

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah memberikan kebijakan untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau daring, hal ini disebabkan adanya pandemi global yaitu Covid 19. Karena kebijakan tersebut para pelajar dan mahasiswa melaksanakan pembelajaran dari rumah secara daring.¹ Belajar dari rumah atau pembelajaran daring dengan memanfaatkan teknologi telah menjadi salah satu solusi untuk saat ini, terutama di perguruan tinggi. Pembelajaran saat ini, harus menghubungkan koneksi jaringan internet antar perangkat dosen dan mahasiswa karena sangat bergantung. Yang menjadi satu-satunya solusi saat ini yaitu pembelajaran daring, tapi ternyata masih banyak ditemukan kendala perangkat yaitu computer dan gadget. Beberapa dosen dan mahasiswa masih belum terbiasa dengan penggunaan atau mengoperasikan perangkat. Mahasiswa juga harus didorong belajar mandiri dengan computer dan gadget. susahnya jaringan atau tidak adanya jaringan juga penghambat pembelajaran daring. Tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat juga menjadi kendala-kendala yang ditemui mahasiswa saat pembelajaran daring, dan itu menyebabkan mahasiswa stres. Sehingga perubahan pola pembelajaran ini, memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa. Munculnya tekanan dan stres pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh.²

Ketidakkampuan individu dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik dapat menyebabkan tekanan, hal inilah yang menyebabkan munculnya ketidak nyamanan dalam perasaan.³

¹ Vincentius Gitiyarko, "Upaya dan Kebijakan Pemerintah Indonesia Menangani Pandemi Covid-19," *Kompas.com* (blog), 2020, <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/upaya-dan-kebijakan-pemerintah-indonesia-menangani-pandemi-covid-19>.

² Niken Bayu, "Dampak Perkuliahan Daring saat Pandemi COVID-19 terhadap Mahasiswa Indonesia," *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 8, no. 2 (2020): 85.

³ Amy Noerul Azmy, "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat," *Educational Conseling* 1, no. 2 (2017): 202.

Stres kalau tidak segera ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan penyakit. Jika stress sudah menyerang seseorang maka dapat mempengaruhi dalam hidupnya. Mahasiswa juga begitu dapat mempengaruhi proses pendidikannya. Bahkan kalau stresnya terlalu berat bisa menjadi pemicu gangguan memori, konsentrasi, turunnya kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik bahkan bisa sampai berperilaku negative seperti tawuran, merokok, seks bebas, alcohol, bahkan sampai penyalahgunaan narkoba.⁴

Mahasiswa di sekolah atau perguruan tinggi yang mengalami stress disebut dengan stres akademik.⁵ Dengan adanya beberapa perubahan kondisi lingkungan maupun perubahan kurikulum iklim yang baru dapat menjadi penyebab munculnya stres akademik. Perubahan pembelajaran baru yang terlalu singkat yaitu pembelajaran daring akibat pandemi Covid 19 menyebabkan kebingungan serta ditambah dengan adanya kendala yang ditemui bisa memicu mahasiswa menjadi stress. Adapun Stres dapat ditandai dengan beberapa gejala fisik yaitu, sulit tidur, sering terasa letih emosional, intelektual dan interpersonal, bahkan sampai diare.⁶ Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan juga dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, pengelolaan keuangan, masalah

⁴ Afniyar Wahyu, "Stres Mahasiswa Akibat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid -19," *Jurnal Press.id* 1, no. 1 (2021): 121.

⁵ Doni Darma Sagita, "Hubungan Self -Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa," *Bikotetik* 1, no. 2 (2017): 44.

⁶ Funsu Andiarna dan Estri Kusumawati, "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2020): 19.

interaksi dengan teman dan lingkungan baru serta masalah-masalah personal lainnya. Faktor akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai. Bahkan juga lingkungan sosial dengan tuntutan yang memaksa untuk menyesuaikan diri. Universitas dengan ketersediaan fasilitas yang terbatas bisa menjadi sumber yang menghambat kelancaran belajar mahasiswa.

Ketegangan, tekanan batin dalam Islam dikenal sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِاتِ وَنَشْرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”*. (Q.S al-Baqarah:155).

Allah mendatangkan cobaan pada diri kita dapat dirasakan juga sebagai suatu stress dalam diri disebut juga sebagai beban. Ada Banyak contoh bentuk tantangan dalam kehidupan sehari-hari misalnya kematian, penyakit, dan kehilangan. Kondisi buruk bukan hanya ujian, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga ujian. Manusia dapat disebut dengan stressor atau sumber stress jika ada Situasi atau peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Semua yang ada dalam ruang lingkup manusia bisa menjadi stressor meskipun itu dari tempat-tempat umum, orang-orang disekitar benda-benda fisik dan sebagainya.⁷

Imam Al Ghazali adalah seorang ulama dan pemikir dalam dunia islam yang sangat produktif dalam menulis. Al Ghazali memandang kondisi orang yang tidak sehat mentalnya

⁷ Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi,” *Psyco Idea* 8, no. 2 (2010): 16.

sangat menentukan dalam kehidupan. Hanya orang yang sehat mentalnya dapat merasakan bahagia, mampu berguna dan mampu menghadapi rintangan dalam hidup. Dan kesehatan mental yang terganggu berdampak pada aspek kehidupan misalnya perasaan, pikiran, dan kesehatan. al-Gazali berpendapat seseorang individu bisa mendapatkan kebahagiaan sertakuat menghadapi masalah suatu masalah jikalau seorang tersebut mau melakukannya dengan bersungguh-sungguh atau mujahadah, mensucikan diri atau tazkiyatun nafs serta Latihan atau riyadah.⁸ Salah satu kondisi kesehatan mental yang terganggu ditandai dengan adanya stress.

Al Gazali memandang stress sebagai sebuah manifestasi dari akhlak seseorang. Akhlak berasal dari dorongan al khatir yaitu pikiran atau perintah yang datanginya secara tiba-tiba pada diri manusia. Semua perilaku manusia bermula dari al-khathir, dan al-khathir menggerakkan kecintaan (al-*Raghbah*). Kecintaan menggerakkan keinginan yang kuat (al-*'azam*). Dan keinginan yang kuat menggerakkan niat (kesadaran diri dan komitmen untuk melakukan sesuatu), serta menggerakkan perbuatan anggota tubuh. Jika dalam keadaan stres seseorang bisa menenangkannya dengan mnggerakkan kecintaan atau keinginan (*Raghbah*) dalam hati dan diri agar sembuh.

Raghbah adalah sesuatu keinginan atau kecenderungan naluri bersifat *syahwaniyyah* atau *ghadabiyyah*. *Raghbah* syahwaniyah (*syahwat*) adalah suatu daya yang berpotensi untuk membujuk diri dari segala hal yang menyenangkan. Sedangkan *Raghbah ghadabiyyah* (*ghadab*) yaitu suatu kemampuan yang dapat menghindarkan diri hal yang membahayakan.⁹ Dengan begitu ketika seseorang mengalami stress maka dia ingin keluar dalam kondisi stres tersebut. Dan rasa ingin keluar atau terlepas dari stres itu muncul dari naluri rahgbah yaitu *syahwat* dan *ghadab*.

Oleh karena itu dengan penelitian ini saya ingin melihat bagaimana gambaran *Raghbah* secara umum pada mahasiswa

⁸Apipudin, "Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (AnalisisPemikiran Al-Ghazali)," *Ilmiah Pendidikan* 10, no. 2 (2016): 95–98.

⁹ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), 205.

yang mengalami stress. Dinama nantinya dalam penelitian ini dinamika stress akan digambarkan dengan dorongan rabgah mana yang cenderung muncul, apakah dorongan *syahwaniyyah* atau *ghadabiyyah*. Serta secara lebih terperinci akan menggambarkan bagaimana perbedaan dorongan rabgah yang muncul pada berbagai tingkatan stress yang terjadi pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *Raghbah* kepada mahasiswa IAIN KUDUS yang mengalami stress ringan?
2. Bagaimana gambaran *Raghbah* kepada mahasiswa IAIN KUDUS yang mengalami stress sedang?
3. Bagaimana gambaran *Raghbah* kepada mahasiswa IAIN KUDUS yang mengalami stress berat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah guna:

1. Mengetahui gambaran *Raghbah* kepada mahasiswa IAIN KUDUS yang mengalami stress ringan.
2. Mengetahui gambaran *Raghbah* kepada mahasiswa IAIN KUDUS yang mengalami stress sedang.
3. Mengetahui gambaran *Raghbah* kepada mahasiswa IAIN KUDUS yang mengalami stress berat.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara garis besar dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berharap mampu memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu tasawuf dan psikoterapi serta berharap bisa menjadikan penelitian ini untuk menambah wawasan serta sumbangan pemikiran bagi mahasiswa dan dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tentang gambaran *Raghbah* pada mahasiswa yang mengalami stress akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan gambaran jelas kepada mahasiswa atau dosen yang sedang mempelajari tentang gambaran *Raghbah* pada mahasiswa yang mengalami stress

akademik dalam dunia intelektual namun juga memberikan keterbukaan bagi kaum awam dalam menerima ajaran Tasawuf dan Psikoterapi sebagai salah satu khazanah intelektual, sehingga Tasawuf dan Psikoterapi tidak dipandang sebelah mata.

E. Fokus penelitian

Fokus dalam penelitian ini membahas tentang gambaran *Raghbah* secara umum kepada mahasiswa IAIN KUDUS yang sedang mengalami stress dalam perkuliahan online.

F. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan ditulis dalam bentuk skripsi, yang terdiri dari lima bab yang berbeda, namun dalam tetap menjadi kesatuan yang saling melengkapi dan berhubungan.

Bab I : Pendahuluan

Pada bab pertama, diisi oleh latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, fokus penelitian dan sistematika penulisan

Bab II : Kerangka Teori

Pada bab ini membahas teori-teori yang berkaitan dengan judul, penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.

Bab III : Metode Penelitian

Dari metode penelitian terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subjek penelitian, sumber data, Teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, teknis analisis data.

Bab IV : Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini berisikan gambaran obyek penelitian, deskripsi data penelitian dan analisis data.

Bab V : Penutup

Bab terakhir ini merupakan pembahasan skripsi sebagaimana telah terurai dalam bab-bab

sebelumnya yang memuat kesimpulan, saran-saran dan kata penutup.

