

Sabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa

Intan Fara Dilla¹, Reni Susanti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negei Sultan Syarif Kasim Riau,
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15.5 No. 155
E-mail: intanfarad96@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa memiliki kewajiban menyelesaikan berbagai aktivitas akademisi sesuai dengan prosedur perkuliahan, ketika kewajiban tersebut tidak mampu dikelola dengan baik, maka berpeluang mengalami tekanan yang disebut dengan stres akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan sabar dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan alat pengumpulan data berupa skala stres akademik berdasarkan teori Lin & Chen (2009) dan skala sabar berdasarkan teori Subandi (2011). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 350 mahasiswa/i UIN Suska Riau dengan teknik pengambilan sampel yaitu stratified cluster random sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis product moment Pearson. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Suska Riau. Sumbangan efektif antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Suska Riau sebesar 1,3 %. Hal ini berarti tinggi rendahnya sabar pada mahasiswa berkaitan dengan stres akademik.

Kata kunci: Mahasiswa, Sabar, Stres Akademik

Abstract

College students have the obligation to complete various academic activities in accordance, when these obligation are not able to be managed properly, they have the opportunity to experience a press called academic stress. The purpose of this study was to find out correlation between patience with academic stress on college students. This research is a quantitative correlational study with data as collected from academic stress scale by Lin & Chen's theory (2009) and patient scale by Subandi's theory (2011). Sample in this study were 350 college students of UIN Suska Riau with a sampling technique that is stratified cluster random sampling. The data analysis methods used is Pearson product moment. The results showed that there was a relationship between patience ith academic stress in college students of UIN Suska Riau. The effective contribution o paatience to academic stress is 1,3 %. It means that the high and low patience in college students is related to academic stress.

Keyword: Academic Stress, College Students, Patience

Pendahuluan

Mahasiswa memiliki kewajiban menyelesaikan berbagai aktivitas akademisi sesuai dengan prosedur perkuliahan seperti penyelesaian tugas, mengikuti perkuliahan secara aktif, mampu mempresentasikan materi dengan baik, mengerjakan ujian, dan penyelesaian tugas akhir. Khususnya pada mahasiswa UIN Suska Riau, mahasiswa UIN

bukan hanya dihadapkan oleh berbagai tugas-tugas akademik namun juga tugas-tugas keagamaan seperti menghafal juz 30, menghafal doa sehari-hari dan sholat jenazah, fasih dalam membaca Al-Quran, mengikuti kajian agama, dan lain-lain. Sehingga hal tersebut menambah tuntutan serta tanggung jawab mahasiswa yang berkuliah di universitas islam negeri.

Ketika berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dialami oleh mahasiswa tidak mampu dikelola dengan baik, maka akan ada kemungkinan mahasiswa rentan mengalami kondisi stres, khususnya stres akademik. Nurmaliyah (2014) mengemukakan stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika merasa mampu untuk memenuhi tuntutan dari lingkungan dan mampu mengatasinya maka kemungkinan tidak akan terjadi stres, begitu pula sebaliknya jika tidak mampu memenuhi dan mengatasinya akan mengakibatkan suatu ketegangan yang akan menjadi kondisi stres pada individu.

Hasil penelitian dari Lin & Chen (2009) menjelaskan hal yang sering menjadi sumber-sumber stres akademik bagi mahasiswa adalah interaksi antara dosen dengan mahasiswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang akan mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan.

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

Ketika mahasiswa mengalami stres maka akan merasakan gelisah, gugup, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu, rasa nyeri di bagian leher atau bahu sehingga akan menghambat kegiatan akademis pada mahasiswa (Agolla & Ongori, 2009). Tingkat stres yang sedang sampai dengan berat dapat menghambat pembelajaran sehingga akan dapat menurunkan kapasitas seseorang yang menyebabkan ketidakmampuan memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan (Potter & Perry, dalam Purwati, 2012). Berbagai hal yang ditimbulkan dari stres akademik pada mahasiswa, maka mahasiswa perlu menangani stres akademik sehingga tidak berdampak negatif pada performa akademisnya.

Stres akademik yang dihadapi mahasiswa membuat mereka membutuhkan suatu kemampuan untuk menghadapi situasi tertekan sebagai bentuk reaksi atau respon mahasiswa untuk bertahan. Habeeb (2016) menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif dengan bersabar. Sabar dapat membantu individu dalam menghadapi situasi yang menantang. Menurut Subandi (2011) bahwa sabar mempunyai berbagai makna, yaitu pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet untuk mencapai suatu tujuan. Dari definisi sabar dapat disimpulkan bahwa sabar itu merupakan salah satu kemampuan untuk mengendalikan dan bertahan dari tekanan-tekanan. Begitu juga dengan mahasiswa yang membutuhkan suatu kemampuan untuk mengendalikan dan bertahan dari tekanan-tekanan tersebut.

Sejalan dengan hasil penelitian Safitri & Kumolohadi (2008) bahwa tingkat kesabaran mempengaruhi penurunan stres menghadapi ujian sebesar 27 %. Subjek penelitian ini memiliki tingkat kesabaran yang tinggi sebesar 56,99 % dan tingkat stres menghadapi ujian yang rendah sebesar 52,6 %. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa sabar mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa. Seorang mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi akan berusaha tetap tekun dan tabah dalam menghadapi berbagai sumber-sumber stres akademik.

Subandi (2011) menjelaskan bahwa salah satu aspek sabar ialah sikap tenang. Konsep psikologis yang dekat dengan aspek sikap tenang ini ialah konsep kematangan emosi (Agte & Chiplonkar, 2007). Berdasarkan penelitian Sofian (2012) menjelaskan bahwa kematangan emosi diperlukan dalam mengatasi tugas-tugas akademik. Kematangan emosi dapat mengontrol pola pikir sehingga tidak mudah putus asa dan menyerah dalam menyelesaikan tugas tersebut

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Metode

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu sabar sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Definisi operasional variabel sabar adalah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi situasi dan kondisi sulit atau tertekan dengan mampu mengendalikan dirinya, memiliki ketabahan dan kegigihan, serta mampu menerima kenyataan dan tetap bersikap tenang sehingga dapat menghadapi situasi dan kondisi tersebut. Definisi operasional stres akademik adalah perasaan, pikiran, dan perilaku tertekan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi stressor akademik yaitu pengajar, hasil, ujian, teman, manajemen waktu, dan diri sendiri ketika melaksanakan kegiatan akademis seperti pengerjaan tugas, presentasi materi, diskusi materi kuliah, dan lain-lain sehingga akan mempengaruhi performa akademiknya diperguruan.

Penelitian termasuk ke dalam desain penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang berjumlah 26.071 mahasiswa/i (data akademik tahun 2017). Sampel yang digunakan sebanyak 350 subjek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified cluster random sampling stratified cluster random sampling*.

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan alat ukur skala psikologi. Peneliti melakukan adaptasi dan modifikasi pada skala stres akademik berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lin & Chen (2009) yaitu: stres pengajar, stres hasil, stres ujian, stres belajar dalam kelompok, stres teman sebaya, stres diri sendiri. Modifikasi yang dilakukan adalah penambahan aitem dengan menambahkan aitem-aitem untuk mengukur indikator berperilaku yang belum diukur oleh Lin & Chen (2009). Pada skala sabar peneliti menyusun sendiri aitem berdasarkan teori Subandi (2011) yaitu: pengendalian diri, ketabahan, kegigihan, menerima kenyataan, sikap tenang.

Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian terlebih dahulu dilakukan *try out* terhadap 230 mahasiswa/i. Dari hasil *try out* diperoleh koefisien reliabilitas untuk skala stres akademik sebesar 0,908 dengan jumlah aitem sebanyak 38 aitem. Sedangkan skala sabar memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,880 dengan jumlah aitem sebanyak 19 aitem. Untuk menganalisis data menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment Pearson*.

Hasil

Berdasarkan hasil korelasi *product moment Pearson* diperoleh bahwa terdapat hubungan antara sabar dengan stres akademik sehingga hipotesis diterima. Hasil uji hipotesis yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variabel	r	R ²	Signifikansi (p)
Stres Akademik (Y) Sabar (X)	-0,117	0,013	<0.05

Hasil analisis deskriptif tingkat stres akademik menunjukkan bahwa sebanyak 57,14% subjek berada pada tingkat stres akademik sedang dan 24,57% subjek berada tingkat stres akademik tinggi. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 66,5$	1	0,29 %
Rendah	$66,5 < X \leq 85,5$	58	16,57 %
Sedang	$85,5 < X \leq 104,5$	200	57,14 %
Tinggi	$104,5 < X \leq 123,5$	86	24,57 %
Sangat Tinggi	$123,5 < X$	5	1,43 %

Hasil analisis deskriptif pada variabel sabar menunjukkan bahwa sebanyak 51,43% subjek berada pada kategori sangat tinggi dan 43,43% subjek berada kategori tinggi. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Sabar

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 33,25$	0	0 %
Rendah	$33,25 < X \leq 42,75$	1	0,29 %
Sedang	$42,75 < X \leq 52,25$	17	4,85 %
Tinggi	$52,25 < X \leq 61,75$	152	43,43 %
Sangat Tinggi	$61,75 < X$	180	51,43 %

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian mengenai hubungan sabar dengan stres akademik pada mahasiswi UIN Suska Riau dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment Pearson* terhadap data, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,117 dengan signifikansi sebesar 0,029 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan negatif antara variabel sabar dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Suska Riau artinya semakin tinggi sabar maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Ketika mahasiswa menghadapi situasi tertekan berupa stres akademik maka dibutuhkan kesabaran untuk menghadapinya. Habeeb (2016) menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menghadapi stres secara efektif dengan sabar. Sabar dapat membuat seseorang bertahan ketika menghadapi kesulitan dan situasi menantang.

Habeeb (2016) juga menjelaskan sabar merupakan kemampuan untuk menerima atau mentolerir keterlambatan, masalah, atau penderitaan tanpa menjadi terganggu atau gelisah. Jadi mahasiswa yang bersabar dalam menjalani tugas-tugas perkuliahan akan cenderung mampu menerima dan mentolerir tekanan-tekanan yang berasal dari stressor akademik sehingga dapat bertahan dari stres akademik dan mampu menampilkan performa akademik dengan baik.

Najati (dalam Dipoalam & Uyun, 2008) mengatakan bahwa sabar merupakan indikator dari kesehatan jiwa. Individu yang sabar adalah individu yang memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan dan kesulitan. Sabar adalah kekuatan menahan diri dan kemampuan untuk menerima sesuatu yang tidak disenangi atau yang tidak diharapkan. Sabar akan dapat membentuk pribadi yang tangguh dan teguh, tidak putus asa ketika dihadapkan pada kesulitan, sehingga individu yang memiliki kesabaran tidak mudah cemas, gelisah, dan putus asa. Begitu pula ketika mahasiswa menghadapi stressor-stressor akademik yang dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, ketika mahasiswa berani menerima hal tersebut maka ia tidak mudah cemas dan putus asa dan mampu menghadapi kesulitan tersebut.

Sebagaimana yang terantum dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS: Al-Baqarah ayat 155)

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir (dalam Abdullah, 2004) Allah memberitahukan bahwa akan menguji hamba-hambaNya. Allah memberikan ujian berupa kebahagiaan dan pada saat lain juga memberikan ujian berupa kesusahan. Ketika Allah memberikan kesusahan dan dia sabar, maka Allah akan memberikan pahala baginya.

Pertolongan dari Allah akan datang jika individu bersabar, dimana sudah menjadi keharusan bagi setiap individu untuk selalu meminta pertolongan serta petunjuk kepada Allah dalam menjalani kehidupannya (Jauziyah, 2006). Begitu juga dalam proses kegiatan akademik pada mahasiswa, ketika mahasiswa dihadapkan oleh berbagai kesulitan dan tekanan yang dihadapi tanpa pertolongan dan kehendak Allah, mahasiswa tidak akan mampu menyelesaikannya. Dengan sabar pertolongan Allah akan datang, sehingga mahasiswa akan mampu menghadapi setiap kesulitan dan tekanan tersebut dengan sabar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri & Kumolohadi (2008) bahwa ada hubungan antara sabar dengan stres yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini menjelaskan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi akan berusaha tetap tekun dan tabah dalam menghadapi berbagai sumber-sumber stres akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 200 orang (57,14 %). Kondisi ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa UIN Suska Riau cukup memiliki tekanan-tekanan yang berasal dari lingkungan akademik seperti dosen, hasil, ujian, teman, manajemen waktu, serta persepsi diri, namun masih mampu menghadapi kondisi stres sehingga dapat menampilkan performa akademik yang baik. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Lin & Chen (2009) bahwa hal yang sering menjadi sumber-sumber stres akademik pada mahasiswa adalah interaksinya dengan dosen, memiliki kecemasan terkait hasil belajar, ujian yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya, kemampuan manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan akademisnya. Ketika mahasiswa mendapatkan stressor-stressor akademik tersebut maka hal tersebut dapat meningkatkan stres akademik yang dirasakan.

Sabar berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 180 orang (51,43 %). Kondisi ini dapat diinterpretasikan bahwa sebagian subjek penelitian sangat mampu dalam mengendalikan diri, tabah, gigih, mampu menerima kenyataan dan memiliki sikap tenang. Sebagaimana yang dijelaskan Subandi (2011) bahwa sabar mempunyai makna, yaitu pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, gigih, bekerja keras dalam mencapai tujuan dan mampu bersikap tenang ketika menghadapi tekanan. Dengan sabar yang sangat tinggi yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Suska Riau akan membuat mereka

mampu mengatasi stressor-stressor yang dirasakan sehingga akan menurunkan tingkat stres akademik tersebut.

Mahasiswa mampu bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh dan menerima kenyataan dengan bersyukur. Namun saat dihadapkan oleh kondisi stres akademik yang tinggi maka ia akan merasa tidak mampu bertahan dan akan mengeluh ia juga tidak mampu menerima kenyataan dengan bersyukur. Seperti ketika mahasiswa mendapatkan hasil ujian dan hasil tersebut membuatnya tidak puas, maka ia mengeluh dan tidak menerima hal tersebut dengan bersyukur. Oleh karena itu masih adanya beberapa mahasiswa yang memprotes atau tidak menerima hasil ujian jika hal tersebut membuatnya tidak puas. Sehingga hal tersebut mempengaruhi sumbangsih variabel sabar terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Pada penelitian ini juga menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa UIN Suska Riau berdasarkan jenis kelamin. Hal ini dikarenakan stressor-stressor akademik yang dirasakan oleh mahasiswa maupun mahasiswi, yaitu: pengajar, hasil, ujian, teman, manajemen, dan diri sendiri yang sama-sama dirasakan oleh mahasiswa UIN Suska Riau baik laki-laki maupun perempuan. Sehingga dapat diasumsikan bahwa stressor-stressor akademik yang diterima oleh mahasiswa laki-laki ataupun perempuan sama. Jadi tidak ditemukan adanya kecenderungan perbedaan tingkat stres akademik diantara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwati (2012) bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan.

Pada variabel sabar tidak ada perbedaan yang signifikan jika ditinjau dari jenis kelamin. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat sabar pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan pada penelitian ini adalah sama. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Habeeb (2016) bahwa tidak ada perbedaan tingkat sabar ditinjau dari jenis kelamin. Selanjutnya penelitian Hafiz (2012) juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan sabar antara laki-laki dengan perempuan. Hafiz juga menambahkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat memiliki kesabaran dalam semua tingkatannya.

Dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif sabar terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Suska Riau dapat dilihat dari nilai koefisien determinan r^2 sebesar 0,013 yang berarti variabel sabar memberikan pengaruh sebesar 1,3 % terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Suska Riau. Sedangkan sisanya 98,7 % stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Hal ini menunjukkan masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi dinamika stres akademik seperti dukungan sosial, kematangan emosi, dan lingkungan akademik itu sendiri.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Suska Riau. Dengan kata lain, tinggi rendahnya stres

akademik berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam bersabar. Stres akademik yang dialami dapat diatasi dengan memiliki sabar yang tinggi yaitu dengan mampu mengendalikan diri ketika menghadapi situasi sulit, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, gigih, bekerja keras, dan ulet untuk mencapai suatu tujuan sehingga mahasiswa mampu menghadapi stressor akademik dan terhindar dari stres akademik.

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengaitkan variabel stres akademik dengan variabel-variabel yang lebih menarik lagi terutama mengenai topik-topik psikologi islam seperti syukur, ikhlas, religiusitas, dan lain-lain.

Referensi

Al-Quran

- Abdullah, Muhammad. (2005). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1, 4, 5, 6, dan 7*. (M. Abdul Ghoffar; Abdurrohim Mu'thi; Abu Ihsan Al-Atsari, Penerjemah). Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Agolla, J. E & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Bostwana. *Educational Research and Review*, 4(2), 063-070.
- Agte, V. V & Chiplonkar, S. A. (2007). Linkage of Concepts of Good Nutrition in Yoga and Modern Science. *Current Science*, 92(7), 956-961.
- Al-Jauziyah. (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra.
- Amin, S. M & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta: Amzah.
- Atiningsih, W & Uyun, Q. (2008). Hubungan antara Kesabaran dengan Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- (2013). *Dasar-Dasar Psikometri*. 2013. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dipoalam, M & Uyun, Q. (2008). Hubungan antara Kesabaran dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Habeeb, Khan Tanveer. (2016). A Study of Relationship Between Patience, Confidence and Stress Level Among Adolescents. *International Journal of Educational Research Studies*, 2(9), 685-689.
- Hafiz, S. E., Rozi, F., Mundzir, I., dan Pratiwi, L. (2012). Konstruksi Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang. *Naskah publikasi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
- Hartono. (2013). *SPSS 16.0 Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Jauziyah, Ibnu Qayyim. (2010). *Uddatush Shabirin: Bekal untuk Orang-orang yang Sabar*. Jakarta: Qisthi Press.
- Krejcie, R. V & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size or Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Lin. Y. M & Chen. F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Lin, Y. M., Lin, S. C., Wang, M. Y., dan Chen, F. S. (2009). What Causes the Academic Stress Suffered by Students at Universities and Colleges of Technology ?. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(1), 77-81.
- Nurmaliyah, Faridah. (2014). Menurunkan Stes Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humanioran*, 2(3), 273-282.
- Paludi, Salman. (2009). Identifikasi dan Pengaruh Keberadaan Data Pencilan (Outlier) Studi Kasus Jumlah Kunjungan Wisman dan Pengunjung Asing ke Indonesia Melalui Pintu Masuk Makasar Antara Bulan Januari 2007 s.d. Juli 2008. *Majalah Ilmiah Panorama Nusantara edisi VI*, 5-62.
- Purwati, Suci. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Putri, Saphira., Zulharman., dan Firdaus. (2015). Hubungan *Adversity Quotient* dengan Tingkat Stres Akademik pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Naskah publikasi*. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Putri, Vedora. K. H. (2015). Hubungan antara Kemandirian dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Merantau di Salatiga. *Skripsi*. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Rakhmawati, Indriana., Farida, Pipin., dan Nurhalimah. (2014). Sumber Stres Akademik dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 72-84.
- Safitri, Ajeng & Kumolohadi, RA Retno. (2008). Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Shihab, Quraish. (2004). *Tafsir Al-Mishbah Volume 1*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sofian, Mardyan. (2012). Pengaruh Kematangan Emosi dan Kecerdasan Spiritual terhadap Manajemen Stres dalam Belajar Fisika Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alaudin Makassar. *Naskah publikasi*. Makassar: UIN Alaudin.
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215-227.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.