

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Landasan Teori

#### 1. Sufi Healing Sebagai Psikoterapi

##### a. Hubungan Antara Tasawuf dengan Psikoterapi

Tasawuf merupakan ilmu untuk membersihkan hati dan jiwa dari berbagai aspek negatif dalam rangka mendekati diri kepada Allah guna mencapai akhlak yang mulia. Sedangkan psikoterapi merupakan suatu proses pengobatan, penyembuhan baik psikis, fisik, moral maupun spiritual dengan metode-metode tertentu. Kedua disiplin keilmuan tersebut dapat dipadukan dan menjadi sebuah metode pengobatan berdasarkan kepada ajaran keagamaan.<sup>1</sup> Hal tersebut dikarenakan tasawuf dan psikoterapi memiliki beberapa persamaan seperti :

- 1) Keduanya Menangani Permasalahan Kejiwaan Ajaran tasawuf selalu fokus kepada perbaikan jiwa seseorang guna mencapai perilaku yang lebih mulia dan mendapatkan ketentraman dalam hidupnya. Tasawuf ini mengambil ilmu-ilmu, amal-amal kehidupan sufistik untuk dijadikan metode atau teknik dalam menangani emosi atau situasi mental seseorang sehingga permasalahan-permasalahannya dapat menjadi positif . Oleh karena itu, tasawuf memiliki konsep yang merujuk kepada sifat-sifat kejiwaan seperti konsep *khauf* (takut), *mahabbah* (cinta), *ridha* (kerelaan), *dzikir* (mengingat Tuhan), *zuhud* (tidak menggantungkan diri pada hal-hal duniawi), dan konsep-konsep lainnya. Begitu pula dalam psikoterapi, meskipun psikoterapi menggunakan paradigma psikologi modern yang dianggap sekuler (tidak mengaitkan agama), tetapi psikoterapi tetap fokus untuk menyelesaikan permasalahan kejiwaan seseorang.<sup>2</sup>
- 2) Tasawuf dan Psikoterapi Memiliki Tujuan yang Sama Keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu

---

<sup>1</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Amzah. 2013), 19

<sup>2</sup> Syamsul Bakri Dan Ahmad Saifuddin, *Sufi Healing Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*, (Depok : Rajawali Press, 2019), 90-91

sama-sama bertujuan untuk memperbaiki kondisi kejiwaan guna mencapai peningkatan kesehatan mental dan psikologis seseorang. Oleh karena itu dalam kajian tasawuf dikenal dengan penyembuhan cara sufi (*sufi healing*) yang berdasarkan pada ajaran agama Islam ini terbukti dapat meningkatkan kesehatan psikis maupun fisik seseorang. Maka dari itu tasawuf dapat menjadi metode psikoterapi saat ini terutama di zaman modern yang cenderung materialisme dan kekosongan spiritual telah menjadi permasalahan utama yang banyak dialami manusia. Meskipun demikian, terdapat juga perbedaan dari keduanya. Misalkan, standar atau batasan perilaku yang baik atau positif dalam keduanya bisa jadi berbeda. Hal ini dikarenakan keduanya memiliki batasan dan sifat norma yang berbeda. Contohnya seperti anggapan bahwa psikoterapi dengan paradigma psikologi modern bersifat bebas nilai. Artinya, psikoterapi dengan paradigma psikologi modern tidak akan mengubah perilaku yang dianggap negatif oleh norma lain tetapi lebih cenderung mengubah perasaan dan emosi negatif yang ada dalam perilaku negatif seseorang tersebut. Namun ketika tasawuf yang menjadi metode psikoterapi, tasawuf benar-benar menjalankan pengobatan kejiwaan sesuai konsepnya serta meminimalisasi kombinasi antara tasawuf dengan paradigma psikologi modern guna menjaga originalitas sifat tasawuf itu sendiri, meskipun langkah-langkahnya dapat dijalankan dengan menggunakan langkah umum psikoterapi.<sup>3</sup>

## 2. *Sufi Healing* : Pengertian dan Metode

### a. Pengertian *Sufi Healing*

Arti dari *sufi healing* adalah hamba Allah yang berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah untuk lebih dekat mengenal dan menginginkan untuk berhubungan langsung dengan Tuhan. Sedangkan *healing* itu berarti pengobatan atau penyembuhan. Ada beberapa pendapat yang menyimpulkan bahwa *sufi healing* adalah proses membuat

---

<sup>3</sup> Syamsul Bakri Dan Ahmad Saifuddin, *Sufi Healing Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*, (Depok : Rajawali Press, 2019), 93-9

utuh, memulihkan kesehatan, bebas dari penyakit, bebas dari masalah, memecahkan masalah atau konflik perseorangan atau kelompok, yang bertujuan untuk bebas dari sifat buruk, membersihkan jiwa, memurnikan pikiran.<sup>4</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa kata heal memiliki arti yang tidak terpaku pada fisik saja, melainkan psikis yang memiliki proses untuk masa panjang dalam mewujudkan kesempurnaan, atau mengembalikan dalam kondisi dan suasana yang semula. Atau bisa disebut apapun yang diusahakan untuk kembali semula dan membutuhkan proses yang panjang berupa pengalaman. Proses ini dilakukan dengan individu, penuh kesungguhan dengan hati yang mendalam dan tentunya harus fokus dan khusyuk. Hal ini guna untuk menghasilkan hal yang maksimal nantinya dengan segala usaha dan potensi pada diri sendiri.<sup>5</sup>

*Sufi healing* atau pengobatan sufi menjadi salah satu upaya yang dilakukan para sufi sebagai alternatif pengobatan untuk penyembuhan, yang mana penyembuhan tersebut bersifat penyembuhan yang menggunakan berbagai macam metode berdasarkan agama Islam dengan menumbuhkan keimanan kepada Tuhan, dan menggerakkan mata hatinya atau hatinya untuk pencerahan rohani yang pada akhirnya nanti dapat menimbulkan keyakinan dan tambahnya kepercayaan diri bahwa Allah SWT adalah Tuhan yang sebenarnya, tuhan yang maha esa dengan segala kuasanya. Kemudian memantapkan seluruh jiwanya untuk pasrah dan meminta kesembuhan, dengan rasa kepercayaan yang mendalam dan keyakinan penuh bahwa allah lah yang dapat menyembuhkan segala penyakit.<sup>6</sup>

Amir An-Najar adalah seorang sufi yang mengatakan pengobatan sufistik bukan hanya sekedar teori, tetapi pengobatan ini bersifat praktis, beliau menjalaskan bahwa beberapa pasien tersebut bertekad untuk berjalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangunkan ruh keimanan dalam dirinya dari jiwanya yang dirasa sangat lemah dan tidak tau arah jalan, kemudia mengajak mereka untuk

---

<sup>4</sup> O'riordan, *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi, Diterjemahkan Oleh Sulaiman Al-Kumaiyi Dari Judul Asli The Art Of Sufi Healing*, Bekasi, Gugus Press, 2002, 41.

<sup>5</sup> Ibid, 66

<sup>6</sup> Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 5.

mensucikan atau menyembuhkan dengan kembali ke jalan yang benar dengan memperkuat niat dan tekad, kemudian menyerahkan diri untuk segala urusan kepada Allah dan bertakwa kepada-NYA, para sufi kemudian menganjurkan untuk memenuh jiwa dengan penuh kejujuran, hati yang ikhlas meninggalkan persoalan duniawi, kemudian mengajak untuk meratapi jiwa-jiwa dengan berdzikir, mengobrol dengan Tuhan, memantapkan jiwa, berpasrah diri, dan mencoba fokus pada satu titik, yaitu mendekati diri kepada Tuhan.<sup>7</sup>

Untuk kaum sufi, *sufi healing* dilakukan dalam tahap permulaan ketika beliau memasuki fase kesufian, yaitu pengosongan jiwa dengan beberapa hal yang mulia, kemudian pengisian jiwa dengan hal-hal yang mulia, dan menemukan apa yang dicari kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu para sufi bermunajat sampai akhir pencarian, setelah itu para sufi menemani maqam terakhir yang disebut dengan *wushul* atau pencapaian, yang nantinya menghasilkan perbuatan yang baik. Orang yang telah sampai pada manzilah ini dinamakan *ahl al-Irrfan*.<sup>8</sup>

b. Metode *Sufi Healing*

*Sufi healing* memiliki beberapa metode yang dapat dilakukan dalam sehari-hari, dalam hal ini akan memudahkan dalam proses pengobatan atau penyembuhan, berikut metode-metode sufi healing diantaranya:<sup>9</sup>

1) Dhikir

Dzikir adalah mengingat, menyebut, mengagungkan dan mensucikan, dzikir menjadi sarana yang efektif untuk menenangkan jiwa seseorang dalam kecemasan atau kebingungan, dzikir dilakukan dengan menyebut nama Allah secara berulang-ulang, menyebut kuasa Allah secara berulang-ulang dan mengagungkan kekuasaannya secara berulang kali. Pada dasarnya dzikir yang hakiki adalah suatu keadaan spiritual dimana seseorang yang fokus dalam mengingat Allah kemudian dia memusatkan dan

---

<sup>7</sup> Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, (Jakarta: Hikmah, 2004), 1.

<sup>8</sup> Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Study Kompeeratif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer (Terjm.) Hasan Abrori*, (Jakarta: Pustaka Azzan, Tt, 2001), 180.

<sup>9</sup> Ibid, 72

berpasrah diri untuk segala urusan dan menjadikan seluruh kekuatan fisik spiritualnya di hadapan allah, dan kemudia menyatukan wujudnya dengan tuhan yang maha esa, hal ini adalh suatu amalan yang memakai jalur sufi.<sup>10</sup>

2) Doa

Do'a merupakan kegiatan yang bisa dilakukan sehari-hari, dengan berdo'a membuktikan bahwa pengakuan atas kuasa allah yang maha memberi dan maha mengabulkan, hal ini sangat berpengaruh karena setiap masalah ketika kita sudah mempasrahkan diri dan bermunajat kemudia meminta jalan keluar oleh tuhan, kita mengadu dan memohon kepada tuhan maka kita akan memilki ketengan jiwa tersendiri setelah berdo'a, kita yakin bahwa kekkuatan do'a juga luar biasa.<sup>11</sup>

3) Shalat

Sholat adalah perbuatan yang wajib dilakukan sebagai orang muslim, sholat juga hal yang bisa membantu kita untuk mendekatkan diri kepada allah, ada sholat yang memang waktu dan ketentuannya di tentukan, dimana benar-benar di peruntukkan untuk berserah diri dan mendapatkan ketenangan jiwa. Dalam bacaan shalat juga bisa kita analisa bahwa bacaannya dalam bahasa arab mengandung do'a dan memuji mengagugngkan tuhan yang maknanya luar biasa.<sup>12</sup>

4) Membaca shalawat

Bacaan shalawat sudah tidang asing lagi, apalagi pada zaman sekarang banyak yang menggemari majlis bershalawat. Bershalawat merupakan aktifitas untuk menjungjung dan menghormati nabi muhammad sebagai kekasih allah dan nabi terakhir, dengan segala sejarahnya, shalawat juga menjadi kalimat yang di anjurkan untuk di ucapkan setiap hari, agar kelak mendapatkan syafaatnya, berdasarkan hal ini, perbanyak bersholawat supaya mendapat pertolongan, shalawat juga bisa di kategorikan sebagai dzkir karena memohon rahmat rosulullah SAW.<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), 79

<sup>11</sup> Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. DANA HAKTI PRIMA YASA, 2004), 117.

<sup>12</sup> Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 35.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 35.

## 5) Mendengarkan musik

Musik yang dimaksud dalam kategori sufi healing sebagai pengobatan atau penyembuhan adalah nada-nada yang di ambil dengan indah dalam rangka mengagungkan Allah SWT, dalam hal ini bisa berbentuk lantunan ayat suci al-quran, atau syair indah atau bahkan dzikir yang di kemas dengan lagu yang merdu dan indah, selain itu ada juga suara adzan yang begitu indah didengarkan. Dengan mendengarkan musik-musik seperti ini dapat memberikan beberapa manfaat seperti, menghilangkan kerusuhan batin serta menambah ketenangan dalam hati, menguatkan hati dan mencerahkan cahaya rohani dalam diri kita, kemudian dapat melepaskan urusan dunia, dapat tertarik dan mendapat esensi tersendiri dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

### 3. STRES : Pengertian, Jenis-Jenis, Faktor Yang Mempengaruhi dan, Tahapan

#### a. Pengertian Stres

Terjadinya stress ketika tubuh sudah tidak mampu merespon dengan baik atas segala tuntutan dan beban, baik tuntutan berupa situasi yang menyenangkan atau sebaliknya, keduanya tetap akan menekan tubuh untuk beradaptasi sehingga dapat berdampak timbulnya stress.<sup>14</sup> dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa stress memiliki tiga kunci di antaranya:

- 1) Stress merupakan aktifitas merespon dari berbagai sumber-sumber yang ada pada tubuh manusia yang nantinya membutuhkan suatu reaksi untuk merespon stimulus.
- 2) Adanya mobilitas atas sumber-sumber dalam tubuh manusia untuk proses beradaptasi
- 3) Adanya stimulus yang berupa hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Kamus oxford, menjadikan stres memiliki enam pengertian yang di sesuaikan dengan berbagai bidang, diantaranya:

- a) Suatu tekanan atau kecemasan yang di akibatkan oleh masalah kehidupan

---

<sup>14</sup> Dadang Hawari, Al-Qur'an, *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1999), 44-45.

- b) Adanya tekanan yang diberikan kepada salah satu benda kemudian benda tersebut kehilangan sifat dan bentuk aslinya
  - c) Adanya kepentingan secara khusus yang di arahkan kepada sesuatu
  - d) Adanya sesuatu kekuatan yang luar biasa sehingga nantinya di arahkan untuk mengucapkan sesuatu
  - e) Suatu kekuatan yang besar yang nantinya mampu membuat suara yang khusus dalam musik.
  - f) Suatu penyakit yang disebabkan oleh gangguan kecemasan atau yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.<sup>15</sup>
- b. Jenis-Jenis Stres
- Berney dan selye mengungkapkan ada empat jenis stres :
- 1). Eutres
 

Stres jenis ini muncul ketika stimulus dan kegairahan atau rasa ingin yang dapat menimbulkan berbagai manfaat seperti halnya, munculnya tantangan kemudian membuat seseorang harus bertanggung jawab dengan tekanan waktu yang mengikat, dan tugas yang harus berkualitas tinggi.
  - 2). Distres
 

Stres yang mengakibatkan banyak hal-hal yang membahayakan untuk diri sendiri sehingga nantinya muncul tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan dapat menguras tenaga dan waktu, dan membuatnya mudah capek, kondisi badan kurang stabil, kesehatan menurun dan mudah jatuh sakit.
  - 3). Hyperstress
 

Stress jenis ini sangat berbahaya karena, dapat mengganggu aktifitas sehari-hari karena dirasa sudah mengganggu dan adanya kecemasan yang berlebihan sehingga susah untuk beradaptasi. Dan stress jenis ini juga membatasi segala kemampuannya.
  - 4). Hypostress
 

Stres jenis ini merupakan stress yang muncul dikarenakan stimulus, berikut adabeberapa tahap respon

---

<sup>15</sup> Abdurrahman Nusantari , *Life Is Beautiful Hidup Tanpa Tekanan Stres*, Pena Pundi Aksara, Jakarta, 2007, 13-14.

sistematik yang ada di dalam tubuh dengan berbagai kondisi stres, meliputi:<sup>16</sup>

- a) Fase pertama mengarah pada reaksi alam, sistem syaraf otonom di hidupkan kembali oleh stres
- b) Fase kedua, organ beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme
- c) Fase ketiga, adalah tahap kelelahan yang mana organisme mati dan menderita kerusakan sehingga tidak dapat diperbaharui.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa eustress merupakan hasil respon stress yang bersifat sehat dan positif, kemudian distress merupakan hasil dari respon adaptasi yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, dan bahaya cukup tinggi, karena memiliki sifat merusak. Hal ini menjadi sebuah konsekuensi individu ketika memiliki penyakit seperti ini, bahaya dan bisa berakibat menuju kematian.<sup>17</sup>

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Ilmuan yang bernama santrock menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor lingkungan, yang bersangkutan dengan beban yang terlalu berat, sehingga perasaan menjadi tidak berdaya dan tidak memiliki harapan akibat pekerjaan yang sudah dilakukan dengan sangat berat, penderita dalam kasus ini tentunya mengalami kelemahan fisik dan emosional, hal ini bisa mengakibatkan frustrasi, dimana dirinya merasa tidak mampu mencapai dan mewujudkan keinginannya, prosesnya sia-sia, dan mengalami kegagalan yang luar biasa. Tekanan yang seperti ini memang gampang membuat jiwa dan emosional yang tidak kontrol. Berikut beberapa penyebab kegagalan dan kehilangan:

1) Faktor kepribadian

Kepribadian menjadi faktor utama, karena menyangkut dengan kebiasannya dalam menyikapi segala sesuatu yang dijalani setiap hari, tentang bagaimana dia sabar, atau berlebihan dalam menanggapi sesuatu, mudah marah bahkan memiliki sikap yang gampang bermusuhan dengan lawan.

---

<sup>16</sup> KS. Dewi, *Kesehatan Mental*, UPT UNDIP, Semarang, 2012, 107.

<sup>17</sup> Minto. Waluyo, *Psikologi Teknik Industri*, Graha Ilmu, Yogyakarta, 2009,



2) Faktor kognitif

Faktor kognitif menjadi faktor yang dapat menyesuaikan dan tentunya mengalami fase yang berbeda-beda di setiap masalah yang di temuinya, sehingga menimbulkan stress yang di anggap ringan, karna dapat di anggap berat atau sebaliknya, karena kognitif dapat menyesuaikan dan masih bisa untuk di arahkan.

3) Faktor sosial dan budaya

Sosial dan budaya jelas menjadi faktor kegagalan, biasanya stres kultur yang menjadi dampaknegatif karena merasa berkebidayaan yang berbeda sebagai contoh stres karena merasa berbeda, stres karena status soial ekonominya, strata siosial juga menjadi penghambat dan pemicu kegagalan, karena merasa kurang pantas dan tidak percaya diri.

4) Ketahanan.

Ketahanan menjadi hal yang menjadi penguat ketika mendapat berbagai hantaman dan permasalahan, sistem pertahanan ini memiliki resiko yag lebih rendah dalam mengalami stres, biasanya ketahanan ini di karenakan beberapa respon positif seperti keluarga, lingkungan, ketersediaan sumber pendukung internal dan eksternal.<sup>18</sup>

4. Mahasiswa

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>19</sup> Menjadi mahasiswa baru tentunya menyangang 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 mengalamai yang namanya masalah, masalah baik individu atau kelompok. Permasalahan yang di hadapi mahasiswa baru pada umumnya adalah adap tasi, baik dengan lingkungan atau budaya dan bahasa, adab tasi ini menjadikan mahasiswa

---

<sup>18</sup> John W. Santrock, *Adolescence*, Terj. Shinto B. Adelar , (Jakarta: Erlangga, 2002), 568.

<sup>19</sup> Darmansyah, *Ilmu Sosial Dasar*, PT. Usaha Nasional, Surabaya, 1986, 108

harus menata mental untuk siap berani menerjang di semua situasi dan kondisi.<sup>20</sup>

Menurut Santoso ( mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan sedang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut dan akademi. Mahasiswa adalah seorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Menurut Apriani mahasiswa baru merupakan peralihan dari masa remaja pertengahan (madya) ke masa remaja akhir atau status baru yang di sandang oleh remaja akhir, yang sedang duduk di bangku tahun pertama perkuliahan. Mahasiswa baru juga diartikan sebagai individu atau seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan menuju kematangan pribadi.<sup>21</sup>

Mahasiswa termasuk dalam golongan remaja akhir dan mulai memasuki fase dewasa awal. Dewasa awal diartikan sebagai periode atau masa penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira berumur 40 tahun. Secara umum orang yang memasuki fase dewasa awal akan disibukkan dengan masalah-masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dalam berbagai aspek kehidupan. Pada masa dewasa awal dinilai sebagai masa terjadinya ketegangan emosional, masa keterasingan sosial, masa ketergantungan, masa untuk melakukan perubahan, masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, dan masa untuk kreatif. Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang berproses menuju kematangan pribadi dan sedang menempuh pendidikan di lembaga perguruan tinggi negeri negeri maupun swasta seperti institut, universitas, sekolah tinggi, akademik, politeknik dan lain sebagainya.

Penyesuaian diri mahasiswa baru secara pribadi sudah menunjukkan bahwa mereka bertanggung jawab terhadap tugasnya, mereka tetap berusaha menyelesaikan tugas perkuliahan meskipun menemui berbagai kendala.

---

<sup>20</sup> Nur, A.R. *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa*, Universitas Padjajaran, 2015, 3.

<sup>21</sup> Enis Prastiwi, Vera Imanti Volume 4. Number 1, June 2022 7

Diantaranya minimnya literasi dan banyaknya tugas dari beberapa mata kuliah. Dengan demikian mahasiswa baru perlu melakukan penyesuaian diri dalam hal manajemen waktu, sebagai salah satu bentuk tanggung jawab dan agar tugas tidak menumpuk. Begitu pula dalam mengelola emosi, para mahasiswa baru berusaha untuk mengelola emosinya dengan baik, seperti menikmati setiap prosesnya dengan lebih banyak bersabar, merenung, dan menjalani semua apa adanya. Dengan demikian mereka tidak akan melakukan hal-hal yang sifatnya merugikan dan membawa dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.<sup>22</sup> Kemudian dalam hal membangun relasi pertemanan di masa pandemi ini, para mahasiswa baru memanfaatkan berbagai platform media sosial yang ada agar tetap terhubung dengan orang lain.

Beberapa mahasiswa baru juga sudah aktif mengikuti organisasi-organisasi yang ada di kampus. Selain itu ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial yang diadakan di organisasi tersebut. Selanjutnya, untuk kualitas hubungan yang sudah terjalin ada beberapa mahasiswa mendapatkan respon baik dari teman maupun kakak tingkatnya. Namun, ada sebagian mahasiswa baru yang mengeluhkan bahwa mereka mendapatkan respon yang kurang baik dari teman-teman sekelasnya.

## B. Penelitian Terdahulu

Sebelumnya, sudah dilakukan penelitian oleh beberapa peneliti yang membahas tentang bimbingan bakat, minat dan kemandirian dalam meningkatkan kepercayaan diri bersosialisasi. Berikut adalah hasil penelusuran peneliti dari beberapa penelitian yang relevan

1. Yuniar rahmawati, penelitian Skripsi dengan judul “*Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Indekos Dan Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan 2015 Uin Walisongo Semarang*” Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan hasil penelitian sebagai berikut : Bagi semua mahasiswa UIN Walisongo Semarang, khususnya mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu mengelola stres dengan baik sehingga tidak menghambat dalam proses perkuliahan. Dan Bagi

---

<sup>22</sup> Enis Prastiwi, Vera Imanti Volume 4. Number 1, June 2022 15

peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar sehingga perlu adanya penelitian yang lebih mendalam lagi tentang tingkat stres untuk menguatkan hasil penelitian ini sehingga mampu melahirkan teori yang baru. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel dalam judul yang tidak mengangkat tentang sufi healing, dan persaaamn terletak pada mahasiswa ushuludin dan stres mahasiswa yang tinggal di kos, rumah dan pondok pesantren.

2. Muhammad Jamaluddin, penelitian Skripsi dengan judul” *Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru dalam menghadapi kesusahan beradaptasi*” menggunakan metode penelitian kualitatif , dengan hasil penelitian adanya problematika penyesuaian diri yang meliputi aspek psikologis, akademis, sosial dan demografis. Sementara penyelesaian permasalahan penyesuaian diri ini diantaranya melalui aspek internal (yakni dengan cara individu atau mahasiswa tersebut membuat goal setting, manajemen diri ataupun berinteraksi sosial dengan baik) dan aspek eksternal (yakni adanya kebutuhan untuk didampingi secara psikologis dan perlu adanya unit layanan konseling dari lembaga/universitas), perbedaan dengan penelitian ini adalah judul yang hanya meneliti tentang penyesuaian mahasiswa baru, persamaan terletak pada variabel adap tasi dan mahasiswa baru.
3. Vera imanti, penelitian Skripsi yang berjudul “*Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19*” penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan hasil penelitian sebagai berikut: penyesuaian diri mahasiswa baru secara pribadi sudah menunjukkan bahwa mereka bertanggung jawab terhadap tugasnya, mereka tetap berusaha menyelesaikan tugas perkuliahan meskipun menemui berbagai kendala. Diantaranya minimnya literasi dan banyaknya tugas dari beberapa mata kuliah. Dengan demikian mahasiswa baru perlu melakukan penyesuaian diri dalam hal manajemen waktu, sebagai salah satu bentuk tanggung jawab dan agar tugas tidak menumpuk, perbedaan dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian yang berbeda, kesaamn terletak pada metode penelitian.

**C. Kerangka Berfikir**

Adapun kerangka berfikir dalam penelitian ini sebagai berikut:

