. I*. (terj. Saat Mubarak) Jakarta: Cakrawala Pulishing.
- Al-Qahthany, Sa'id Ali bin Wahf. 2000. *Indahnya Kesabaran*. (terj. 'Athfah Ummu Hanan.) Solo: At-Tibyan.
- Al-Qaradawi, Yusuf. 1990. *Syariat Islam: Membumikan*. Salatiga: Dunia Ilmu.
- Alsa, Asmadi. 2000. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasi dalam Penelitian Psikologi: Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anoraga, Panji. 2014. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 1997. *Reliabilitas dan Validitas cet. I*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (terj Kartini dan Kartono.) Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Covid-19, Satgas. 2020. "Peta Sebaran", <https://covid19.go.id/peta-sebaran> diakses pada 20 Juli 2020 pukul 20.46.
- Djazari, Mohammad, dkk. 2013. "Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing dan Knowledge Self – Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Terhadap Mahasiswa FISE UNY", *Journal Nominal Volume II Nomor II* (hlm 181-209), Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Firmansyah, Dwi. 2020. "Semarang Kota Terbanyak PHK Total Tercapai 13163 Orang di Jateng", <https://banyumas.tribunnews.com/2020/05/01/semarang-kota-terbanyak-phk-total-tercapai-13163-orang-di-jateng> diakses pada 15 Desember 2020 pukul 23.42.
- Fitriyana, Ika. 2020. *Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang di PHK (Studi di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel)*, (Skripsi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten) Diakses dari <http://repository.uinbanten.ac.id/5829/>.
- Garaga, Btari Nindi Issabel. 2017. "Hardness Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja", dalam *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*

- Vol 5, No 3. (hlm. 433-440). Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda.
- Haryanti, Tri. 2008. "Sabar Dalam Pandangan Ibn Qayyim al-Jauziyyah", (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Diakses dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19182/1/TRI%20HARYANTI-FUF.pdf>
- Hasan. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasan, M. Iqbal. 2015. *Pokok-pokok Materi Sufistik 2 (Statistik Inferensif)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hawari, Dadang. 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: PT. Dana Bhakti Primayasa.
- Hidayati, Nurul. 2007. "Sabar dalam Al-Qur'an menurut Yusuf Al-Qordhowi". (Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Diakses dari <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/1116/>.
- Husni, Lalu. 2012. *Pengantar Hukum Ketenagakerjaan Indonesia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Imam, Nurul. 2012. "Studi Komparasi Konsep Sabar Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy Dan Yunan Nasution Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Analisis Bimbingan Dan Konseling Islam)", (Skripsi Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang). Diakses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/1068>.
- Indria, Indah. dkk. 2019. "Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru", dalam An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 13, No 1 (hlm 21-34), Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau.
- Kementerian Agama c.q Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag*, Aplikasi Android, Play Store: Indonesia, 2016.
- Kemkes RI. 2020. "Cost Pemeriksaan Covid-19, Dirjen Anung: Itu *Public Health*", <http://www.kemkes.go.id/article/view/20021200002/tingkatkan-kewaspadaan-covid-19-kemenkes-perkuat-karantina-wilayah.html> diakses pada 15 Juli 2020 pukul 20.17.
- Layyindah, Ihda Nurul. 2018. "Pengaruh Pelatihan Sabar Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang", (Skripsi UIN Walisongo Semarang). Diakses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/9276/>.
- Maghfiroh, Ikhwana. 2015. "Studi Komparasi Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Fisika Dengan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012 UIN Walisongo Semarang", (Skripsi UIN Walisongi Semarang). Diakses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/5262>
- Mustholih. 2020. "Korona Bikin 2.620 Buruh di Kota Semarang di-PHK", <https://www.medcom.id/nasional/daerah/VNx4qy1N-korona-bikin-2-620-buruh-di-kota-semarang-di-phk> diakses pada 16 Desember 2020 pukul 01.22.
- Muzaki, M. Farid. 2018. "Perbedaan Tingkat Kecerdasan Spiritual Berdasarkan Kebiasaan Latihan Senam Kecerdasan", (Skripsi UIN Walisongo Semarang). Diakses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/8235>.

- Najati, Muhammad Usman. 2005. *Psikologi dalam al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. (Alih bahasa. M. Zaka Alfarisi.) Bandung: Pustaka Setia.
- Pittara, Dr. 2020. "Virus Corona", <https://alodokter.com/virus-corona> diakses pada 15 Juli 2020 pukul 20.35.
- PPRI. *Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Wrus Disease 2019 (COVID-19)*, pasal 4, ayat 1.
- Priyatno, Duwi. 2014. *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Pratama, Fajar. 2020. "Dusun Semilir Ditunggalkan Sementara", <https://www.suaramerdeka.com/regional/semarang/248441-dusun-semilir-ditunggalkan-sementara> diakses pada 16 Desember 2020 pukul 00.22.
- Putri, Nadya Destiana. 2021. "Pengaruh Sabar Terhadap Self Awareness (Studi Deskriptif di Kecamatan Cidahu Dengan Variabel Kontrol Keluarga Sakinah)", (Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung). Diakses dari <http://digilib.uinsgd.ac.id/43266/>.
- Riduwan. 2008. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: CV Alfabeta.
- Safitri, Ajeng. 2018. "Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stress Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa", *Jurnal Islamika* Vol. 01, No. 01. (hlm. 34-40), Universitas Muhammadiyah Riau.
- Safitri, Naning. 2014. "Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia", (Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau). Diakses dari <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/5882>.
- Saputra, Anri. 2020. *Pengaruh Sabar dan Tawakal Terhadap Stres Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Pekanbaru*. (Tesis UIN SUSKA Riau). Diakses dari <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/30011>.
- Sarafino, Edward P.; Smith, Timothy W. 2011, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions-Sevent Edition*, USA: Jay O'Callaghan.
- Shiddiqie, TM. Hasbi Ash.1991. *Tafsir al-Qur'an al-Majid an-Nuur*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Sinaga, Esrawanti. 2018. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Penyandang Disabilitas Universitas Brawijaya Malang", (Skripsi Universitas Brawijaya Malang). Diakses dari <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/13284>.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. 2007. *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: CV Alfabeta.
- _____. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: CV Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Shelley E. *et. al.* 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Triono, Joko. 2014. "Hubungan Antara Kepribadian dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi", (Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau). Diakses dari <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/5905>.

- Utama, Danny Adriadhi. 2020. "14.410 Tenaga Kerja di Semarang Terkena PHK dan Dirumahkan", <https://www.merdeka.com/peristiwa/14410-tenaga-kerja-di-semarang-terkena-phk-dan-dirumahkan.html> diakses pada 15 Desember 2020 pukul 10.54.
- Wananda, Beky Putri. 2021. "Pengaruh Pelayanan Informasi Terhadap Kepuasan Penumpang di Bandar Udara Tebelian Sintang", (Skripsi Sekolah Tinggi Teknologi Kedirgantaraan Yogyakarta). Diakses dari <https://digilib.sttkd.ac.id/id/eprint/1731>.
- Wangsa, Teguh. 2009. *Menghadapi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Zur'ah, Umi. 2015. "Hubungan Sabar Dengan Regulasi Pada Diri Penghafal Al-Qur'an", (Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Diakses dari <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/18764/>.

Lampiran 1
KUESIONER SABAR

IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

No. HP :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- Sebelum Anda mengisi kuesioner, dimohon untuk mengisi identitas Anda terlebih dahulu.
- Bacalah semua kuesioner pernyataan dengan teliti, kemudian pilih salah satu jawaban yang **paling menggambarkan keadaan diri Anda.**
- Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada pilihan Anda pada kolom yang tersedia.
- Bisa terjadi kesalahan dalam memilih jawaban, beri tanda \times pada jawaban yang salah.
- Terima kasih atas perhatian dan kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner ini.

Keterangan:

Jawaban	Keterangan
SS	Sangat Setuju
S	Setuju
KS	Kurang Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya lebih memilih berdoa daripada mengucapkan kata-kata kotor.					
2	Ketika saya marah, saya akan melampiaskan pada barang di sekitar saya.					
3	Saat saya ada masalah, saya tidak memperdulikannya.					
4	Saya percaya jika Tuhan tidak akan memberikan cobaan di luar kemampuan saya.					
5	Saya selalu melibatkan Tuhan ketika saya berada dalam kesulitan.					
6	Saya tetap bisa berkonsentrasi dengan baik ketika sedang marah.					
7	Ketika saya menginginkan sesuatu, saya harus mendapatkannya.					
8	Ketika saya beribadah, saya tidak fokus kepadaNya.					
9	Saya selalu negative thinking terhadap apapun yang terjadi.					
10	Ketika saya berhadapan dengan masalah, saya menyelesaikannya dengan hati-hati.					
11	Saat saya dalam keadaan sulit, dengan berdo'a masih belum cukup.					

12	Saya suka menyalakan uang saya untuk menabung.					
13	Saya suka bersantai daripada harus bekerja.					
14	Sebelum berangkat bekerja, saya membaca basmalah agar setiap pekerjaan saya bernilai ibadah.					
15	Ketika manager memarahi saya, saya tahu pasti ada kesalahan dalam pekerjaan saya.					
16	Saya sering meluapkan emosi ketika sedang marah.					
17	Saya merasa jika Tuhan tidak adil kepada saya.					
18	Saya tidak bisa menahan untuk mengumpat ketika saya marah.					
19	Saya dapat mengendalikan diri, saat rasa marah datang.					
20	Saya selalu berusaha dalam menjalankan aktifitas apapun.					
21	Saya lebih memilih untuk mengatur nafas ketika marah daripada harus meluapkan emosi.					
22	Ketika saya mengalami kesulitan, saya merasa lemah dan lesu.					
23	Ketika pekerjaan saya menumpuk, saya meninggalkannya.					

24	Saya selalu stres ketika ada masalah.					
25	Ketika saya marah saya berkata kasar.					
26	Ketika saya mendengarkan adzan saat bekerja, saya langsung ke masjid.					
27	Saya akan beristighfar untuk menahan amarah.					
28	Saya selalu meminta petunjuk kepada Tuhan ketika saya berada dalam kesulitan.					
29	Saya bisa menahan keinginan, saat saya menginginkan sesuatu.					
30	Ketika saya berdo'a, saya tidak yakin bahwa Tuhan akan mengabulkannya.					
31	Saat saya mengalami kesulitan, saya malas untuk beraktifitas.					
32	Saat saya ingin untuk membeli barang, saya langsung membelinya.					
33	Ketika saya mengalami kesulitan, saya akan tetap menjalani aktifitas seperti biasanya.					
34	Saya selalu positive thinking terhadap apapun yang terjadi.					
35	Saya sering telat dalam menjalankan ibadah.					
36	Saya berpendapat bahwa masalah-masalah tertentu tidak berharga untuk dicemaskan.					

37	Ketika saya ingin menghabiskan uang, teman saya mengingatkannya.					
38	Saya selalu belanja semau saya sendiri.					
39	Saya tidak akan mengeluh, meskipun pekerjaannya banyak.					
40	Saya tidak suka menabung.					

Hasil Data Responden Sabar

r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	5	4	2	5	1	4	1	5	4	4	2	4	4	1	4	3	2	4	2	2
2	5	3	2	4	5	3	2	1	3	4	2	5	3	5	4	3	4	3	4	4
3	2	5	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4
4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	2	5	4	4	5
5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4
6	5	4	4	4	5	3	3	5	5	5	2	5	4	5	4	5	3	3	4	4
7	5	4	3	2	4	2	2	2	3	4	2	4	3	5	4	3	2	3	2	5
8	4	4	3	4	4	4	2	2	4	5	2	5	2	5	4	3	3	3	4	5
9	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5
10	5	4	3	5	5	4	3	5	5	5	2	5	4	5	4	4	5	3	4	4
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	2	4	3	2	2	1	5	1	1
12	3	2	3	5	4	4	2	2	4	4	3	4	3	5	5	2	5	3	3	4
13	4	3	3	5	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4
14	1	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	2	2
15	2	4	3	2	1	2	5	4	5	3	4	1	5	4	1	4	5	4	4	4
16	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5
17	1	1	5	3	2	3	2	5	4	2	4	4	2	4	1	1	4	4	1	4
18	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	2	3	4	5	4	5	4	5	4	5
19	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	2	3	3	5	3	3	4	3	1
20	5	4	4	5	5	5	4	4	1	5	2	4	4	5	5	4	4	4	5	5
21	5	3	2	5	4	4	2	5	2	4	2	5	5	5	4	4	5	4	5	5
22	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
23	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	2	5	4	5	4	4	4	3	4	5
24	3	2	2	3	2	3	2	2	2	5	3	2	2	5	2	4	3	5	5	2
25	4	3	2	5	5	2	3	1	1	5	2	5	5	5	5	4	4	5	2	4
26	1	2	1	3	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	1	5	5	5	4	5
27	1	5	5	5	5	4	4	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1
28	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1
29	5	3	4	5	5	4	2	5	4	4	4	5	4	5	3	4	5	4	4	4
30	4	3	3	5	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3
31	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2
32	5	3	5	4	4	1	3	3	4	4	2	5	4	5	5	4	4	4	2	5
33	4	2	5	2	5	2	5	2	5	2	4	2	2	5	5	1	2	2	5	2

34	2	5	4	4	1	1	5	5	2	1	2	5	5	4	5	2	4	5	4	4
35	4	4	2	4	2	2	4	1	4	4	2	4	3	5	4	4	2	5	3	5
36	4	2	1	2	5	5	3	4	5	5	3	5	2	4	5	5	1	2	2	4
37	2	4	3	4	1	5	2	2	3	3	4	5	1	5	3	4	5	5	5	5
38	4	4	5	4	5	3	5	3	2	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5
39	4	5	4	5	4	3	5	4	3	2	4	5	4	5	5	3	5	4	5	5
40	5	3	2	4	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	2	4	2	3	4
41	5	3	2	2	3	2	2	5	5	5	2	3	5	4	5	1	3	2	3	2
42	4	4	3	4	5	5	3	3	4	3	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5
43	5	3	1	2	3	4	2	3	2	5	2	3	5	2	3	2	4	3	3	1
44	4	4	1	4	3	3	4	2	4	4	3	4	5	5	3	4	4	4	4	4
45	3	2	2	3	4	3	3	4	3	5	3	5	3	3	4	5	3	2	4	4
46	5	4	4	3	3	5	4	3	5	5	5	3	5	5	3	4	3	5	4	4
47	5	5	3	4	3	3	2	3	5	3	3	3	2	4	2	3	4	3	1	4
48	2	4	4	3	2	5	5	2	5	3	2	4	1	4	3	4	3	3	2	2
49	3	5	5	4	2	3	2	4	5	3	1	4	1	5	2	3	4	2	2	2
50	2	5	4	2	2	5	2	2	4	2	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3
51	4	3	5	4	3	3	5	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2
52	5	2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	2
53	2	4	5	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	5	1	2	3	4	3	2
54	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	1	5	1	3	2	3	3	3
55	2	5	5	3	4	3	3	3	3	5	5	2	1	3	1	2	2	4	4	3
56	4	3	3	4	4	4	2	4	2	5	2	2	1	3	2	2	4	5	4	3
57	3	2	5	3	5	5	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	5	4	2
58	4	3	3	2	5	4	4	3	3	5	2	3	3	2	5	3	3	3	4	4
59	5	2	3	1	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	5	5
60	3	3	3	1	4	2	3	3	2	3	2	4	5	3	4	1	3	4	3	4
61	5	4	2	1	5	2	3	2	4	3	3	1	3	4	5	1	3	3	4	3
62	4	4	3	2	4	2	2	2	2	5	2	4	4	5	4	2	3	3	4	2
63	5	2	3	2	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	5	2	1	3	4	3
64	3	4	3	4	3	2	4	3	3	2	1	3	5	3	4	2	1	4	5	3
65	3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	5	2	2	3	5	2
66	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	2
67	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	1	5	2	3	2	5	2
68	5	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	4	2
69	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4
70	4	3	3	5	2	4	3	3	5	3	2	2	5	2	2	4	5	1	2	2
71	3	2	2	5	3	4	4	5	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	5
72	3	3	3	5	2	3	3	4	4	2	2	2	5	3	2	4	2	2	4	3
73	4	2	2	2	2	4	4	5	4	1	1	3	3	2	2	3	5	3	3	2
74	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	1	3	2	2	5	3	4	4	5	2
75	3	2	3	3	2	4	4	2	4	2	1	2	3	2	5	4	5	4	4	2
76	5	3	3	3	2	5	3	2	4	2	1	3	3	3	4	2	5	5	4	1
77	3	2	3	2	4	3	5	2	1	3	1	3	5	3	2	2	4	2	3	2
78	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	1	3
79	4	3	4	2	3	4	3	3	2	5	2	4	2	3	3	3	2	3	1	4
80	3	1	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3
81	3	1	4	3	2	4	4	5	4	5	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2
82	3	2	3	3	4	5	2	2	3	3	2	4	3	2	5	3	2	4	2	4
83	4	2	4	4	2	5	4	2	4	4	4	5	2	2	4	3	4	2	3	3
84	2	2	2	3	5	4	3	1	3	3	2	4	2	4	5	3	2	3	2	2
85	4	3	3	4	3	2	5	2	4	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2

86	3	2	2	5	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	5	3	3	2	2	1
87	2	3	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	3	2	3	2	2	3	2	2
88	2	2	2	4	5	4	5	2	2	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3	3
89	5	4	4	3	4	4	3	5	5	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2
90	5	2	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3
91	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4
92	1	3	3	2	3	4	3	1	2	4	3	1	5	2	2	5	3	4	2	5
93	4	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2
94	3	5	5	4	3	4	3	1	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4
95	3	5	4	2	4	4	4	2	3	4	5	3	3	3	1	5	2	3	3	3
96	3	4	4	3	3	4	2	1	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4
97	4	3	5	2	3	3	3	3	3	2	5	4	5	3	4	3	1	1	2	5
98	3	4	2	4	4	2	4	5	4	3	2	2	4	4	1	2	1	1	2	3
99	3	3	5	3	3	3	4	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	2	3

r	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	total
1	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	3	3	4	2	4	1	4	3	2	5	123
2	4	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	3	4	4	5	4	4	3	4	3	145
3	2	2	4	4	4	3	4	4	2	5	5	4	2	4	2	3	4	2	2	2	124
4	3	4	2	2	5	2	5	2	4	1	2	1	4	4	2	2	2	3	2	2	142
5	2	4	2	4	2	4	1	5	4	1	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	131
6	4	3	4	5	5	4	5	2	4	4	2	4	5	2	3	4	2	5	2	3	154
7	2	3	2	2	2	3	4	2	4	2	3	4	3	5	2	2	4	2	3	2	120
8	4	1	2	3	1	1	5	4	2	2	4	3	1	4	1	2	3	2	4	2	123
9	5	4	5	5	3	4	4	2	5	2	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	175
10	4	3	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	5	4	4	166
11	5	1	5	2	2	5	5	2	5	2	5	5	2	3	5	3	4	3	5	3	143
12	3	3	5	4	2	3	3	5	4	5	3	2	3	4	3	2	2	3	2	5	136
13	5	5	3	5	4	5	4	5	3	5	3	3	3	5	3	3	5	4	3	3	145
14	2	3	4	5	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	126
15	4	5	4	5	5	4	4	4	2	5	5	4	5	4	5	2	5	4	5	5	153
16	5	3	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	180
17	4	3	5	3	5	1	5	5	1	5	1	5	3	5	2	1	3	5	3	2	124
18	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	2	144
19	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	3	122
20	5	2	2	4	4	5	5	2	2	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	148
21	4	4	2	5	1	5	5	4	1	2	2	1	5	4	3	3	3	3	4	4	145
22	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	111
23	4	5	5	5	3	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	3	5	5	4	5	174
24	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	2	5	2	4	2	5	3	116
25	3	2	5	1	5	2	4	4	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	5	136
26	4	3	5	3	5	3	3	5	3	4	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	159
27	5	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	5	174

28	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	4	3	5	3	3	3	5	4	4	4	165
29	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	4	174
30	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	4	1	4	1	3	2	3	125
31	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	145
32	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	4	2	3	144
33	2	2	2	2	2	5	5	4	2	2	2	1	4	5	2	3	5	1	2	3	120
34	4	4	3	5	3	4	4	3	4	3	2	4	5	5	3	5	4	5	5	2	147
35	5	5	5	5	2	5	5	2	4	5	5	3	5	3	5	4	4	3	5	5	153
36	2	3	2	2	1	1	3	2	2	5	4	5	3	2	5	2	5	4	2	5	129
37	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	2	2	1	2	2	3	2	4	2	120
38	5	5	2	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	4	174
39	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4	165
40	4	5	1	5	4	2	3	4	3	5	3	3	3	2	2	5	2	4	3	2	136
41	3	2	3	2	3	5	3	2	3	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	1	119
42	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	174
43	3	1	2	4	1	4	5	3	2	4	3	4	4	3	4	3	5	3	5	4	125
44	3	4	4	3	5	3	2	5	3	3	4	4	5	4	3	5	3	2	3	4	145
45	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	3	4	147
46	5	5	4	3	3	4	3	5	3	5	2	3	5	3	5	5	4	2	3	2	156
47	4	3	5	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	128
48	3	2	5	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	4	4	5	4	4	124
49	3	3	3	3	3	3	5	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	120
50	4	4	5	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	2	130
51	3	5	2	4	3	3	2	4	3	2	1	3	2	3	5	3	4	3	4	3	126
52	2	5	4	4	2	3	2	3	3	1	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	119
53	4	4	2	2	4	4	1	3	5	1	3	3	2	3	3	4	4	2	5	4	126
54	3	3	3	4	2	4	2	4	3	2	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	119
55	2	3	3	2	4	5	2	2	5	4	4	3	2	3	2	4	5	2	4	3	127
56	3	2	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	4	4	3	5	5	3	3	4	126
57	2	3	5	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	5	2	3	4	2	2	3	122
58	4	3	5	3	3	4	2	4	2	2	1	3	4	5	3	3	4	3	2	2	130
59	3	4	4	3	3	3	3	5	3	4	2	2	3	3	2	5	4	3	2	2	126
60	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	2	4	119
61	3	4	3	3	3	4	2	3	5	1	3	4	4	3	2	4	4	2	3	2	123
62	5	3	5	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	123
63	3	5	5	5	5	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	128
64	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	1	5	3	3	3	3	4	5	5	3	131
65	3	5	2	4	3	3	2	3	4	2	2	5	4	3	2	3	4	5	3	2	126
66	4	3	5	5	5	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	5	5	3	132
67	3	4	3	4	3	3	3	3	5	4	2	4	2	3	3	5	3	4	3	5	132
68	3	2	2	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	5	2	127

69	3	2	4	3	3	4	5	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	129
70	3	3	5	3	3	3	3	2	2	2	1	2	4	3	5	5	3	3	3	3	123
71	3	4	2	4	5	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	126
72	4	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	5	3	129
73	3	4	4	3	5	2	3	3	5	3	3	5	3	3	3	4	4	3	4	4	128
74	5	3	3	5	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	5	4	3	4	3	129
75	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	5	5	4	4	5	3	132
76	2	1	3	3	2	2	4	3	2	2	2	5	4	4	2	5	3	3	5	4	124
77	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	5	3	118
78	2	2	3	2	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	118
79	2	2	3	2	3	2	4	3	3	1	4	5	4	3	4	3	4	3	5	2	122
80	2	1	4	2	2	2	3	4	5	3	2	3	3	3	3	3	5	4	3	2	123
81	3	1	3	2	4	2	2	5	4	2	2	4	3	4	2	4	4	3	3	3	124
82	3	3	4	3	2	2	3	3	5	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	125
83	4	2	2	2	3	2	5	4	3	3	2	2	3	5	2	3	3	3	3	2	125
84	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	116
85	5	1	2	3	5	4	2	3	3	1	3	5	3	5	4	3	4	2	4	3	127
86	4	1	2	2	3	5	5	5	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	124
87	2	4	3	2	4	4	5	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	5	4	4	131
88	4	4	4	3	2	3	2	4	5	4	3	2	2	4	2	3	3	5	4	3	123
89	4	2	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	5	4	5	3	3	3	132
90	3	2	5	5	2	4	3	3	3	3	2	1	2	4	3	3	4	4	2	4	119
91	2	1	4	3	3	5	5	2	4	4	2	1	2	4	5	4	4	4	4	3	125
92	1	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	5	2	5	124
93	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	5	2	2	2	3	4	3	3	2	2	106
94	2	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	130
95	1	2	2	2	3	5	3	3	3	2	4	1	5	4	2	2	3	3	2	4	122
96	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	5	4	2	2	3	2	2	5	119
97	3	3	4	2	3	4	4	2	4	5	4	2	3	3	3	2	2	4	3	5	129
98	2	1	1	1	2	2	4	3	2	2	3	2	4	4	3	1	2	3	3	3	105
99	4	5	4	2	3	4	2	2	3	3	4	1	4	3	2	2	2	3	3	4	120

Lampiran 2
KUESIONER STRES

IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

No. HP :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- Sebelum Anda mengisi kuesioner, dimohon untuk mengisi identitas Anda terlebih dahulu.
- Bacalah semua kuesioner pernyataan dengan teliti, kemudian pilih salah satu jawaban yang **paling menggambarkan keadaan diri Anda.**
- Berilah tanda \surd pada pilihan Anda pada kolom yang tersedia.
- Bisa terjadi kesalahan dalam memilih jawaban, beri tanda \times pada jawaban yang salah.
- Terima kasih atas perhatian dan kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner ini.

Keterangan:

Jawaban	Keterangan
TP	Tidak Pernah
J	Jarang
KK	Kadang-kadang
S	Sering
SS	Sangat Sering

No.	PERTANYAAN	TP	J	KK	S	SS
1	Pada bulan-bulan terakhir ini, seberapa Anda sering					

	kesal karena sesuatu yang terjadi tidak terduga?					
2	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda merasakan tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam kehidupan Anda?					
3	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda gugup dan stres?					
4	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda merasa yakin akan kesanggupan Anda untuk mengatasi problem pribadi Anda?					
5	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda merasa bahwa hal-hal yang berjalan dengan cara Anda?					
6	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda menjumpai bahwa Anda tidak bisa mengatasi segala hal masalah dalam hidup Anda?					
7	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda telah mampu mengendalikan gangguan dalam hidup Anda?					
8	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda merasa berada di atas segalanya?					
9	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang diluar kendali Anda?					

10	Pada masa pandemi covid - 19 ini, seberapa sering Anda telah merasakan kesulitan yang menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?					
----	--	--	--	--	--	--

Hasil Data Responden Stres

r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total
1	0	1	1	1	1	2	0	2	2	2	12
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	17
3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	24
4	3	1	1	3	1	3	4	1	0	2	19
5	2	3	4	2	3	2	2	1	3	1	23
6	0	3	4	4	2	4	3	2	1	1	24
7	2	1	1	0	2	2	1	1	1	1	12
8	3	3	4	0	1	1	1	0	4	3	20
9	2	2	3	1	0	2	2	1	3	2	18
10	2	2	3	2	0	3	2	3	2	1	20
11	0	2	2	0	2	2	0	0	0	1	9
12	3	2	1	0	3	2	2	0	3	0	16
13	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	18
14	1	2	0	3	2	3	2	1	3	0	17
15	2	3	4	2	0	1	1	4	4	2	23
16	1	3	4	1	1	0	1	4	4	2	21
17	4	0	0	4	1	0	4	4	0	1	18
18	1	1	2	1	0	2	1	2	0	2	12
19	0	0	0	4	3	4	0	4	0	1	16
20	2	3	2	2	2	2	1	2	3	1	20
21	3	2	1	3	1	4	4	1	2	2	23
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
23	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	22
24	3	1	3	1	1	2	2	3	3	2	21
25	2	3	4	3	2	2	3	3	2	1	25
26	2	2	2	2	2	3	0	4	4	1	22
27	2	2	0	0	3	1	1	2	2	1	14
28	0	2	0	2	3	2	0	0	1	2	12
29	2	2	2	1	0	1	2	3	2	4	19
30	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	18

r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total
31	0	3	1	2	2	2	1	2	1	1	15
32	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	25
33	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	32
34	3	2	3	3	3	2	0	2	2	3	23
35	2	0	3	4	3	3	3	3	3	3	27
36	3	2	1	4	4	2	3	2	3	3	27
37	2	3	3	2	1	3	2	4	4	4	28
38	3	3	3	1	3	4	3	2	3	3	28
39	2	1	2	4	2	3	2	2	3	3	24
40	2	2	3	0	4	1	3	3	3	2	23
41	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	27
42	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	29
43	2	4	2	3	2	1	1	4	4	6	29
44	2	1	1	2	3	3	4	4	2	3	25
45	3	3	3	2	4	2	3	3	2	1	26
46	4	3	1	4	2	3	4	3	1	2	27
47	2	3	4	1	2	3	0	2	3	4	24
48	3	2	0	2	3	3	2	3	4	3	25
49	3	0	2	4	3	2	0	2	2	4	22
50	3	4	2	2	2	3	3	3	0	3	25
51	2	3	0	1	3	2	3	1	2	3	20
52	3	3	3	3	3	2	2	0	3	3	25
53	0	1	3	3	0	2	1	1	2	3	16
54	2	3	0	4	3	3	3	2	2	4	26
55	3	2	4	0	3	2	2	2	3	2	23
56	2	3	3	4	3	3	1	3	2	3	27
57	3	2	3	4	0	4	2	4	3	2	27
58	2	3	2	2	4	2	3	0	4	3	25
59	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27
60	4	2	2	2	3	0	2	4	2	3	24

r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TO
61	2	3	3	4	4	2	1	3	3	2	27

r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TO
91	4	4	1	4	2	1	2	4	1	2	25

62	3	3	0	3	3	2	1	2	2	3	22
63	4	0	2	4	2	1	0	3	3	2	21
64	3	2	3	3	1	2	1	2	2	2	21
65	3	2	4	0	3	2	2	4	3	3	26
66	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	25
67	4	3	4	4	2	2	1	3	0	2	25
68	2	3	3	4	2	1	2	2	2	3	24
69	4	3	4	4	1	1	3	3	2	2	27
70	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	27
71	4	4	2	3	3	2	3	3	2	4	30
72	0	4	2	3	2	3	2	0	2	2	20
73	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	27
74	2	3	3	3	2	3	0	4	3	2	25
75	2	4	3	3	0	2	3	4	2	3	26
76	3	1	4	3	1	2	3	2	2	4	25
77	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	27
78	2	4	3	0	3	2	4	2	1	3	24
79	4	3	3	3	2	2	3	4	0	3	27
80	3	4	4	1	3	2	2	2	3	3	27
81	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	29
82	3	4	4	3	3	3	2	1	4	3	30
83	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	27
84	3	4	1	4	2	3	2	3	2	3	27
85	2	3	2	0	2	4	2	4	1	2	22
86	2	4	2	1	2	2	3	2	0	3	21
87	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	24
88	4	4	2	4	1	3	1	3	2	3	27
89	3	3	3	3	2	4	2	0	1	2	23
90	3	0	3	2	0	1	4	3	2	2	20
92	2	4	2	3	2	3	1	2	2	4	25
93	3	3	4	3	2	4	4	4	1	3	31
94	4	3	3	0	1	1	2	2	2	2	20
95	4	2	2	3	2	2	2	4	1	3	25
96	4	3	3	1	3	3	3	1	0	2	23
97	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3	29
98	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	24
99	4	4	2	2	1	2	2	3	2	0	22

Skor Skala Sabar

Pernyataan	Kode	Skor
Sangat Setuju	SS	5
Setuju	S	4
Netral	N	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

Blue Print Skala Sabar

No.	Aspek Sabar	Item		Total
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Menahan Emosi	01,27	18,25	4
		06*,21	02,16	4
2.	Menahan Keinginan	12,37	38,04	4
		19,29	07,32	4
3.	Tidak mengeluh	15,39	23,24	4
		10,36	03*,13	4
4.	Bangkit dari Kesulitan	20,33	22,31	4
		04,34*	09,17	4
5.	Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT	14,26	08,35	4
		05,28	11*,30	4
Jumlah		20	20	40

*) Item yang gugur

Skor Skala Stres

Pernyataan	Kode	Skor
Tidak Pernah	TP	0
Jarang	J	1
Kadang-kadang	KK	2
Sering	S	3
Sangat Sering	SS	4

Blue Print Skala Stres

No.	Aspek Stres	Item		Total
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Perasaan tidak terprediksi	1,7,10	4,5	5
2.	Perasaan tidak terkontrol	2,8	6	3
3.	Perasaan tertekan	3,9		2
Jumlah		7	3	10

Lampiran 3
UJI VALIDITAS & RELIABILITAS

INSTRUMEN SABAR

Correlations		
	Pearson Correlation	Keterangan
X.1	0,237	<i>Valid</i>
X.2	0,315	<i>Valid</i>
X.3	0,163	<i>Tidak Valid</i>
X.4	0,452	<i>Valid</i>
X.5	0,297	<i>Valid</i>
X.6	0,079	<i>Tidak Valid</i>
X.7	0,247	<i>Valid</i>
X.8	0,350	<i>Valid</i>
X.9	0,302	<i>Valid</i>
X.10	0,223	<i>Valid</i>
X.11	0,113	<i>Tidak Valid</i>
X.12	0,460	<i>Valid</i>
X.13	0,466	<i>Valid</i>
X.14	0,356	<i>Valid</i>
X.15	0,314	<i>Valid</i>
X.16	0,384	<i>Valid</i>
X.17	0,425	<i>Valid</i>
X.18	0,369	<i>Valid</i>
X.19	0,391	<i>Valid</i>
X.20	0,386	<i>Valid</i>

Correlations		
	Pearson Coefficient	Keterangan
X.21	0,631	<i>Valid</i>
X.22	0,444	<i>Valid</i>
X.23	0,385	<i>Valid</i>
X.24	0,489	<i>Valid</i>
X.25	0,504	<i>Valid</i>
X.26	0,326	<i>Valid</i>
X.27	0,343	<i>Valid</i>
X.28	0,273	<i>Valid</i>
X.29	0,362	<i>Valid</i>
X.30	0,486	<i>Valid</i>
X.31	0,250	<i>Valid</i>
X.32	0,271	<i>Valid</i>
X.33	0,405	<i>Valid</i>
X.34	0,166	<i>Tidak Valid</i>
X.35	0,450	<i>Valid</i>
X.36	0,312	<i>Valid</i>
X.37	0,249	<i>Valid</i>
X.38	0,429	<i>Valid</i>
X.39	0,230	<i>Valid</i>
X.40	0,288	<i>Valid</i>

INSTRUMEN STRES

Correlations		
	Pearson Correlation	Keterangan
Y.1	0,526	<i>Valid</i>
Y.2	0,450	<i>Valid</i>
Y.3	0,411	<i>Valid</i>
Y.4	0,448	<i>Valid</i>
Y.5	0,296	<i>Valid</i>
Y.6	0,265	<i>Valid</i>
Y.7	0,443	<i>Valid</i>
Y.8	0,438	<i>Valid</i>
Y.9	0,376	<i>Valid</i>
Y.10	0,526	<i>Valid</i>

UJI RELIABILITAS		
Instrumen	Koefisien	Keterangan
Sabar	0,845	<i>Reliabel</i>
Stres	0,479	<i>Cukup Reliabel</i>

R Tabel
0,195

Lampiran 4
HASIL DESKRIPTIF STATISTIK

Descriptive Statistic					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sabar	99	68	180	131,83	17,667
Stres	99	9	32	23,06	4,611
Valid N (listwise)	99				

Kategori Interval Pada Variabel

Kategori	Sabar	Stres
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 132 - 18$ $X < 114$	$X < M - 1SD$ $X < 23 - 5$ $X < 18$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M - 1SD$ $132 - 18 \leq X < 132 + 18$ $114 \leq X < 150$	$M - 1SD \leq X < M - 1SD$ $23 - 5 \leq X < 23 + 5$ $18 \leq X < 28$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 132 + 18$ $X \geq 150$	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 23 + 5$ $X \geq 28$

Lampiran 5
HASIL ANALISIS DATA DESKRIPTIF

Sabar					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	4,0	4,0	4,0
	Sedang	80	80,8	80,8	84,8
	Tinggi	15	15,2	15,2	100
	Total	99	100	100	

Hasil Analisis Data Deskriptif

Stres					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	12	12,1	12,1	12,1
	sedang	77	77,8	77,8	89,9
	tinggi	10	10,1	10,1	100
	Total	99	100	100	

Klasifikasi Hasil Deskripsi Data

Kategori	Kelompok perbandingan 100	
	Sabar	Stres
Rendah	4 (4,0%)	12 (12,1%)
Sedang	81 (80,8%)	78 (77,8%)
Tinggi	15 (15,2%)	10 (10,1%)

Lampiran 6
KARAKTERISTIK RESPONDEN

Pengujian Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	46	46,5%
Perempuan	53	53,5%
Total	99	100%

Pengujian Karakteristik Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
20-29	7	7,1%
30-39	76	76,8%
40-49	16	16,2%
Total	99	100%

Lampiran 7

UJI PRASYARAT ANALISIS REGRESI LINEAR SEDERHANA

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	4,4675963
Most Extreme Differences	Absolute	0,111
	Positive	0,076
	Negative	-0,111
Test Statistic		0,111
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,172

a. Test distribution is Normal.

UJI HETEROSKEDASTISITAS

Dengan UJI GLETSER

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Sabar ^b		Enter

a. Dependent Variable: Abs_Res

b. All requested variables entered.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,081 ^a	,007	-,004	2,77340
a. Predictors: (Constant), Sabar				
b. Dependent Variable: Abs_Res				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4,931	1	4,931	,641	,425 ^b
	Residual	746,099	97	7,692		
	Total	751,030	98			
a. Dependent Variable: Abs_Res						
b. Predictors: (Constant), Sabar						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
		1	(Constant)	1,705		
	Sabar	,013	,017	,081	,801	,425
a. Dependent Variable: Abs_Res						

UJI LINEARITAS

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres * Sabar	99	100,0%	0	0,0%	99	100,0%

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Sabar	Between Groups	(Combined)	641,460	33	19,438	,876	,655
		Linearity	127,613	1	127,613	5,752	,019
		Deviation from Linearity	513,847	32	16,058	,724	,841
	Within Groups		1442,176	65	22,187		
	Total		2083,636	98			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres * Sabar	-,247	,061	,555	,308

Lampiran 8
UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,926	2,170		15,172	0,000
	Sabar	-0,066	0,016	-0,458	-4,212	0,000

a. Dependent Variable: Stres

UJI PENGARUH (UJI t)

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,926	2,170		15,172	0,000
	Sabar	-0,066	0,016	-0,458	-4,212	0,000

a. Dependent Variable: Stres

KOEFISIEN DETERMINASI

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,458 ^a	0,209	0,198	2,228

a. Predictors: (Constant), Sabar

RIWAYAT HIDUP



Afif Ansori adalah nama lengkap penulis yang akrab disapa Afif ataupun Ansor. Lahir di Purbalingga pada tanggal 08 Maret 1998 dari pasangan suami istri Bapak Turip dan Ibu Siti Mubaedah. Penulis adalah anak kedua dari 2 bersaudara.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh penulis yaitu SD Negeri 1 Kemangkon lulus tahun 2010, SMPN 1 Kemangkon lulus tahun 2013, MA. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng lulus tahun 2016. Dan mulai tahun 2016 pula penulis mengikuti Program S1 pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.