

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Virus corona atau *corona virus disease* (COVID-19), merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona, virus corona saat ini menyerang semua negara yang ada di dunia dan telah menjadi pandemi. Selanjutnya dalam penulisan skripsi ini akan ditulis menggunakan kata COVID-19. Pasar hewan di China dikabarkan menjadi penyebab pertama virus ini muncul pada akhir Desember 2019, tepatnya di Provinsi Hubei Kota Wuhan. Penyebaran COVID-19 sama seperti virus yang lain, seseorang dapat tertular COVID-19 melalui percikan air liur pasien, menyentuh hidung, mata, mulut setelah memegang barang yang terkena percikan pengidap COVID-19. Pada 2 Maret 2020, Presiden Joko Widodo mengumumkan kasus pertama kali menjangkit anak 31 tahun dan ibu 64 tahun, keduanya sempat berinteraksi dengan warga Jepang yang positif COVID-19.¹

Untuk menghentikan penyebaran COVID-19 pemerintah menghimbau kepada masyarakat untuk beraktifitas dan beribadah di rumah. Pemerintah memutuskan melakukan *social distancing* kepada masyarakat, serta diminta untuk tetap tinggal di rumah agar memperkecil penularan COVID-19. Nadim Makarim membuat aturan baru saat pandemi, yaitu dengan beraktifitas serta bekerja dari rumah dalam upaya mencegah penularan COVID-19.²

Keputusan pemerintah dalam menangani COVID-19 dengan melakukan *social distancing* sangat berdampak pada mahasiswa. Karena pihak kampus memberlakukan sistem pembelajaran online yang membuat semua kegiatan belajar

¹ Syifa Hanifah, "Asal Usul Virus Corona Masuk Indonesia, Berawal dari 2 Warga Jepang," Merdeka.com, Sabtu 2 Maret 2020, diakses 5 Desember 2020, <https://www.merdeka.com/peristiwa/asal-usul-virus-corona-masuk-indonesia-berawal-dari-2warga-jepang.html>.

² Rahel Narda Chaterine, "Sekolah Diliburkan Cegah Corona, Nadim Berlakukan Sistem Belajar Online," Detiknews, Rabu 18 maret 2020, diakses 1 Desember 2020, <https://news.detik.com/berita/d-4943637/sekolah-diliburkan-cegah-corona-nadiem-berlakukan-sistem-belajar-online>.

mengajar dilakukan secara jarak jauh. Proses pembelajaran seperti ini sangat berbeda dari proses belajar seperti biasanya. Dari pembelajaran online tersebut terdapat banyak keluhan dari mahasiswa, diantaranya tugas yang diberikan dosen menjadi lebih banyak, koneksi internet yang buruk terutama bagi mahasiswa di desa, boros kuota internet dan tak jarang dosen membuat jadwal perkuliahan diluar jadwal kuliah, sehingga membuat mahasiswa kelelahan.³ Peralihan sistem mendadak inilah yang menyebabkan perubahan pada mahasiswa, seperti perubahan cara berfikir, tingkah laku serta emosi yang berubah akibat adanya tuntutan tersebut.

Ketidak mampuan individu beradaptasi pada tuntutan akademik yang menimbulkan tekanan, hal inilah yang mengakibatkan timbulnya perasaan kurang nyaman yang berakibat pada psikologis, ketegangan fisik, dan juga peralihan tingkah laku.⁴ Stres akademik timbul karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, situasi pembelajaran yang dianggap kurang menarik atau monoton, terlalu tingginya harapan, menganggap adanya ketidak jelasan pada proses pembelajaran, kehilangan motivasi belajar dan adanya *deadline* tugas perkuliahan.⁵

Stres yang di alami mahasiswa disebut dengan stres akademik.⁶ Stres merupakan respon terhadap stressor. Stres akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan juga internal. Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, dan *prokrastinasi*, sedangkan faktor eksternal meliputi

³ Ira Apriani Martondong, "Fenomena Kuliah Online/Daring di Masa Pandemi Covid-19, Efektifkah?," Kompasiana, 11 Agustus 2020, diakses 3 Januari 2021, <https://www.kompasiana.com/iramtd/5f329315d541df2e6c2e94d3/fenomena-kuliah-online-daring-di-masa-pandemi-covid-19-efektifkah>.

⁴ Amy Noerul Azmy, dkk, "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat", *Educational conseling* 1, no. 2 Juli (2017): 202. <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/14>

⁵ Indah Indria, dkk, "Hubungan Aantara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru", *Fakultas Psikologi* 13, no. 1 (2019): 21-22. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>

⁶ Doni Darma Sagita, "Hubungan Self-Afficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa," *Bikotetik* 1, no. 2 (2017): 44. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1890>

dukungan sosial orangtua serta lingkungannya.⁷ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah⁸ dengan responden mahasiswa Fakultas Keperawatan (UNHAS), dimana stres akademik yang dialami mahasiswa ditimbulkan oleh sebuah tekanan dan beberapa tuntutan akademik, yang berasal dari internal maupun eksternal. Barseli⁹ menyatakan dalam penelitiannya bahwa faktor eksternal dan internal mempengaruhi stres akademik. Faktor eksternal seperti tekanan berprestasi, pembelajaran lebih padat dan tingginya dorongan status sosial. faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian serta keyakinan individu. Hal ini sejalan dengan kondisi saat ini dimana mahasiswa mengalami perubahan sistem yang tidak mampu mereka tangani. Stres merupakan naluri alamiah dalam diri manusia. Seperti firman Allah SWT, dalam Al-Quran surat Al-Ma'arij: 19-20

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ﴾

Artinya: “Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka berkeluh kesah, apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah”.¹⁰

Allah menciptakan manusia tidak lepas dari rasa keluh kesah, gelisah, rasa lemah sebagai reaksi alamiah terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan baginya. Karena kesusahan dan musibah bukanlah sesuatu yang diinginkan manusia. Stres merupakan bagian kecil dari kehidupan, artinya bahwa

⁷ Nur Mawakhira Yusuf dan Junnatul Ma'wa Yusuf, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik,” *Psyche* 13, no. 02 (2020): 236-238. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/kpiunhas/article/download/9083/4692>

⁸ Isham Roshida, dkk, “Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan UNHAS,” *Abadi* 2, No. 1 (2020): 33-39. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/kpiunhas/article/view/9083>

⁹ Mufadhhal Barseli, dkk, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144-145. <https://core.ac.uk/download/pdf/304758424.pdf>

¹⁰ Alquran, al-Maarij ayat 19-20, “*Al-Quran dan Terjemah*” (Jakarta, Departemen Agama RI, 2009): 559.

manusia tidak bisa lepas dari pengalaman merasakan masalah dalam hidup.¹¹

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali ath-Thusi asy-Syafi'i merupakan filsuf serta teolog muslim Persia, di kenal dunia barat sebagai Al-Ghazel, Al-Ghazali dianugrahi gelar *zain ad-din* (perhiasan agama) dan *hujjatul islam* (pembela islam) Al-Ghazali lahir tahun (450 H/1058 M), di Desa Thus, wilayah Khurasan Iran. Kemudian belajar agama di Desa Thus, Kota Jurjan, dan Naisabur pada imam Juwaini. Imam Al-Ghazali meninggal pada (14 Jumadil Akhir Tahun 505 H /14 Desember 1111 M).¹²

Al-Ghazali memandang stres, kesedihan dan masalah kejiwaan manusia adalah akibat dari ketidak mampuan seseorang dalam mengatasi keinginan dan perilakunya ditengah kehidupan dunia ini. Hal tersebut dapat bersumber dari hal kecil maupun besar, bahkan dapat bersumber dari sesuatu yang tidak menimbulkan masalah. Sumber masalah tersebut kembali kepada peran masing-masing individu dalam menghadapinya. Menurut Al-Ghazali cara menghadapi hal tersebut adalah dengan *ridha* atau merelakan kondisi tersebut sebagai proses yang harus diterima sebagai karunia dari Allah. Namun harus tetap berjuang dalam mengatasi masalah tersebut.¹³ Menurut Al-Ghazali agar seseorang dapat merasakan kebahagiaan dan mampu menghadapi masalah yang dihadapinya, hendaklah seseorang melakukan *mujahadah* (bersungguh-sungguh), *tazkiyatun nafs* (mensucikan jiwa) dan *riyadah* (latihan).¹⁴ Sehingga Al-Ghazali menyimpulkan jika

¹¹ Syahidah Rena, "Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam dan Barat," *Psikologi Islam* 5 no. 1 (2019): 51. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/3116>

¹² Duriana dan Anin Lihi, "Qalbu dalam Pandangan al-Gazali," *Mediasi* 9 no. 2 (2015): 33. <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/MDS/article/view/278>

¹³ Ubaidillah Achmad, "Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik al-Gazali," *Bimbingan Konseling Islam* 6 no. 2 (2015): 261-264. <http://journal.stit-insida.ac.id/index.php/alqalam>

¹⁴ Apipudin, "Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran al-Gazali)," *Ilmiah Pendidikan* 10, no. 2 (2016): 95-98. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/studiadidaktika/article/download/85/87/+&c d=1&hl=id&ct=clnk&gl=jp&client=firefox-b-d>

manusia mempunyai kemampuan dalam menghadapi stres yang dihadapinya.

Rahmajati¹⁵ dalam penelitiannya diawal tahun 2020 diketahui bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami gejala kelelahan fisik maupun psikologis setelah melakukan perkuliahan secara online. Kelelahan mahasiswa yang melakukan perkuliahan online antara lain respon *Psychological* muncul perasaan sedih serta perasaan lega dan kecewa. Sedangkan respon *Physical* berupa kelelahan fisik seperti lelah fisik, pusing, dan gangguan mata. Selain permasalahan itu, masih pula ditemukan persoalan lain yang menjadi pemicu ketidak stabilan kondisi psikologis ini, seperti kesulitan akses materi perkuliahan dan mengelola waktu.

Yuwono¹⁶ dalam penelitiannya mengatakan bahwa manusia dapat keluar dari stres yang dihadapinya. Karena dampak dari stres sangatlah besar maka dari itu butuh kemampuan dalam mengelolanya, selamanya menghindari stres tidaklah mungkin, karena itu adalah sebuah cobaan dari Allah, perilaku dan sikap yang tepat diperlukan dalam mengelola stres, sehingga dapat menghadapi dampak tersebut. Beberapa cara islam dalam mengendalikan stres dengan shalat, ikhlas, niat, bersyukur, sabar, berserah diri, berdoa dan berdzikir.

Ketika seseorang mendapat respon stres, maka pertama kali yang akan terjadi adalah *khatir* (lintasan pikiran). Proses kerja *qalb* menurut Al-Ghazali, yang pertama muncul dalam *qalb* adalah *khatir* (lintasan pikiran) *khatir* ini kemudian menggerakkan *raghbah* (kecenderungan) apakah bersifat *syahwaniyyah* atau *ghadabiyyah* tergantung dari *khatir* yang muncul, kemudian menggerakkan *azam* (keinginan) kemudian menggerakkan niat (keputusan hati atau kebulatan tekak), niat inilah yang kemudaian menggerakkan tubuh untuk melakukan

¹⁵ Erina Rahmajati, “Gambaran Fase Exhausted Pada Mahasiswa yang Melakukan Kuliah Daring: Telaah General Adaptation Syndrome”, *Ahlak dan Tasawuf* 1, no. 1 (2021): 12. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/esoterik/issue/view/592>

¹⁶ Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam dan Psikologi,” *Psycho Idea* 8 no. 2 (2010): 22-23. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/231>

sesuatu.¹⁷ Karena *khatir* adalah awal dari sebuah perbuatan atau tingkah laku manusia, jadi sebelum lahir sebuah perilaku, manusia mendapat beberapa bisikan yang mempengaruhinya dalam bertindak, dan bisikan tersebut bersifat negatif dan juga positif tergantung dari perilaku yang sering dilakukan. Maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus dalam menanggapi stresnya akibat dampak dari perubahan sistem pembelajaran karena pandemi COVID-19. Penelitian ini secara khusus membahas bagaimana respon awal mahasiswa dalam menanggapi stresnya, dengan memberi gambaran respon tersebut berdasarkan lintasan *khatirnya*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran umum *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus.
2. Bagaimana gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres ringan karena perubahan sistem pembelajaran.
3. Bagaimana gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres sedang karena perubahan sistem pembelajaran.
4. Bagaimana gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres berat karena perubahan sistem pembelajaran.

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui gambaran umum *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus.
2. Untuk mengetahui gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres ringan karena perubahan sistem pembelajaran.
3. Untuk mengetahui gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres sedang karena perubahan sistem pembelajaran.

¹⁷ Ricky Firmansyah dan Azizah Fajar Islam, “*Psikologi Gazalian*” (Jakarta Selatan: Bettermind Consulting Group 2020), 57.

4. Untuk mengetahui gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres berat karena perubahan sistem pembelajaran.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian mengenai gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik diharapkan dapat menjadi bahan kajian serta memberikan manfaat bagi kampus, khususnya kepada Fakultas Ushuluddin dan juga mahasiswa menjadi tahu penyebab stres yang dialami dan bagaimana cara mengatasinya. Pada skripsi ini peneliti menggambarkan *khatir* pada mahasiswa, serta menggambarkan *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik, maka diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat disempurnakan lagi.

E. Fokus penelitian

Fokus pembahasan pada penelitian ini hanya membahas mengenai gambaran umum *khatir* pada mahasiswa, gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik karena perubahan sistem pembelajaran.

F. Sistematika Penulisan

Laporan pada penelitian ini, akan ditulis dalam bentuk skripsi yang terdiri dari lima bab.

- BAB I Pendahuluan. Bab pertama, memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, fokus penelitian dan sistematika penulisan.
- BAB II Kerangka teori. Dari kerangka teori membahas teori-teori tentang *khatir* dan stres akademik, penelitian terdahulu serta kerangka berfikir.
- BAB III Metode penelitian. Dari metode penelitian membahas jenis serta pendekatan penelitian, setting penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik mengumpulkan data, pengujian keabsahan data, teknik menganalisis data.
- BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini akan membahas olah data kuantitatif dari skala stres akademik, dari kuisioner terbuka yang menggali

tentang gambaran khatir, serta membahas tentang gambaran khatir pada masing-masing kelompok kategorisasi pada gejala stres akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online.

BAB V Penutup. Bab terakhir ini meliputi kesimpulan, saran-saran dan kata penutup.

