

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Stres menjadi salah satu gangguan ketenangan jiwa, gangguan emosi yang terjadi karena sebuah tekanan yang harus di atasi sendiri. Stres ini muncul ketika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang di hadapi dapat mengancam psikologinya, fisiknya dan jiwanya. Kejadian itu sering dikatakan sebagai stresor, kemudian spontan bereaksi terhadap kejadian tersebut sebagai respon stres. Stres yang berkelanjutan yang mengganggu emosional seseorang yang mengakibatkan kecemasan dan depresi.<sup>1</sup>

Stres dapat menimpa diri sendiri ketika seseorang itu menanggung banyak tuntutan, dan permasalahan-permasalahan yang belum di temukan solusinya yang mengakibatkan segala aktifitas terganggu, tidak fokus dan menjadi kebingungan setiap hari, permasalahan tersebut datang dari mana saja, bisa dari pekerjaan, keluarga, atau pertemanan bahkan pasangan, bisa jadi di temukan dalam lingkungan sekitar.<sup>2</sup> Selain itu ada juga permasalahan dari suatu kegagalan yang di harapkan, permasalahan ini menjadi berat ketika seseorang tersebut tidak bisa tenang dan tidak bisa menerima kenyataan terjadi, oleh karena itu dengan berbagai datangnya permasalahan tersebut manusia perlu dengan *sufi healing*.<sup>3</sup>

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang menjadi lapisan tertinggi dari jenjang pendidikan, yang menjadi penguasa dan harapan masyarakat, identiknya mahasiswa memiliki pengalaman dan wawasan yang luas serta pengetahuan yang tinggi.<sup>4</sup> Menjadi mahasiswa baru tentunya menyandang status yang berat yang manan nantinya harus berani dalam segala hal, dan harus ikut dalam dunia mahasiswa dengan segala budaya yang ada di kampusnya, menjadi mahasiswa baru akan mengalami yang namanya masalah, masalah baik individu atau kelompok. Permasalahan yang di hadapi mahasiswa baru pada

86

---

<sup>1</sup> Hartono Dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013),

<sup>2</sup> Hasan, J.M. Ethois, *Kamus Inggris-Indonesia*, Gramedia, Jakarta, 1992, 561

<sup>3</sup> Dirksen Dan H. Lewis, *Medical Surgical Nursing*, St. Louise, Mosby, 2000,

92

<sup>4</sup> Darmansyah, *Ilmu Sosial Dasar*, PT. Usaha Nasional, Surabaya, 1986, 108

umumnya adalah adap tasi, baik dengan lingkungan atau budaya dan bahasa, adap tasi ini menjadikan mahasiswa harus menata mental untuk siap berani menerjang di semua situasi dan kondisi.<sup>5</sup>

Penelitian pernah dilakukan oleh salah satu mahasiswa Universitas Padjajaran yang menemukan bahwa sekitar 60% mahasiswa baru susah dan belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan akademik dengan baik, mereka masih belum terbiasa karena mereka terbekali dan terbiasa dengan tuntutan akademik waktu SMA/SMK, dan ketika menjadi mahasiswa baru banyak yang kaget dengan sistem pembelajarannya. Banyaknya kesulitan dalam menyelesaikan tugas, kesulitan untuk melatih pandai berpresentasi, dan pandai mengerjakan karya ilmiah berupa makalah setiap harinya.<sup>6</sup>, selain itu terjadi penelitian juga oleh salah satu mahasiswa Muhammadiyah Surakarta, bahwa Sekitar 56,6% mahasiswa baru merasa lelah, sedih kesepian, tidak adanya arahan siapapun, ketakutan karena pertama kali tinggal jauh dari orang tua, mahasiswa menjadi harus serangan mental di awal untuk berkelana sendiri dalam mencari teman, mencari beberapa gedung dan kelas, dan harus mempelajari sendiri dunia kemahasiswaan, mahasiswa baru harus pandai mencari tau dan berani untuk bertanya dan bersahabat dengan alam.<sup>7</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas, pada dasarnya stres yang dihadapi mahasiswa baru terjadi karena kesulitan dalam penyesuaian diri khususnya dalam bidang akademik dan sosial, pada permasalahan akademik bisa menyangkut seperti perencanaan studi, cara belajar, dan mematuhi peraturan, kemudian permasalahan bagian sosial meliputi lingkungan kampus, kesulitan mencari teman, kesulitan memilih tempat tinggal, kos atau pondok pesantren atau mau tinggal di rumah.<sup>8</sup> Faktor lingkungan tempat tinggal tentunya menjadi faktor

---

<sup>5</sup> Nur, A.R. *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa*, Universitas Padjajaran, 2015, 3.

<sup>6</sup> Bania M, Dwi R.S, " *Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*, " *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 04, No.1 (2018): 2. Diakses Pada 23 Juni, 2021, : [Http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/JPPK](http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/JPPK)

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> Dwi, R.N. *Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*, Universitas Islam Sumatera Utara, 2018, Hlm 1-5

tekanan bagi mahasiswa baru karena nantinya harus sesuai dengan manajemen, waktu, dan harus menyesuaikan dengan keberlangsungan dalam proses kegiatan belajar menjadi mahasiswa. Sepertihalnya pemilihan kos yang strategis dan baik, atau pemilihan pondok pesantren yang dapat membantu untuk lebih seimbang dalam ilmu akademik dan agamanya.

Penyesuaian lingkungan sangat berpengaruh bagi mahasiswa baru, tempat tinggal yang kurang mendukung dengan alokasi waktu belajar kelompok atau dikusi dengan teman seperti jarak rumah dengan area kampus yang jauh, atau jarak kost dengan area kampus yang jauh atau jarak masing-masing anak yang sulit untuk berkumpul mengerjakan tugas. Selain itu ada yang memilih untuk tinggal di kost yang strategis yang dekat dengan berbagai hal sehingga dapat mendukung kegiatan sehari-hari baik perihal perkuliahan atau aktifitas pribadi. Menjadi mahasiswa baru mengambil keputusan yang tepat mengenai tempat tinggal menjadi perdebatan di awal, namun menariknya di kampus IAIN Kudus berada di lingkup pondok pesantren jadi ada beberapa mahasiswa baru yang memutuskan untuk tinggal di pondok pesantren, karena mereka akan mudah mendapatkan pendidikan formal dan non formal, di samping itu, mahasiswa baru juga akan mudah untuk berteman dan tentunya ada banyak kaka tingkat yang bisa di minta arahan dan pertolongan jika membutuhkan sesuatu sebagai ajang adaptasi dan perkenalan dalam dunia perkuliahan.

Dalam dunia perkuliahan tentunya tidak akan lepas dengan tanggung jawab, dan tugas, selain itu juga adan banyak keinginan-keinginan yang harus di raih dan di ciptakan sebagai seorang mahasiswa, berdasarkan hal ini kegagalan bukan hal yang asing, karena setiap proses yang gagal adalah hal yang biasa, akan tetapi kualitas mental seseorang jelas berbeda-beda. Keterpurukan dan kekecewaan atas kegagalan juga manusiawi, merasa tertekan kemudian muncullah stres lagi, kejadian ini juga di alaminoleh mahasiswa awal, namun di sini penulis tertarik untuk memberikan solusi terkait kecemasan atau stres yang dihadapi mahasiswa semester awal dengan sufi healing untuk mengobati dan mencegah stres agar tidak berkepanjangan dan mengganggu aktifitas sehari-hari.

*Sufi healing* menjadi salah satu bentuk psikoterapi yang sistem pengobatannya mengandalkan ritual dari ajaran tasawuf, dimana ada terapi sufistik, yang dalam menjalankanya dengan berbagai cara yang bertujuan untuk menennagkan jiwa seperti

dzikir, terapi do'a, terapi sholat tahajud, terapi puasa dan terapi sholat khsyuk, ada juga mandi taubat atau yang lain. Sufi healing menjadi trend terbaru terapi yang menjadi perbincangan dan memiliki daya tarik tersendiri karena dengan pengobatan medis yang betkembang yang belum bisa menenangkan kecemasan, depresi atau derita jiwa, justru orang-orang akan menggunakan pengobatan terapi yang bersifat *alternatif spiritualistik* yang condong pada terapi sufistik, atau sering dikenal sebagai kebangkitan New Age, di Barat maupun Timur.<sup>9</sup>

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai “*Sufi Healing* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin semester awal dalam mengatasi stres ( analisis komparatif mahasiswa yang tinggal di rumah, di kos, dan di pondok pesantren )

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan di atas, maka fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa yang tinggal di rumah, kos, di pondok.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana perbedaan stres yang di alami mahasiswa Fakultas Ushuludin semester awal yang tinggal di rumah, kos dan di pondok ?
2. Bagaimana *Sufi Healing* yang di lakukan mahasiswa Fakultas Ushuludin semester awal yang tinggal di rumah, kos, dan di pondok dalam mengatasi stres?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan stres yang di alami mahasiswa Fakultas Ushuludin semester awal yang tinggal di rumah, kos, dan di pondok.
2. Untuk mengetahui *Sufi Healing* yang di lakukan mahasiswa Fakultas Ushuludin semester awal yang tinggal di rumah, kos, dan di pondok dalam mengatasi stres

---

<sup>9</sup> Syukur Amin.M, *SUFI HEALING “Terapi Dalam Literatur Taawuf”*, Walisongo Press, Semarang, 2011,66.

**E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Dapat memberikan masukan bagi penelitian sejenis di kemudian hari, khususnya tentang stres yang lebih mendalam. Secara akademik penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan keilmuan dalam bidang Tasawuf Psikoterapi.

2. Manfaat praktis

Dapat memberikan pandangan kepada mahasiswa fakultas ushuludin beberapa faktor stres yang di alami mahasiswa tingkat awal, supaya dapat mengatasinya stres yang di alami.

**F. Sistematika Penelitian**

Untuk memudahkan penulis dalam penyusunan sekripsi, penulis menyusunnya dengan sistematis. Dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab, masing-masing bab terdiri dari sub bab dengan sistematika sebagai berikut:

**BAB I : PENDAHULUAN**

yang menerangkan tentang bentuk dan penelitian, dimulai dari latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, dan sistematika penelitian.

**BAB II : LANDASAN TEORI**

yang menjelaskan tentang definisi stres, mahasiswa tingkat awal.

**BAB III : METODE PENELITIAN**

bab ini menjelaskan tentang subjek penelitian, jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, pendekatan penelitian kuantitatif, teknik analisis data dan keabsahan data.

**BAB IV : HASIL PENELITIAN**

bab ini memuat gambaran umum penelitian, pemaparan data, dan analisis data.

**BAB V : PENUTUP**

yang di dalamnya memuat kesimpulan dan saran-saran.