

**KONSEP SABAR AL-GHAZALI SEBAGAI *STRESS COPING*
PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag) pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun oleh:

NURLAILA ISNAINI

NIM: 07020621049

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nurlaila Isnaini

NIM : 07020621049

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah karya peneliti sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, Februari 2025

Penulis



Nurlaila Isnaini

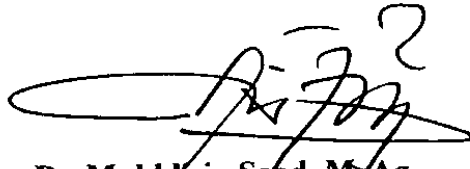
07020621049

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Konsep Sabar Al-Ghazali sebagai *Stress Coping* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Ampel Surabaya” yang ditulis oleh Nurlaila Isnaini ini telah disetujui pada tanggal 10 Februari 2025.

Surabaya, 10 Februari 2025

Pembimbing,



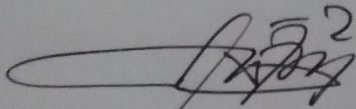
Dr. Mukhlisin Saad, M. Ag
NIP: 196109281994031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Konsep Sabar Al-Ghazali sebagai *Stress Coping* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Ampel Surabaya" yang ditulis oleh Nurlaila Isnaini ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 3 Maret 2025.

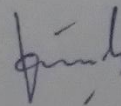
Tim Penguji,

Penguji I



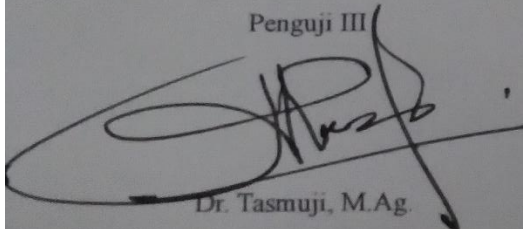
Dr. Mukhlisin Saad, M.Ag.
NIP. 196109281994031001

Penguji II



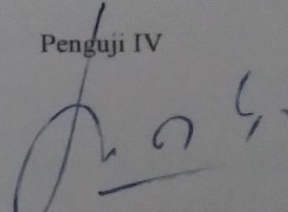
Prof. Dr. Muktafi, M.Ag.
NIP. 196008131994031003

Penguji III



Dr. Tasmuji, M.Ag.
NIP. 196209271992031005

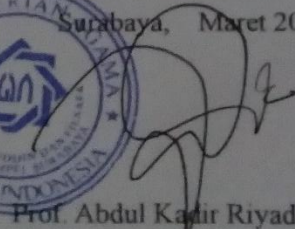
Penguji IV



Dr. Isa Anshori, M.Ag.
NIP. 197306042005011007



Surabaya, Maret 2025



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NURLAILA ISNAINI
NIM : 07020621049
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : lailaisna282@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KONSEP SABAR AL-GHAZALI SEBAGAI *STRESS COPING* PADA MAHASISWA TASAWUF DAN
PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 April 2025

Penulis

Nurlaila Isnaini

ABSTRAK

Judul : Konsep Sabar Al-Ghazali sebagai *Stress Coping* pada
Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan
Ampel Surabaya
Penulis : Nurlaila Isnaini
NIM : 07020621049
Pembimbing : Dr. Mukhlisin Saad, M. Ag

Stress adalah tantangan yang seringkali dialami oleh para mahasiswa, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, dan digital. Konsep sabar yang dikembangkan oleh Al-Ghazali menawarkan strategi *coping* yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep sabar menurut Al-Ghazali serta penerapannya sebagai *stress coping* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi relevansi konsep sabar Al-Ghazali dalam membantu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam menghadapi *stress* di era digital. Metode penelitian yang digunakan yakni kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Data diperoleh melalui kajian literatur serta wawancara dengan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep sabar Al-Ghazali terbagi menjadi tiga aspek utama yaitu: sabar dalam ketataan, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Dalam konteks mahasiswa, implementasi sabar dapat membantu mengelola tekanan akademik, menjaga kestabilan emosi, serta menghadapi tantangan digital seperti kelebihan informasi dan tekanan media sosial. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa sabar, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Ghazali, merupakan mekanisme *coping* yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi *stress*. Dengan menerapkan konsep sabar, mahasiswa dapat memiliki mental serta emosi yang lebih terkendali. Oleh sebab itu, penguatan nilai-nilai sabar dalam kehidupan mahasiswa menjadi penting sebagai strategi dalam menghadapi tekanan dalam hidup.

Kata Kunci: Sabar, Al-Ghazali, *Stress Coping*, Mahasiswa.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metodologi Penelitian	22
G. Sistematika Pembahasan	26
BAB II SABAR AL-GHAZALI DAN <i>STRESS COPING</i>	28
A. Hakikat Sabar	28
1. Pengertian Sabar	28
2. Dalil tentang Sabar	31
3. Jenis-jenis Sabar	37
4. Keutamaan Sabar dalam Kehidupan	39
B. Sabar Menurut Al-Ghazali	42
1. Biografi Singkat Imam Al-Ghazali	42
2. Karya-karya Imam Al-Ghazali	44
3. Hakikat dan Makna Sabar Menurut Imam Al-Ghazali	46
4. Sabar adalah Separuh dari Iman.....	49
5. Jenis-jenis Sabar Menurut Imam Al-Ghazali	51
6. Hal-hal yang Membutuhkan Kesabaran.....	53
C. <i>Stress Coping</i>	57
1. Pengertian <i>Stress</i>	57

2. Penyebab <i>Stress</i>	60
3. Jenis-jenis <i>Stress</i>	63
4. Dampak <i>Stress</i>	66
5. Pengertian <i>Coping</i>	67
BAB III KONSEP SABAR AL-GHAZALI SEBAGAI <i>STRESS COPING</i> PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI	72
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	72
1. Sejarah Singkat UINSA	72
2. Profil Prodi Tasawuf dan Psikoterapi	75
B. Deskripsi Subjek Penelitian	77
C. Implementasi Sabar Al-Ghazali sebagai <i>Stress Coping</i>	84
BAB IV ANALISIS KONSEP SABAR AL-GHAZALI SEBAGAI <i>STRESS COPING</i> PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	89
A. Konsep Sabar Al-Ghazali dan Penerapannya sebagai <i>Stress Coping</i> pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi	89
1. Konsep Sabar Al-Ghazali	89
2. Penerapan Konsep Sabar Al-Ghazali sebagai <i>Stress Coping</i> pada Mahasiswa	90
B. Relevansi Konsep Sabar Al-Ghazali dalam Membantu Mahasiswa dalam Mengatasi <i>Stress</i> di Era Digital	92
BAB V PENUTUP	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	101

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

Al-Ghazali, Imam. *Ash-Shabr wa Asy-Syukr*. ter. Abdul Rosyad Shiddiq. Jakarta: Khatulistiwa Press, 2012.

EBOOK

Adz-Dzahabi, Imam. *Siyar A'lam An-Nubala`*. Beirut: Al-Resalah Publishing House, 1996.
<https://drive.google.com/drive/folders/1cxjD9w3gHEVPpuLkecYGmnwzEX8QH0h0>

Aldwin, Carolyn M. *Stres, Coping, and Development*. New York: The Guildford Press. 2007.

Ambarsarie, Riry. Dkk. *Strategi Coping Stress pada Generasi Z*. Bengkulu: UPP FKIP UNIB. (2021).

Chen, David. D. *Stress Management and Prevention: Application to Daily Life*, New York: Routledge, 2017.
<https://z-library.sk/book/5007887/ef3ac1/stress-management-and-prevention-applications-to-daily-life.html>

Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing. (2019). <https://www.researchgate.net/publication/348819060>

Gazali, Hatim. *Islam untuk Gen-Z*, Cet.I. Jakarta Pusat: Wahid Foundation. 2019,
<https://z-library.sk/book/16427018/9df06b/islam-untuk-genz-mengajarkan-islam-mendidik-muslim-generasi-z-panduan-bagi-guru-pai.html>.

Al-Ghazali, Imam. *Minhajul Abidin*. ter. Abu hamas as-Sasaky. Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013.
<https://archive.org/search?query=terjemah+minhajul+abidin>

Al-Ghazali, Imam. *Ihya` 'Ulumuddin*. ter. Teungku Ismail Yakub. Medan: Percetakan Imballo, 1965.
https://archive.org/details/ihya-ulumuddin-terjemahan_20230219

Al-Ghazali, Imam. *Faishal al-Tafriqah baina al-Islam wa al-Zandaqah*. ter. Bahrudin Achmad. Bekasi: Pustaka Al-Muqsih, 2022.
<https://ia903106.us.archive.org/22/items/etaoin/TERJEMAH%20KITAB%20FAISHAL%20TAFRIQAH.pdf>

- Hadi, Abd. Dkk. *Penelitian Kualitatif: Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas: Pena Persada. (2021).
- Haifiz, Subhan. Dkk. "Konstruk Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang." 2015.
<https://www.researchgate.net/publication/331704012>
- Haryana, Nila Reswari. dkk. "Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status: Literature Review." *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. Vol. 4 No. 2. 2023.
- Haryanto, Sri. *Cegah Stress Dengan Spiritual Intelegence*. Purwokerto: Amerta Media, 2023. <https://archive.org/details/sri-haryanto-affandi-cegah-stres-dengan-spiritual-intelegence-2023/page/n9/mode/2up>
- Al-Jauzi, Ibnu. *Al-Thibb Al-Ruhani*. ter. A. Khosla Asy'ari Khatib. Jakarta: Penerbit Zaman. (2010).
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*, ter. Kathur Suhardi. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 1999.
<https://ia801309.us.archive.org/27/items/MadarijusSalikin/MadarijusSalikin-PendakianMenujuAllah.pdf>
- Kirana. *Makna Sabar*. t.t: Pustaka Hanan, 2012.
<https://ia803406.us.archive.org/18/items/kumpulan-buku-islami/Makna%20Sabar.pdf>
- Lubis, Namora Lumanggo. *Depresi Tinjauan Psikologis*, Cet 2. Jakarta: Kencana, 2009. https://youtu.be/IAYndIACGvg?si=Q5ZPce60cYOC7se_
- Maryam, Sri. "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, No. 2. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Miles Matthew B. A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publications. 1994.
- Miskahuddin. "Konsep Sabar Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah*. Vol. 17, No. 2. 2020.
- Qordhowi, Yusuf. *Assobru Fil Qur'an*. ter. Aziz Salim Basyarahil. Jakarta: Gema Insani Press, 1989.
<https://ia903406.us.archive.org/18/items/kumpulan-buku-islami>
- Rena, Syahida. *Mengatasi Stres melalui Spiritualitas dan Regulasi Diri*. Cet. I. Kuningan: Nusa Litera Inspirasi. 2018.
- Seemiller, Corey. Meghan Grace. *Generation Z A Century In the Making*. New Yotk: Routledge. 2019.

- Syamhudi, Kholid. *Sejarah Hidup Imam Al Ghazali*, (t.t: Muslim.or.id, 2021).
<https://ebooksunnah.com/en/ebooks/sejarah-hidup-imam-al-ghazali>
- Taufiqurrahman, *Berdamai dengan Stress*, (t.t: Pusat Ilmu, 2015), 21.
<https://z-library.sk/book/18262796/4fa746/berdamai-dengan-stress.html>
- “The Meaning of Stress” dalam *Understanding Stress*. London: Routledge Taylor & Fancis Group. 2017.
- Universitas Islam Madinah. *Rukun Iman*. t.t: Islamhouse.com, 2008.
<https://ebooksunnah.com/storage/media/MOAU04mfr4DWfUae6oySNpPV0MNaavOiYLkJ99ZX.pdf>
- WHO. *Hal yang Perlu Dilakukan Saat Stres: Panduan Bergambar*. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East asia, 2020.
- Widhiastuti, Hardhani. *Manajemen Stres Menggunakan Hypnoterapi*, Cet. 1. Semarang: Universitas Semarang Press. 2020.
- Rassool, G. Hussein. *Islamic Counselling (An Introduction to Theory and Practice)*. New York: Routledge. (2016).
- Richard S. Lazarus & Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. (1984).
- Subakti, Hani. dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia. (2023).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, dalam *Metodologi penelitian Kualitatif*, ed. Syaiful Bahri. Bandung: Media Sains Indonesia. (2023). <https://www.researchgate.net/publication/376828943>
- Wahdi, Amirah Ellyza. Dkk. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian, Pusat Kesehatan Reproduksi*. Sleman: Pusat Kesehatan Reproduksi. (2022).
<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Wijoyo, Hadion. Dkk. *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0 Penulis*. Banyumas: Pena Persada Redaksi. (2020).
<https://www.researchgate.net/publication/343416519>

SKRIPSI

- Agustin, Vika Dwi. "Konsep Sabar dalam Tafsir Al-Azhar." Skripsi (Purwokerto: Jurusan Studi Qur'an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022).
- Aida, Meliyanti. "Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental". (Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2021).
- Nurhalimah. "Energi Zikir sebagai Terapi *Bad Mood* Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya." Skripsi. (Surabaya: Jurusan tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, 2019).
- Pratama, Oktabi. "*Self Disclosure* Generasi Z Melalui Penggunaan Media Sosial Tiktok (Studi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau)", Skripsi (Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, 2023).
<https://repository.uinsuska.ac.id/76308/1/SKRIPSI%20GABUNGAN.pdf>
- Ratnawati. "Implementasi Sabar Perspektif Al-Ghazali dalam Meningkatkan *Adversity Quotient* Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi." Skripsi (Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, 2021).
- Siregar, S. Husni. "Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental pada mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi." Skripsi (Pekanbaru: Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Psikologi, 2021).

JURNAL

- Ain, Asyifa Qurotul. "Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017". *Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati*. Vol. 2 No. 1. Bandung, 2022.
<https://doi.org/10.15575/jpiu.13615>
- Ambarwati, Putri Dewi. Dkk. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa*. No.5 Vol. 1. 2017.
- Aminah, Fitria. Chairun Nadia. "Pertolongan Allah SWT dalam Konsep Sabar Hadis Riwayat Tirmidzi dari Abdullah bin Abbas," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 5, No. 2, 2023. ejurnal.univamedan.ac.id

- El Hafiz, Subhan. Dkk. “Konstruk Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang.” *Journal Psychology Science*. 2015. www.researchgate.net
- Ihsanillah, M. Mu'tamid. Auliya. “Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental”. *Al Karima*. Vol. 8 No. 1. Karanganyar, 2024. <https://ejurnal.stiqisykarima.ac.id>
- Dilla, Intan Fara. Reni Susanti. “Sabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. Vol. 3. No. 3. 2022. <https://doi.org/10.24014/pibv3i3.17382>
- Sukino. “Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan”. *Ruhama*. Vol. 1 No. 1. Pontianak. 2018. <https://jurnal.umsb.ac.id>

WEBSITE

- Fadli, Rizal. “Stres.” 30 Juli 2024. <https://www.halodoc.com/lesehatan/stres> (diakses pada 17 Desember 2024)
- Hidayat, Adi. “Bagaimana Menyikapi Ujian dalam kehidupan.” https://youtu.be/DZWQIWB_K4k?si=VbPGHzmB5Opy-GLA (diakses pada 21 November 2024)
- Kemendes. “Apa itu Stres Gejala, Penyebab, Pencegahan.” (04 Juli 2024). <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres> (diakses pada 16 Desember 2024)
- Hadits Tazkia. “Sunan Abu Daud, Nomor 1401.” (Aplikasi website kumpulan hadits-hadits Rasulullah), 2020. https://hadits.tazkia.ac.id/search/hadits?q=sabar+&page_haditses=4, (diakses pada 23 November 2024).
- <https://kbbi.web.id/observasi> (diakses pada 24 September 2024).
- Sejarah UINSA, <https://uinsa.ac.id/sejarah>. (diakses pada 24 Desember 2024)
- Visi, Misi, dan Slogan UINSA, <https://uinsa.ac.id/visi-misi-tagline>. (diakses pada 24 Desember 2024).