

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. *Raghbah*

#### 1. Pengertian *Raghbah*

*Raghbah* adalah sangat berharap tercapainya apa yang diinginkan. Kata *Raghbah* secara harfiah berarti cinta, senang kepada yang baik. Menurut Al-Ghazali<sup>1</sup> *Raghbah* (keinginan) adalah kehendak yang mengajak kepada kepuasan untuk memenuhi hawa nafsu. Al-Ghazali menganjurkan supaya lebih hati-hati dalam menjaga harta, termasuk menjaga hartanya dari nafsu *syahwat* yang selalu menuntut kepuasan dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan. Nafsu tersebut membawa manfaat didunia dan membawa kesesaraan di akhirat.

Menurut Ibnu Qayyim<sup>2</sup> *Raghbah* adalah gerakan hati untuk mencari sesuatu yang diinginkan. *Raghbah* juga merupakan bagian dari nafs yang berasal dari dorongan qalb. Qalb (hati) dalam tubuh manusia diibaratkan menjadi seorang raja atau penggerak perilaku.<sup>3</sup> Yang mana *Raghbah* bisa bersifat syahwaniyah dan *ghadabiyah*.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Raghbah* adalah keinginan atau kecenderungan naluri yang menuntut pada kepuasan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan.

#### 2. Kategorisasi Dorongan *Raghbah*

Berdasarkan definisi dari *Raghbah* yang merupakan keinginan atau kecenderungan naluri yang selalu menuntut kepuasan kebutuhan dan keinginan dapat dikelompokkan menjadi 2 dorongan yaitu *Ghadab* dan *Syahwat*.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Ika Yunia Fauzia dan Abdul Kadir Riyadi, *Prinsip Dasar Ekonomi Islam Perspektif Maqashid Al-Syari'ah* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014), 20.

<sup>2</sup> Ibnu Qayyum Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin* (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 1999), 169.

<sup>3</sup> Ricky Firmansyah dan Azizah, *Psikologi Ghazalian* (Jakarta Timur: PT Asura Raya Abiyantara, 2020), 38.

<sup>4</sup> Ricky Firmansyah dan Azizah, *Psikologi Ghazalian* (Jakarta Timur: PT Asura Raya Abiyantara, 2020), 40.

### a. *Ghadab*

*Ghadab* dalam kamus Arab-Indonesia artinya marah.<sup>5</sup> Marah berarti gusar, jengkel, muak, dan sangat tidak senang karena diri diperlakukan tidak sepatutnya. Secara terminologi *ghadab* yaitu perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada didalam hati.<sup>6</sup> Imam an-Nawawi<sup>7</sup> mendefinikan marah dalam perspektif ilmu tasawuf yaitu sebagai tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah yang mengakibatkan timbulnya kebencian pada diri seseorang.

Menurut Ricky Firmansyah<sup>8</sup> *Ghadab* juga merupakan potensi hawa nafsu yang memiliki sifat seperti hewan buas yang memiliki naluri dasar menyerang, membunuh, merusak, menyakiti, dan membuat hati orang terluka.

#### 1) Tingkatan *Ghadab*

Al-Ghazali berpendapat dalam hal marah manusia memiliki tiga tingkatan.<sup>9</sup> Ketiga tingkatan ini menggambarkan kondisi dimana seseorang memiliki kondisi yang netral, namun masih memiliki potensi *ghadab*, hingga tingkatan dimana ia memiliki *ghadab* yang meluap.

Tingkatan pertama, ketika seseorang tidak memiliki rasa marah sama sekali tetapi dalam kondisi seperti ini, seseorang mulai kehilangan kekuatan atau menjadi lemah pada saat dibutuhkan akibat kekurangannya itu. Dan inilah sikap yang sangat tercela. Rosululloh bersabda:

---

<sup>5</sup> Adib Bisri dan Munawwir A Fatah, *Al-Bisri Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999), 542

<sup>6</sup> Sayyid Muhammad Nuh, *Afatun 'Ala at-Thariq* (t.tmp: Dar al-Wafa', 1987), 74.

<sup>7</sup> Yadi Purwanto dan Rachmad Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 7.

<sup>8</sup> Firmansyah dan Azizah, *Psikologi Ghazalian*, 40.

<sup>9</sup> Iman Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: Akbar Media, 2009), 319.

حدثنا ابن سرح حدثنا ابن وهب عن سعيد يعين  
 ابن ايوب عن ايوب عن ايوب مرحوم عن سهل بنمعاذ  
 عن ابيه ان رسول هلا صلي هلا عليه وسلم قال  
 منكظم غيظا وهو قادر على ان ينفذه دعاه هلا  
 سبحانه وتعال على رءوس اخلائق يوم القيامة  
 حت خيريه من احلور العني ما شاء

Artinnya: *Telah menceritakan kepada kami dari Ibnu Sarh, dari Ibnu Wahab dari Said yaitu putra Abu Ayyub dari Abu Marhum dari Sahl bin Mu'adz dari ayahnya, bahwa Rasulullah SAW bersabda barang Siapa dapat menahan amarah sementara ia mampu untuk meluapkannya, maka Allah akan memanggilnya di depan para makhluk hingga ia dipersilahkan untuk memilih bidadari yang ia kehendaki.*"(HR.Abu Daud).<sup>10</sup>

Hadis diatas menjelaskan bahwa menahan amarah itu sangat mulia. Karena akan mendapatkan balasan kemuliaan pula dari Allah. Jadi sekecewa apapun kita pada orang lain kita harus sabar untuk menghadapinya.

Kedua, marah yang terkontrol. Contohnya ialah, sikap marah yang pernah ditunjukkan oleh para sahabat, seperti dijelaskan oleh Allah SWT dalam firmanNya QS. Al-Fath ayat 29:

وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ

<sup>10</sup> Nashiruddin Muhammad, Shahih Sunan Abu Daud (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), 303

Artinya: *bersikap tegas terhadap orang-orang kafir, namun berkasih sayang kepada sesama mereka.* (QS.Fath :29).<sup>11</sup>

Ketiga marah yang berlebihan. Maksudnya kemarahan yang melewati batas toleransi, sehingga orang yang bersangkutan harus kehilangan kontrol akal nya dan mengabaikan petunjuk syariat. Sehingga, dia seperti orang yang kehilangan arah dan bertindak membabi buta. Kemarahan seperti ini juga sangat tercela. Sebab, secara lahiriah pelakunya berubah menjadi buruk dan batiniah terlihat lebih buruk lagi. Allah SWT berfirman :

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ  
يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَبِهِ ۚ أَيَسْكُرُ  
عَلَىٰ هُونٍ ۖ أَمْ يُرِيدُ سُوءًا فِي الْأُتْرَابِ ۖ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ

Artinya: “Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan Dia sangat marah.” Dan “Ia menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah Dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup) ?. ketahuilah, Alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu.” (Q.S An-Nahl:58-59).<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Alquran, al-Fath ayat 29, Al-Quran dan Terjemah (Jakarta: Departemen Agama RI, 2009), 515

<sup>12</sup> Alquran, An-Nahl ayat 58-59, Al-Quran dan Terjemah, 273

Dari ayat diatas menerangkan bahwa keterbangkitan emosi marah dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada raut muka. Perubahan demi perubahan raut muka dalam ayat tersebut disebabkan oleh emosi marah yang bersangatan (kebencian tingkat tinggi) terhadap kejadian apa yang terjadi. Kehadiran seorang anak perempuan merupakan aib besar bagi keluarga Arab Jahiliyah, sehingga hal itu tidak diharapkan terjadi.

## 2) Cara Mengontrol *Ghadab*

Mengendalikan amarah sangat penting dalam upaya mengubah amarah menjadi energi positif, minimal dapat mengurangi unsur negatifnya. Dibawah ini sebagian daripada terapi amarah:

### a) Terapi Agama

Al-Qur'an juga mengingatkan agar manusia dapat mengendalikan emosi marah, karena ketika seseorang sedang marah pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Kemarahan yang telah berkobar hebat itu jalan pengobatannya hanyalah dengan obat atau penawar yang berupa ilmu dan amal. Pertama dengan terapi ilmu.<sup>13</sup>

- (1) Bagi yang terlanjur marah lebih baik memikirkan berbagai kajian penjelasan tentang menahan amarah memaafkan, sabar dan tidak menyimpan dendam.
- (2) Dengan menakut-nakuti dirinya sendiri akan siksaan dari Allah besok dihari kiamat.
- (3) Mengingatnkan diriya tentang akibat buruk dari sifat dendam dan permusuhan.
- (4) Raut wajah seseorang akan berubah menjadi buruk Ketika marah

---

<sup>13</sup> Muhammad, Shahih Sunan Abu Daud, 404

- (5) Mengoreksi kembali apa yang menyebabkan dirinya marah dan ingin membalas dendam.  
Terapi dengan amal
- (6) Mengubah posisi
- (7) Selalu mengingat bahwa setan selalu berambisi untuk menggoda dan menghalangi kita dari kebaikan.
- (8) Meninggalkan perdebatan dan memilih sikap diam
- (9) Wudhu
- (10) Memperbanyak mengingat Allah (dzikir)

b) Terapi Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi pelaku. Kebanyakan masyarakat, relaksasi diartikan sebagai partisipasi dalam aktivitas olah raga, melihat TV dan rekreasi.

Dari beberapa definisi diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa *ghadab* adalah bentuk ekspresi manusia untuk melampiaskan ketidakpuasan, kekecewaan, ketika terjadi gejolak emosional yang tidak terkendalikan. Dalam hal ini marah dapat dibagi tiga yaitu tidak memiliki rasa marah sama sekali, marah yang terkontrol dan marah yang berlebihan.

b. *Syahwat*

*Syahwat* merupakan dorongan untuk memperoleh kesenangan atau keinginan untuk makan, kebutuhan biologis, penguasaan materi, pakaian, tempat tinggal, hiburan, dan segala yang mengarah pada kesenangan. *Syahwat* cenderung mengarah kepada kenikmatan dan meraih ketentraman dunia.

Al-Ghazali berpendapat Nafsu *syahwat* juga bisa mencongdongkan jiwa terhadap sesuatu yang disukai sehingga keluar dari batas syari'at.<sup>14</sup> Oleh karena itu, tubuh adalah layaknya sebuah kendaraan yang membawa qalb, harus selalu dijaga dan dilindungi

---

<sup>14</sup> Al-Ghazali, Mukhtashar Ihya' Ulumuddin, 289.

dengan cara mengisi dengan bekal makanan dan hal-hal yang bermanfaat, juga hal yang menyebabkan sakit atau binasa. Tak ada jalan untuk menaklukkan *syahwat*, kecuali dengan riyadhah (Latihan) dan mujahaddah (kesungguhan).<sup>15</sup> Nafsu *syahwat* adalah kecondongan jiwa terhadap sesuatu yang disukai sehingga keluar dari batas syari'at. Allah SWT berfirman:

وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ

الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا النساء: ٢٧

Artinya: “Dan Allah hendak menerima taubatmu, sedang orang-orang yang mengikuti hawa nafsunya bermaksud supaya kamu berpaling sejauh-jauhnya (dari kebenaran)”. (Q.S An-Nisa: 27).<sup>16</sup>

Ayat di atas mengungkapkan bahwa *syahwat* mengacu pada pikiran-pikiran tertentu, yakni mengikuti pikiran orang karena menuruti hawa nafsu. al-Sabuni menafsirkan kalimat *syahwat* pada ayat di atas bahwa manusia senang kepada kemunkaran; mereka mengikuti setan sehingga mereka dapat berpaling dari kebenaran kepada kebatilan, sehingga mereka menjadi fasik dan inkar. Padahal Allah menginginkan kemudahan bagi manusia, maka diturunkanlah shari'at yang mudah dan Allah tahu bahwa manusia sangat lemah untuk melawan hawa nafsu dan tidak sabar untuk mengikuti keinginan *syahwat*.<sup>17</sup>

Maka dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa nafsu *syahwat* yaitu semua dorongan yang timbul atau berasal dalam diri lalu mengarah pada kesenangan dan dorongan ini bersifat alaminya.

<sup>15</sup> Firmansyah dan Azizah, Psikologi Ghazalian, 37–39.

<sup>16</sup> Alquran, An-Nisa ayat 27, Al-Quran dan Terjemah, 73.

<sup>17</sup> Muhammad Ali Al-Sabuni, *Şahwat al-Tafsir* Jilid 1 (Beirut: Maktabah al-Misriah, 2011), 229.

1) Jenis *Syahwat*

Nafsu *Syahwat* adalah yang mendorong orang untuk mendapatkan, memiliki, atau dekat apa yang menyenangkan dirinya maka dari itu, berikut macam-macam *syahwat* dalam al-Qur'an:

a) *Syahwat* terhadap keinginan

Dalam Al-Qur'an, kata *syahwat* terkadang digunakan untuk menggambarkan objek yang diinginkan, namun dalam ayat lain digunakan untuk merujuk pada kemungkinan keinginan manusia. *syahwat* digunakan dalam Al-Qur'an untuk merujuk pada hal-hal yang berkaitan dengan hasrat seksual. Allah SWT berfirman:

أَإِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ ۗ  
بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ جَّهْلُونَ

artinya: Mengapa kamu mendatangi laki-laki untuk (memenuhi) nafsu (mu), bukan (mendatangi) wanita? sebenarnya kamu adalah kaum yang tidak mengetahui (akibat perbuatanmu)". (Q.S An-Naml:55).<sup>18</sup>

b) *Syahwat* terhadap pemikiran

*Syahwat* yang dimiliki manusia juga dimiliki oleh hewan. Namun Allah SWT memberi manusia *syahwat*, tapi juga memberi akal dan ilmu. Dengan akal *syahwat* manusia akan membawa kebaikan, namun tanpa akal dan ilmu *syahwat* akan menyesatkan. Sudah dijelaskan Allah pada (Q.S Al-Rum ayat 29).

<sup>18</sup> Alquran, An-Naml ayat 55, Al-Quran dan Terjemah, 381.

بَلِ اتَّبَعَ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَهْوَاءَهُمْ بِغَيْرِ عِلْمٍ فَمَنْ  
يَهْدِي مَنْ أَضَلَّ اللَّهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ نَاصِرِينَ ﴿٢١﴾

Artinya: “Tetapi orang-orang yang zalim, mengikuti hawa nafsunya tanpa ilmu pengetahuan; Maka siapakah yang akan menunjuki orang yang telah disesatkan Allah? dan Tiadalah bagi mereka seorang penolongpun.”<sup>19</sup>

- c) Syahwat terhadap kelezatan Yang berhubungan dengan keinginan manusia terhadap kelezatan serta kesenangan. Allah Swt berfirman:

ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا لَنْ نَمَسَّنَا النَّارُ إِلَّا أَيَّامًا  
مَّعْدُودَاتٍ وَّغَرَّهُمْ فِي دِينِهِمْ مَا كَانُوا  
يَفْتَرُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya: “Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, Yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga). (Q.S Ali Imran: 24).<sup>20</sup>

Ayat itu menyatakan syahwat sebagai potensi keinginan manusia, yakni pada dasarnya manusia menyukai terhadap wanita

<sup>19</sup> Alquran, Al-Rum ayat 29, Al-Quran dan Terjemah, 407.

<sup>20</sup> Alquran, Ali Imran ayat 24, Al-Quran dan Terjemah, 53.

(seksual), anakanak (kebanggaan), harta kekayaan atau benda berharga (kebanggaan, kenyamanan, kesenangan), binatang ternak (kesenangan, kemanfaatan) dan sawah ladang (kesenangan, kemanfaatan) jadi kecenderungan manusia terhadap seksual, harta benda dan kenyamanan dalam pandangan Alquran adalah manusiawi.

d) Cara mengontrol *syahwat*

*Syahwat* itu bagaikan kuda binal, liar dan sulit dikendalikan. Maka menurut para ulama untuk mengontrol *syahwat* ada tiga cara yaitu:

- (1) Mencegah keinginan nafsu (*syahwat*), karena kuda binal itu akan melemah jika dikurangi makanannya.
- (2) Memperberat berat muatannya dengan berbagai ibadah
- (3) Memohon pertolongan Allah SWT, merapat dan mendekat dengan penuh ketundukan kepadaNya.<sup>21</sup>

Dapat disimpulkan jika dorongan *ghadab* dan *syahwat* sama-sama berasal dalam diri manusia. Dan penggerak hati yang selalu ingin tersampaikan. Perbedaan antara keduanya terletak pada naluri yang ingin disampaikan

## B. Stres Akademik

Definisi stress yaitu sebagai tidak kuat mental, fisik, emosional dan spiritual seseorang untuk mengatasi masalah atau suatu ancaman tekanan dan cepat atau lambat bisa menjadi pengaruh kondisi fisik seseorang. Stres, ancaman atau masalah dapat muncul dari aktivitas manusia dalam kesehariannya.<sup>22</sup> Dalam hidup sehari-hari stres dapat kita temui dalam berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menimbulkan berbagai

<sup>21</sup> Sa'id Hawa, Jalan Ruhani (Bandung: Mizan, 2001), 46.

<sup>22</sup> Alif Achmad Fahrizal, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi di Ruang Operasi" (Yogyakarta, Poltekkes Kemenkes, 2019), 56.

manifestasi ansietas yang menimbulkan ketidak-nyamanan (discomfort).

Namun perlu ditekankan disini, stress tidak selamanya membuat orang menjadi tidak waras sehingga terpaksa harus berada di rumah sakit jiwa. karena stress mempunyai beberapa tingkatan. Jadi selama individu tersebut masih mengalami stress yang ringan, maka individu tersebut hanya akan sering memikirkannya dan berusaha untuk memecahkan masalah yang menjadi penyebab stress.

### **1. Pengertian Stres Akademik**

Stres yang terjadi di sekitar lingkungan sekolah pendidikan sering disebut sebagai stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan pembelajaran sekolah siswa dalam bentuk ketegangan yang dialami siswa karena faktor akademik, menyebabkan distorsi dalam pikiran siswa dan mempengaruhi pola fisik, emosional, dan perilaku mereka.<sup>23</sup> Stres belajar menurut Mulyana adalah perasaan cemas, tekanan fisik dan emosional, kecemasan dan ketegangan yang diderita seseorang individu dapat disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik, tekanan dari guru atau dosen, orang tuanya sendiri, tekanan untuk mendapatkan yang terbaik dari semua, dan juga tuntutan lingkungan. lingkungan sosial mempengaruhi beban psikologis siswa.<sup>24</sup>

Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh persepsi subyektif terhadap keadaan akademik. Tekanan ini untuk membangkitkan reaksi nyata dari siswa dalam bentuk reaksi fisik, perilaku negatif, pikiran dan perasaan yang dihasilkan dari tuntutan sekolah atau akademik. Ada factor yang dipegaruhi dari stres akademik yaitu faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. stress bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang

---

<sup>23</sup> Faridah Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction," *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2 (2014): 274.

<sup>24</sup> Hantoro Adhi Mulya dan Endang Eri Indrawati, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Unifersitas Diponegoro Semarang," *Empati* 5, no. 2 (2016): 297.

membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan. Stres diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan nilai budaya, perubahan sistem kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dan realita. Baik nyata maupun imajinasi, persepsi seseorang terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apati. Selain itu perasaan ini juga dapat muncul dalam bentuk sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah dan sering absen. 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.

Tekanan faktor eksternal yaitu berupa tekanan untuk keberhasilan tinggi, status sosial yang tinggi, sekolah yang lebih stabil.<sup>25</sup> ada banyaknya rintangan yang dihadapi mahasiswa seperti susah mencari jaringan, paket internet cepat habis, pekerjaan rumah yang harus diselesaikan dan tugas kuliah yang banyak. Persyaratan sekolah yang berbeda yang harus dipenuhi siswa menyebabkan stres belajar. Siswa yang tidak mampu untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut menimbulkan stres. Stres akademik didefinisikan suatu kondisi di mana

---

<sup>25</sup> Mufadhal Barseli, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144.

seseorang individu tidak mampu mengatasi tuntutan akademik dan mengalami stres akademik.<sup>26</sup>

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stress akademik yang terjadi pada mahasiswa yaitu pikiran yang emosional, perilaku yang terganggu karena adanya banyak tuntutan dari sekolah orang tua maupun orang sekitar.

## 2. Aspek Stres Akademik

ada beberapa Aspek dari stres akademik menurut Barseli<sup>27</sup> dalam penelitiannya adalah sebagai berikut:

### a. Emosional

Secara emosional, ini adalah reaksi fisiologis terhadap perubahan sistem vasomotor (otot) karena reaksi eksternal. Seseorang yang sedang mengalami stres akademik dapat mengalami gejala emosional seperti kecemasan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, atau atau depresi karena kebutuhan akademik.

### b. Fisik

Kondisi fisik berarti keadaan tubuh yang sudah berubah karena banyak faktor yang mempengaruhinya. seseorang yang mengalami stres akademik ditandai dengan sakit kepala, kepala pusing, sulit tidur, jantung berdebar, dan kehilangan motivasi untuk belajar.

### c. Perubahan tingkah laku

Seseorang yang sedang mengalami stres akademik akan mengalami perubahan perilaku, antara lain cemas, apatis, imajinasi, marah, tidak peduli dengan semuanya, dan perubahan perilaku sosial lainnya.

### d. Pemikiran

Seseorang yang mengalami stres akademik mengalami perubahan dalam pemikirannya, seperti kehilangan kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi,

---

<sup>26</sup>Ade Chita Putri Harahap, "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19," *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 3, no. 11 (2020): 11.

<sup>27</sup>Mufadhal Barseli, "Konsep Stres Akademik Siswa," 146.

ketakutan yang berlebihan akan masa depan, dan berpikir terlalu berlebihan.

Dari uraian diatas kesimpulannya adalah bahwa aspek-aspek stress akademik ada lima yaitu emosional dengan adanya tuntutan, fisik, perubahan tingkah laku, dan pemikiran.

### 3. Faktor Stres Akademik

ada beberapa Faktor yang menyebabkan stres akademik dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stress akademik

#### 1) Pola Pikir

seseorang yang memiliki pemikiran tidak bisa mengendalikan situasi, mengakibatkan mengalami stres lebih besar. Semakin besar seseorang bisa mengendalikan diri bahwa ia dapat melakukan sesuatu, akan semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialaminya. Dalam menghadapi peristiwa yang kurang mengenakan peran pola pikir sangat penting, siswa yang menggunakan pola pikir positif cenderung lebih siap menghadapi masalah yang tidak mengenakan dan menekan. Pola pikir positif berhubungan dengan kecemasan, artinya semakin tinggi tingkat berpikir positif siswa, maka tingkat kecemasannya semakin rendah

Siswa dengan pola pikir positif mampu melihat masalah dari sudut pandang positif, yang membuatnya menyenangkan. Mencari sesuatu yang lucu dapat membuat pikiran dan emosi Anda lebih baik; itu dapat membuat mereka tertawa dan merasa baik sehingga mereka lupa tentang masalahnya.

#### 2) Kepribadian

toleransi terhadap stress dapat juga menentukan Kepribadian seorang siswa. Tingkat stres yang lebih kecil itu siswa yang lebih percaya diri dibandingkan dengan sifatnya siswa yang kurang percaya diri.. Siswa dengan humor yang

tinggi memiliki persepsi, penilaian dan emosi yang lebih positif, sehingga ketika dihadapkan pada situasi stress mereka lebih mampu menyadari dan mengendalikan tingkat stress yang lebih rendah, daripada siswa dengan humor yang rendah.

3) Keyakinan

Penyebab internal yaitu dari keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri, dalam menginterpretasikan situasi disekitar kita diri berperan penting terhadap keyakinan. dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu penilaian yang diyakini siswa dalam jangka panjang bisa menyebabkan adanya stres secara psikologis.

4) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a) Pelajaran Lebih Padat

Batas Standart kurikulum dalam sistem pendidikan semakin tinggi, akibatnya banyak munculnya persaingan yang semakin ketat. semakin banyaknya waktu belajar dan banyaknya beban para pelajar semakin banyak. Beberapa Hal tersebut yang dapat menjadi pemicu meningkatnya stress yang dialami siswa.

b) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

siswa terlalu banyak dilakukan penekanan untuk mengejar prestasi dengan baik dalam melaksanakan ujian-ujian mereka, tekanan yang utama ini justru datang dari orangtuanya sendiri, keluarga, guru, tetangga, teman-temanya, dan diri sendiri.

c) Dorongan Status Sosial

Pendidikan kini menjadi perlombaan status sosial, untuk mereka yang memiliki pendidikan tinggi akan di hormati masyarakat dan sebaliknya untuk mereka yang memiliki pendidikan rendah maka mereka akan mendapatkan pandangan yang buruk bagi orang sekitar. Dan selalu dibandingkan dengan yang lainnya. Mahasiswa

yang mendapatkan prestasi yang bagus akan memiliki citra yang baik dimata orang tua, dosen, dan lingkungan masyarakat dibandingkan mahasiswa yang memiliki prestasi yang rendah.

d) Orang tua Saling Berlomba

Pada kelompok orang tua yang lebih terdidik dan banyak informasi koneksi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak mereka mampu memiliki koneksi dari berbagai aspek yang semakin ketat. Dengan berjalannya waktu perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, memiliki berbagai macam program tambahan, banyak kelas kesenian kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan anatr berbagai siswa terpandai, terpintar, rajin dan serba bisa.<sup>28</sup>

Faktor stress akademik ada dua yaitu faktor internal dan factor eksternal. Adapun faktor internal meliputi pola piker, kepribadian dan keyakinan. Selanjutnya faktor eksternal ada empat yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status social dan orang tua saling berlomba. Dan saling membandingkan kehidupan serta pangkat sosial.

#### 4. Tingkatan Stress

Menurut Lovibond dan Lovibond<sup>29</sup>, Crawford dan Henry pada tahun 1995 mengklasifikasikan kecemasan ke dalam indikator utama pengukuran stres ini berdasarkan tingkat keparahan dari normal hingga sangat parah. berdasarkan skor persentil, 0-78 tergolong normal, 78-87 ringan, 87-95 sedang, parah 95-98 dan sangat parah.

<sup>28</sup> Mufadhal Berseli, "Konsep Stres Akademik Siswa," 144-146

<sup>29</sup> John R Crawford dan Julie D Henry, "The Depression Anxiety Stress, Scales (DASS): Normative Data and Latent Structure in a Large Non-Clinical Sample," *British Journal of Clinical Psychology* 1, no. 42 (2003): 112.

Namun, skor ini telah melakukan beberapa revisi dan penyesuaian dalam beberapa penelitian, termasuk penelitian tahun 2020 oleh Maulana dan Iswari, di mana penelitian mereka menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scales (DASS) untuk mengklasifikasikan stres ke dalam kategori, yaitu: normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa mayoritas masih dalam kondisi normal yaitu 52%, tingkat stres ringan 24%, tingkat stres sedang 8%, tingkat stres berat 13% dan sangat berat tingkat 3%.<sup>30</sup>

Menurut Priyoto dalam Fahrizal stres dibagi menjadi empat gejala yaitu:

a. Stress Ringan

Stres ringan adalah stres yang dialami setiap orang secara ringan, seperti misalnya, ketiduran, macet, kritik dari orang lain. Situasi stres ringan hanya terjadi dalam beberapa menit atau jam intinya terjadi Cuma sebentar. stres ringan memiliki ciri-ciri antara lain semangat yang meningkat penglihatan yang tajam, energi yang meningkat. Namun, cadangan energinya berkurang, kemampuan menyelesaikan kelas meningkat, sering merasa lelah tanpa alasan, terkadang ada kesalahan dalam sistem seperti pencernaan, otak, relaksasi. Stres ringan berguna karena mungkin membuat seseorang berpikir dan berusaha lebih keras untuk menghadapi.

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

---

<sup>30</sup> Hutomo Atman Maulana dan Rosada Dwi Iswari, "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi," *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 14, no. 1 (2020): 98.

b. Stress Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Stresor sedang termasuk situasi yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, anak-anak yang sakit atau ketidakhadiran anggota keluarga yang berkepanjangan.

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

Gangguan lambung dan usus, seperti maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, penurunan daya konsentrasi, dan penurunan daya ingat, adalah hasil dari respons terhadap tingkat stres ini. Ciri-ciri stres sedang adalah sakit perut, mual, ketegangan otot, tegang, sulit tidur, badan terasa ringan.

c. Stress Berat

Stres berat adalah situasi yang dirasakan seseorang dalam waktu lama dan bisa berjalan dari beberapa minggu hingga beberapa bulan, seperti pertengkaran pernikahan yang terus menerus, kesulitan menyesuaikan diri dengan ruang lingkup yang baru, kesulitan keuangan jangka panjang. karena tidak ada perbaikan, berpisah dari keluarga, perubahan tempat tinggal, memiliki penyakit kronis, dan mencakup perubahan fisik, sosio-psikologis di usia tua. Tanda-tanda stres berat adalah disfungsi, gangguan hubungan sosial, gangguan tidur, negatif, konsentrasi menurun, kecemasan samar, kelelahan meningkat, ketidakmampuan melakukan pekerjaan sederhana, gangguan system meningkat, perasaan takut meningkat.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>Alif Achmad Fahrizal , “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi,” 4 September 2020.”

#### d. Stress Sangat Berat

Rasa yang dimiliki Stres sangat berat seperti kecewa dengan keadaan kehidupan yang tidak baik serta tidak memiliki motivasi untuk Melangsungkan kehidupan. Menangani Stres sangat berat bisa berjalan lama karna membutuhkan penanganan khusus untuk menanganinya.<sup>32</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stress terbagi jadi empat tingkatan yaitu stress ringan stress yang sangat mudah ditangani, stress sedang stress yang agak mudah untuk ditangani, stress berat stress yang sulit ditangani, stress yang sangat berat membutuhkan penanganan khusus untuk penyembuhan.

### C. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik riset adalah:

Pertama, menurut penelitian Putri Dewi dkk, pada tahun 2017 yang berjudul “Gambaran tingkat stress mahasiswa” penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan survei. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang di kembangkan berdasarkan teori. Hasil penelitian ini mahasiswa mengalami stress dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik. Sedangkan faktor eksternal yaitu bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai kecil dari yang diharapkan.<sup>33</sup> Persamaan dalam penelitian ini keduanya sama-sama membahas tentang tingkatan stress terhadap mahasiswa. Namun perbedaan dengan penelitian kali ini adalah subyek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah mahasiswa tahap akhir sedangkan pada penelitian kali ini, tingkat stress ditelaah berdasarkan kondisi mahasiswa yang menempuh perkuliahan dimasa pandemic COVID-19, serta dikaitkan dengan dorongan *Raghab* nya. saya menggunakan mahasiswa tahap awal.

---

<sup>32</sup> Tita Dewi Lestari, “Gambaran Tingkat Stres Pasien Pre Operasi Katarak di Kabupaten Jember” (Jember, Jember University, 2019).

<sup>33</sup> Putri Dewi, “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa,” Jurnal Keperawatan 5, no. 1 (2017): 45.

Kedua, menurut penelitian Indarwati tahun 2017, dengan judul “Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar” metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu pengumpulan data dari sampel. Hasilnya stress yang dialami mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi itu adanya gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang dirasakan akibat adanya ketidak seimbangan antara masalah yang dihadapi dan cara mengatasinya.<sup>34</sup> Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang stress akademik yang dialami mahasiswa. Namun perbedaannya adalah penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian kali ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. selain itu pada pembahasan mengenai stress akademik, responden utama penelitian sebelumnya adalah mahasiswa tingkat akhir sedangkan responden kali ini menggunakan mahasiswa tingkat tengah.

Ketiga, menurut penelitian Maulana dan Erina tahun 2022, yang berjudul “Gambaran Niat dan Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi”. Hasil penelitiannya responden yang mengalami stress kebanyakan dari ketidak mampuan individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada serta ketidak mampuan menghadapi rintangan yang ada. Sedangkan mahasiswa yang terjaga niatnya karena mendapat dorongan yang kuat maka akan mampu menghadapi dan mengatasi keinginan dan perilakunya<sup>35</sup>. Perbedaan penelitian ini yaitu membahas tentang gambaran niat sedangkan penelitian kali ini membahas gambaran *Raghbah*.

Keempat, penelitian yang dilaksanakan oleh Alif tahun 2020, dengan judul “Konsep Jiwa dalam Islam dan Pengaruhnya dalam Kepribadian serta Perilaku Manusia”. Hasil dari penelitian yang dilakukannya yaitu tingkah laku manusia mendapatkan pengaruh dari bisikan Allah guna untuk sebagai petunjuk serta bimbingan kepada manusia, melalui

---

<sup>34</sup> Indarwati, “Gambaran stress Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Fakultas Kedokteran” (2018)

<sup>35</sup> Maulana dan Erina, “Gambaran Niat dan Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi,” EAIC: Esoterik Annual Internasional Conference 1, no. 1 (2022): 298.

pikiran manusia, hati atau qalb, jiwa dan juga bisikan-bisikan<sup>36</sup>. Perbedaan dalam penelitian ini ialah khatir zsebagai dorongan yang dapat dipengaruhi oleh perilaku seseorang. Sedangkan pada penelitian ini menjelaskan mengenai Jiwa seseorang pada *Raghbah* yang bisa mempengaruhi terbentuknya perilaku pada manusia.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Pada masa pandemi covid -19, pemerintah memberikan kebijakan pada seluruh masyarakat untuk melaksanakan kegiatan di rumah saja. Maka dengan adanya kebijakan tersebut .masyarakat banyak yang mengalami stress. *Raghbah* merupakan sebuah dorongan dari hati setelah adanya lintasan pikiran *Raghbah* yang mengobarkan keinginan atau kecenderungan naluri yang bersifat syahwaniyah atau *ghadabiyyah*. Maka stress yang muncul dapat kita masukkan kedalam kategori syahwaniyah atau *ghadabiyah* dan dapat membantu menghadapi stresnya. Dalam penelitian ini akan digambar kan bagaimana gambaran *Raghbah* pada mahasiswa yang mengalami stress akademik pada mahasiswa IAIN Kudus yang melaksanakan kuliah online masuk dorongan kategori syahwat atau ghadab. .

#### **E. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan pertanyaan pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran *Raghbah* pada mahasiswa yang mengalami stress akademik karena perubahan system pembelajaran pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara online.

---

<sup>36</sup> M Arfaini Alif, "Konsep Jiwa dalam Islam dan Pengaruhnya dalam Kepribadian serta Perilaku Manusia," Al Qalam 8, no. 1 (2020): 16–19.