



HUBUNGAN RASA SYUKUR DAN SABAR DALAM MEMBENTUK KETENANGAN JIWA MAHASISWA/I JURUSAN AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Sabilatul Hanifah¹, M. Arrafie Abduh², Khairiah³
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau^{1,2,3}

sabilahanifah763@gmail.com¹, arrafieabduh@uin-suska.ac.id², khairiah@uin-suska.ac.id³

Abstract

Inner peace is an essential aspect of students' well-being, particularly amid academic demands and complex social dynamics. From an Islamic perspective, inner peace is not merely understood as a psychological condition but also as a spiritual state closely related to faith and the practice of moral values. This study aims to examine the relationship between gratitude and patience, both partially and simultaneously, in shaping the inner peace of students in the Department of Islamic Creed and Philosophy at UIN Sultan Syarif Kasim Riau. This research employed a quantitative approach using a correlational method. The research sample consisted of 61 students selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed using Pearson Product Moment correlation and multiple regression analysis. The results indicate that gratitude has a positive and significant relationship with inner peace ($r = 0.530$; $p < 0.05$). Likewise, patience also shows a positive and significant relationship with inner peace ($r = 0.571$; $p < 0.05$). Simultaneously, gratitude and patience have a significant relationship with students' inner peace ($F = 18.345$; $p < 0.05$). These findings demonstrate that higher levels of gratitude and patience are associated with higher levels of inner peace among students. This study highlights the importance of internalizing the values of gratitude and patience as spiritual resources in fostering students' inner peace within Islamic higher education institutions.

Keywords: *Gratitude, Patience, Inner Peace, Students, Islamic Ethics*

Abstrak

Ketenangan jiwa merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama di tengah tuntutan akademik dan dinamika sosial yang kompleks. Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis, tetapi juga sebagai keadaan spiritual yang berkaitan dengan keimanan dan pengamalan nilai-nilai akhlak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan rasa syukur dan rasa sabar, baik secara parsial maupun simultan, terhadap ketenangan jiwa mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 61 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment serta regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ketenangan jiwa ($r = 0,530$; $p < 0,05$), demikian pula rasa sabar yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan ketenangan jiwa ($r = 0,571$; $p < 0,05$). Secara simultan, rasa syukur dan rasa sabar terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketenangan jiwa mahasiswa ($F = 18,345$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur dan sabar yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat ketenangan jiwa yang dirasakan. Penelitian ini menegaskan pentingnya internalisasi nilai-nilai syukur dan sabar sebagai sumber daya spiritual dalam membentuk ketenangan jiwa mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.

Kata Kunci: *Syukur, Sabar, Ketenangan Jiwa, Mahasiswa, Tasawuf Akhlaki*

PENDAHULUAN

Ketenangan jiwa merupakan kebutuhan fundamental dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa yang berada pada fase perkembangan psikologis dan akademik yang sarat dengan tuntutan serta tekanan. Beban akademik, penyesuaian sosial, dan tuntutan pencapaian prestasi sering kali memicu stres, kecemasan, serta ketidakstabilan emosi. Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa (ṭuma'nīnah) tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis, melainkan sebagai keadaan spiritual yang berakar pada keimanan dan kedekatan manusia kepada Allah SWT (Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah: 248).

Islam menawarkan pendekatan holistik dalam membentuk ketenangan jiwa melalui internalisasi nilai-nilai spiritual, di antaranya syukur dan sabar. Syukur merupakan sikap mengakui dan menghargai nikmat Allah SWT dengan hati, lisan, dan perbuatan, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Ibrahim ayat 7 bahwa syukur menjadi sebab bertambahnya nikmat (Al-Qur'an, Q.S. Ibrahim: 7). Sementara itu, sabar dimaknai sebagai kemampuan menahan diri, keteguhan dalam ketaatan, serta ketabahan dalam menghadapi ujian hidup, yang disebutkan berulang kali dalam Al-Qur'an sebagai karakter utama orang beriman (Al-Qur'an, Q.S. an-Nahl: 127).

Dalam kajian tasawuf dan filsafat akhlak Islam, syukur dan sabar dipandang sebagai maqām spiritual yang saling melengkapi. Al-Ghazali menempatkan syukur sebagai maqām tinggi yang lahir dari kesadaran mendalam atas nikmat Allah, yang berimplikasi pada ketenteraman batin dan kebersihan jiwa (Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*). Sementara itu, sabar dipahami sebagai kekuatan spiritual yang menjaga kestabilan jiwa dalam menghadapi cobaan, serta menjadi bagian integral dari iman seseorang (Ali bin Abi Thalib dalam kajian akhlak Islam).

Keseimbangan antara syukur dan sabar diyakini mampu membentuk ketenangan jiwa yang stabil dan tidak bergantung pada kondisi eksternal semata. Individu yang bersyukur cenderung memiliki pandangan hidup yang positif dan lapang dada, sedangkan individu yang sabar mampu mengendalikan emosi serta bertahan dalam situasi sulit tanpa terjerumus pada keputusan. Rasulullah SAW menegaskan bahwa seluruh keadaan seorang mukmin bernilai kebaikan apabila disikapi dengan syukur saat memperoleh nikmat dan sabar saat menghadapi musibah (HR. Muslim).

Secara empiris, berbagai penelitian mendukung peran syukur dan sabar dalam meningkatkan kesejahteraan batin. Rusdi (2022) menyatakan bahwa syukur merupakan kesadaran spiritual yang berkontribusi pada kestabilan emosi dan kesehatan mental individu. Penelitian Safaria dkk. (2018) menunjukkan bahwa perilaku keimanan, kesabaran, dan syukur berpengaruh signifikan terhadap subjective well-being. Sementara itu, Rahmania dan Nashori (2022) menemukan bahwa syukur dan sabar berperan sebagai mediator dalam menurunkan tingkat stres dan menjaga keseimbangan emosional.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan psikologi umum dan belum secara spesifik mengkaji syukur dan sabar dalam kerangka filsafat akhlak dan tasawuf Islam. Penelitian yang memfokuskan pada mahasiswa program studi keislaman juga masih relatif terbatas, padahal kelompok ini memiliki pemahaman konseptual yang kuat terhadap nilai-nilai spiritual, namun belum tentu sepenuhnya terinternalisasi dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau menghadapi tantangan akademik dan sosial yang kompleks, sehingga berpotensi memengaruhi keseimbangan batin dan ketenangan jiwa mereka. Kondisi ini menjadikan mahasiswa jurusan tersebut sebagai subjek yang relevan untuk mengkaji hubungan antara syukur dan sabar dalam membentuk ketenangan jiwa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan rasa syukur dan sabar, baik secara parsial maupun simultan, terhadap ketenangan jiwa mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian filsafat akhlak dan tasawuf Islam, serta menjadi dasar praktis bagi pengembangan program pembinaan spiritual dan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa data numerik yang dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur (Creswell, 2014). Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi derajat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019).

Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada kondisi aktual tingkat syukur, sabar, dan ketenangan jiwa mahasiswa tanpa mengamati perubahan variabel dalam jangka panjang (Setyosari, 2016).

Subjek penelitian adalah mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang masih aktif pada tahun akademik 2025. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa jurusan tersebut memiliki pemahaman konseptual terhadap nilai-nilai spiritual Islam, khususnya syukur dan sabar, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks pembentukan ketenangan jiwa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau tahun akademik 2025. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dengan mempertimbangkan proporsi tiap strata berdasarkan tingkat semester (Sugiyono, 2019). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 61 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel, yaitu rasa syukur (X_1) dan rasa sabar (X_2) sebagai variabel independen, serta ketenangan jiwa (Y) sebagai variabel dependen. Penentuan variabel ini didasarkan pada kerangka konseptual tasawuf akhlaki yang memandang syukur dan sabar sebagai sikap batin yang berperan dalam pembentukan ketenangan jiwa.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang disusun menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala Likert digunakan karena efektif untuk mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan psikologis responden terhadap suatu konstruk tertentu (Likert, 1932). Pernyataan dalam kuesioner disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel, yaitu dimensi kognitif, afektif, dan konatif pada variabel syukur; dimensi ketaatan, pengendalian diri, dan ketabahan pada variabel sabar; serta dimensi emosional, kognitif, spiritual, dan sosial pada variabel ketenangan jiwa.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 0,05 (Arikunto, 2013). Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai alpha lebih dari 0,60 (Ghozali, 2018).

Analisis data dilakukan menggunakan statistik inferensial. Tahapan analisis meliputi uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan parsial antara syukur dan ketenangan jiwa serta sabar dan ketenangan jiwa. Untuk mengetahui hubungan syukur dan sabar secara simultan terhadap ketenangan jiwa, digunakan analisis regresi berganda dengan uji F (Sugiyono, 2019). Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 61 mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau sebagai responden. Responden berasal dari beberapa tingkat semester, yaitu semester I, III, V, dan VII, sehingga mencerminkan keberagaman pengalaman akademik dan kematangan psikologis mahasiswa. Keberagaman ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi rasa syukur, rasa sabar, dan ketenangan jiwa mahasiswa pada berbagai fase perkuliahan.

Berdasarkan hasil pengolahan data deskriptif, secara umum responden menunjukkan variasi tingkat syukur, sabar, dan ketenangan jiwa. Variasi ini menandakan bahwa meskipun mahasiswa berada dalam lingkungan akademik dan religius yang sama, setiap individu memiliki tingkat internalisasi nilai spiritual yang berbeda-beda.

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada variabel rasa syukur, rasa sabar, dan ketenangan jiwa memiliki distribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, sehingga data memenuhi asumsi normalitas.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara rasa syukur dengan ketenangan jiwa, serta antara rasa sabar dengan ketenangan jiwa, bersifat linear. Dengan terpenuhinya kedua uji prasyarat tersebut, maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik.

Uji Hipotesis

Hubungan Rasa Syukur dengan Ketenangan Jiwa

Correlations

		Syukur	Sabar	Ketenangan Jiwa
Syukur	Pearson Correlation	1	.571**	.530**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	61	61	61
Sabar	Pearson Correlation	.571**	1	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	61	61	61
Ketenangan Jiwa	Pearson Correlation	.530**	.571**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	61	61	61

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dan ketenangan jiwa mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,530$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang hingga kuat.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat rasa syukur yang lebih tinggi cenderung merasakan ketenangan jiwa yang lebih baik. Sikap syukur membantu mahasiswa untuk menerima kondisi kehidupan akademik maupun personal secara lebih positif, sehingga mengurangi kecenderungan munculnya perasaan cemas, gelisah, dan tekanan emosional. Dengan demikian, rasa syukur berperan sebagai faktor internal yang mendukung terciptanya stabilitas emosi dan ketenteraman batin.

Hubungan Rasa Sabar dengan Ketenangan Jiwa

Hasil analisis korelasi antara rasa sabar dan ketenangan jiwa juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,571$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara rasa sabar dan ketenangan jiwa berada pada kategori cukup kuat, bahkan sedikit lebih tinggi dibandingkan hubungan antara rasa syukur dan ketenangan jiwa.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesabaran yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik dan tantangan kehidupan dengan lebih stabil. Sikap sabar memungkinkan mahasiswa untuk menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan, tetap berpikir jernih, serta bersikap tenang dalam menghadapi berbagai ujian. Dengan demikian, sabar

berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang berkontribusi signifikan terhadap terciptanya ketenangan jiwa.

Hubungan Rasa Syukur dan Sabar secara Simultan terhadap Ketenangan Jiwa

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	409.970	2	204.985	18.345	.000 ^b
	Residual	648.096	58	11.174		
	Total	1058.066	60			

a. Dependent Variable: KJ

b. Predictors: (Constant), SABAR, SYUKUR

Untuk mengetahui hubungan rasa syukur dan rasa sabar secara bersama-sama terhadap ketenangan jiwa, dilakukan analisis regresi berganda. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung = 18,345 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan rasa sabar secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketenangan jiwa mahasiswa.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa kombinasi rasa syukur dan sabar memberikan kontribusi yang bermakna terhadap variasi ketenangan jiwa mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa tidak terbentuk oleh satu faktor tunggal, melainkan melalui interaksi beberapa sikap spiritual yang saling melengkapi. Rasa syukur membantu mahasiswa memaknai nikmat dan pengalaman hidup secara positif, sementara rasa sabar memberikan kekuatan untuk bertahan dan tetap stabil dalam menghadapi tekanan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan sabar memiliki peran yang signifikan, baik secara parsial maupun simultan, dalam membentuk ketenangan jiwa mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Temuan ini menegaskan pentingnya internalisasi nilai-nilai spiritual sebagai sumber daya batin dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dan rasa sabar memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan ketenangan jiwa mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini menegaskan bahwa nilai-nilai spiritual Islam berperan penting sebagai sumber daya batin dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual mahasiswa di tengah tuntutan akademik dan sosial.

Hubungan Rasa Syukur dengan Ketenangan Jiwa

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ketenangan jiwa ($r = 0,530$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat rasa syukur yang lebih tinggi cenderung merasakan ketenangan batin yang lebih baik. Sikap syukur membantu individu memaknai realitas kehidupan secara positif, sehingga mampu mengurangi kecenderungan munculnya kecemasan, kegelisahan, dan tekanan emosional.

Dalam perspektif Islam, syukur bukan sekadar ungkapan terima kasih, melainkan kesadaran spiritual yang melibatkan pengakuan terhadap nikmat Allah SWT dengan hati, lisan, dan perbuatan (Al-Qur'an, Q.S. Ibrahim: 7). Kesadaran ini mendorong individu untuk menerima kondisi hidup dengan lapang dada dan menjauhkan diri dari sikap keluh kesah yang berlebihan. Al-Ghazali menegaskan bahwa syukur merupakan maqām spiritual yang melahirkan ketenteraman jiwa karena seseorang mampu melihat nikmat Allah di balik setiap peristiwa kehidupan (Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rusdi (2022) yang menyatakan bahwa syukur memiliki kontribusi signifikan terhadap kestabilan emosi dan kesehatan mental individu. Individu yang bersyukur cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis dan stabil, sehingga ketenangan jiwa dapat terpelihara dengan baik.

Hubungan Rasa Sabar dengan Ketenangan Jiwa

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rasa sabar memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ketenangan jiwa ($r = 0,571$; $p < 0,05$), bahkan dengan kekuatan hubungan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan rasa syukur. Hal ini menunjukkan bahwa kesabaran memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan dan tantangan kehidupan akademik.

Sabar dalam ajaran Islam dipahami sebagai kemampuan menahan diri, tetap istiqamah dalam ketaatan, serta tabah menghadapi ujian hidup (Al-Qur'an, Q.S. an-Nahl: 127). Sikap sabar memungkinkan individu untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap situasi sulit, tetapi tetap berpikir jernih dan tenang. Dalam konteks mahasiswa, kesabaran berperan sebagai mekanisme pengendalian diri yang membantu mereka menghadapi beban akademik, konflik sosial, dan ketidakpastian masa depan tanpa kehilangan keseimbangan batin.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Safaria dkk. (2018) yang menyatakan bahwa kesabaran berpengaruh signifikan terhadap subjective well-being dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian Rahmania dan Nashori (2022) juga menunjukkan bahwa sabar berperan sebagai mediator dalam menurunkan tingkat stres dan menjaga kestabilan emosi. Dengan demikian, sabar dapat dipandang sebagai kekuatan spiritual yang melindungi individu dari gangguan psikologis dan ketidaktenangan jiwa.

Hubungan Rasa Syukur dan Sabar secara Simultan terhadap Ketenangan Jiwa

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa rasa syukur dan rasa sabar secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketenangan jiwa mahasiswa ($F = 18,345$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa tidak terbentuk oleh satu sikap spiritual saja, melainkan melalui interaksi beberapa nilai akhlak yang saling melengkapi.

Dalam kerangka tasawuf akhlaki, syukur dan sabar dipandang sebagai dua sikap fundamental yang harus berjalan secara seimbang. Syukur berperan dalam membantu individu memaknai nikmat dan pengalaman hidup secara positif, sedangkan sabar memberikan keteguhan dalam menghadapi kesulitan. Rasulullah SAW menegaskan bahwa seluruh keadaan seorang mukmin bernilai kebaikan apabila disikapi dengan syukur saat memperoleh nikmat dan sabar saat menghadapi musibah (HR. Muslim).

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa keseimbangan antara syukur dan sabar berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan ketenangan jiwa mahasiswa. Mahasiswa yang mampu bersyukur atas nikmat yang dimiliki dan bersabar dalam menghadapi tantangan akan memiliki ketahanan spiritual yang lebih baik, sehingga mampu menjaga ketenteraman batin di tengah dinamika kehidupan kampus.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian filsafat akhlak dan tasawuf Islam dengan menegaskan peran syukur dan sabar sebagai konstruk spiritual yang berpengaruh terhadap ketenangan jiwa. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa nilai-nilai akhlak Islam tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki implikasi empiris terhadap kesejahteraan batin.

Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan spiritual dan konseling Islam di lingkungan perguruan tinggi. Penguatan nilai syukur dan sabar melalui kegiatan keagamaan, pembinaan karakter, serta integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses pembelajaran diharapkan dapat membantu mahasiswa mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup yang lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur dan rasa sabar memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan ketenangan jiwa mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Hasil analisis menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan secara signifikan dengan ketenangan jiwa, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mampu mensyukuri nikmat Allah SWT dengan baik cenderung memiliki kondisi batin yang lebih tenang dan stabil.

Selain itu, rasa sabar juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ketenangan jiwa, bahkan dengan tingkat hubungan yang sedikit lebih kuat dibandingkan rasa syukur. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menahan diri, mengelola emosi, dan bertahan menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan personal berperan penting dalam membentuk ketenangan jiwa.

Secara simultan, rasa syukur dan rasa sabar terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketenangan jiwa mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa tidak terbentuk oleh satu sikap spiritual saja, melainkan melalui keseimbangan dan integrasi nilai-nilai akhlak spiritual, khususnya syukur dan sabar. Dengan demikian, internalisasi nilai syukur dan sabar menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.

Berdasarkan simpulan penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan dapat menginternalisasi dan mengamalkan nilai-nilai syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Penguatan kedua sikap tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan perkuliahan serta menjaga ketenangan jiwa secara berkelanjutan.
2. Perguruan tinggi, khususnya Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, disarankan untuk mengembangkan program pembinaan spiritual dan karakter berbasis nilai-nilai Islam, seperti kegiatan refleksi keagamaan, bimbingan rohani, dan konseling Islam. Integrasi nilai syukur dan sabar dalam proses pembelajaran diharapkan dapat mendukung terciptanya kesejahteraan batin mahasiswa.
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi ketenangan jiwa, seperti religiusitas, dukungan sosial, atau kecerdasan spiritual. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif atau metode campuran (mixed methods) dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika syukur, sabar, dan ketenangan jiwa dalam konteks kehidupan mahasiswa.

REFERENSI

- Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihyā' 'Ulūm ad-Dīn* (Jilid IV). Beirut: Dār al-Fikr.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2022). Peran syukur dan sabar sebagai mediator hubungan dukungan sosial dan stres tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 115–128.
- Rusdi, A. (2022). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 45–58.
- Safaria, T., Prasetyo, A. R., & Dewi, D. K. (2018). Perilaku keimanan, kesabaran, dan syukur dalam memprediksi subjective well-being remaja. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 89–102.
- Setyosari, P. (2016). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia

Group.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tim Penyusun. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.