

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori Terkait Judul

1. *Khatir*

Menurut Al-Gazali¹ *khatir* merupakan sebuah bisikan hati yang mempengaruhi berbagai macam pikiran pada manusia, untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Bisikan tersebut bisa datang dari Allah SWT, nafsu diri sendiri, malaikat, dan juga setan. *Khatir* menurut Firmansyah² adalah lintasan *qalb* atau lintasan pikiran, yaitu pikiran dan ingatan yang terjadi di dalam *qalb*. Ilmu pengetahuan yang ada dalam *qalb* itulah yang dinamakan lintasan pikiran, karena ilmu pengetahuan tersebut pernah terlintas dalam *qalb*. Kemudian dari *khatir* tersebut yang nantinya menggerakkan keinginan manusia. Sebenarnya nafsu, niat, dan keinginan itu terbentuk dari lintasan pikiran dan juga awal dari semua perbuatan yang dilakukan manusia. *Khatir* menurut Ratnawati³ adalah suatu gerakan atau lintasan batin untuk mencapai sesuatu, lintasannya masih samar, begitu samarnya *khatir* ini, seseorang sulit membedakan apakah *khatir* ini dari diri sendiri atau tidak. Sedangkan menurut Mujib⁴ *khatir* adalah bisikan, lintasan dan perintah batin pada seseorang yang bersifat halus yang datangnya secara tiba-tiba.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan yaitu *khatir* adalah bisikan pada hati manusia yang mempengaruhi pikiran untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perbuatan. Bisikan ini bisa datang dari

¹ Al-Gazali, "*Minhajul Abidin*" (Surabaya: Darul Ulum), 22.

² Ricky Firmansyah dan Azizah Fajar Islam, "*Psikologi Gazalian*" (Jakarta Selatan: Bettermind Consulting Group 2020), 56-57.

³ Ratnawati, "Aspek-aspek Kejiwaan dan Motivasi Manusia Dalam Konsepsi Islam," *Islamic Counseling* 1, no 1 (2017): 56. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/GBK/article/view/234>

⁴ Abdul Mujib, "*Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*" (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 95.

Allah, malaikat, diri sendiri dan juga setan, bisikan ini datangnya tidak disangka oleh manusia atau datang secara tiba-tiba, yang membisikan manusia untuk berbuat sesuatu.

a. Kategori *Khatir*

Menurut Al-Ghazali ⁵ terdapat empat kategori *khatir* yaitu:

1) *Al-khatir al-syaithoni*

Bisikan ini datangnya dari setan, *khatir* ini selalu membisikan kejahatan pada manusia, untuk berbuat maksiat, dan durhaka kepada Allah SWT. *Khatir* ini melahirkan was-was pada manusia. Contoh *khatir* dari setan adalah ketika seseorang sering melakukan perbuatan dosa maka *khatir* atau bisikan yang muncul akan mengajak manusia untuk berbuat dosa atau perilaku yang buruk. sesuai firman Allah SWT, pada Al-Quran surat Al-An'am: 112

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيْطِينَ الْإِنْسِ

وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ

عُرُورًا ۗ وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ ۗ فَذَرْهُمْ وَمَا

يَفْتَرُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: “Dan demikianlah untuk setiap nabi kami menjadikan musuh yang terdiri dari setan-setan manusia dan jin, sebagaimana mereka membisikkan kepada sebagian yang lain perkataan yang indah sebagai tipuan. Dan kalau tuhanmu menghendaki, niscaya mereka tidak akan melakukannya, maka biarkanlah mereka bersama apa

⁵ Al-Gazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 22-23.

(kebohongan) yang mereka adakan”.⁶

Rasulullah bersabda:

إِذَا وُلِدَ لِابْنِ آدَمَ مَوْ لُوذِقَرَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ بِهِ
مَلَكًا وَقَرَ الشَّيْطَانُ بِهِ شَيْطَانًا، فَالشَّيْطَانُ حَا
تَمَّ عَلَى أذنِ قَلْبِ ابْنِ آدَمَ الْآ يَسْرُو الْمَلِكَ حَا
تَمَّ عَلِ أذنِ قَلْبِهِ الْآيْمَنِ فَهُمَا يَدْعُوَانِهِ.

Artinya: “Setiap kelahiran anak adam, Allah memberi pendamping seorang malaikat, dan setan memberinya pendamping seorang setan. Kemudian, malaikat mengeram di hati sebelah kanan, dan setan di sebelah kiri. Dan keduanya membisikkan ajakannya”.

Rasulullah bersabda:

لِلشَّيْطَانِ لَمَّةٌ بِابْنِ آدَمَ وَلِلْمَلِكِ لَمَّةٌ.

Artinya: “Pada hati manusia terdapat persinggahan setan dan malaikat”.⁷

2) *Al-khatir al-insani*

Bisikan ini bersumber dari hawa nafsu diri sendiri. Yang membisikan manusia untuk berbuat sesuai apa keinginannya, *khatir* ini sering membisikan kejahatan atau keburukan dan tidak disadari manusia, karena nafsu adalah musuh dalam diri manusia bukan musuh dari luar sebagaimana setan. Allah

⁶ Fakhur Razi Abdillah, “*Al-Quranulkarim*” (Badung: Al-Quran Al-Qasbah 2020), 142.

⁷ Al-Gazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 24.

SWT berfirman, dalam Al-Quran surat Yusuf: 53

﴿ وَمَا أُبْرِيُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ ﴾

إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

Artinya: “Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku maha pengampun, maha penyayang”.⁸

Al-Quran surat Asy-Syams: 8-9

﴿ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۚ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ ﴾

Artinya: “(8) Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaan (9) Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) (10) Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya”.⁹

3) *Al-khatir al-malaki*

Bisikan ini datangnya dari malaikat, yang membisikan manusia untuk berbuat taat dan jujur. *Khatir* ini biasanya datang secara tiba-tiba yang membisikan manusia, sifatnya berubah-ubah tergantung dari perilaku manusia itu sendiri, sering melakukan

⁸ Alquran, Yusuf 53, “*Al-Quran dan Terjemah*” (Jakarta, Departemen Agama RI, 2014), 242

⁹ Fakhur Razi Abdillah, “*Al-Quranulkari*” (Badung: Al-Quran Al-Qasbah 2020), 242-595.

kebaikan atau tidak. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran surat At-Thariq: 4

إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ ﴿٤﴾

Artinya: “Setiap orang pasti ada penjaganya”.¹⁰

4) *Al-khatir al-rabbani*

Bisikan ini datangnya langsung dari Allah SWT. Memberikan petunjuk ketika seseorang dalam kesesatan. Dan memberikan teguran setelah manusia melakukan kemaksiatan. *Khatir* dari Allah maupun malaikat cara membedakannya adalah jika *khatir* itu kuat maka datangnya dari Allah, jika *khatir* yang datang itu berubah-ubah maka itu dari malaikat.¹¹ karena malaikat hanya sebagai penasihat dan tidak tahu secara mendalam batin seseorang. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Ankabut: 69.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ

الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, Kami akan tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami, Allah beserta orang-orang yang berbuat baik”.¹²

¹⁰ Fakhru Razi Abdillah, “*Al-Quranulkarim*” (Badung: Al-Quran Al-Qasbah 2020), 591.

¹¹ Abdul Mujib, “*Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*” (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 95.

¹² Fakhru Razi Abdillah, “*Al-Quranulkarim*” (Badung: Al-Quran Al-Qasbah 2020), 404.

Peneliti mengelompokkan kategori *khatir* di atas menjadi dua kategori *khatir*, *Al-khatir al-syaithoni* dan *Al-khatir al-insani* masuk kategori *khatir* negatif atau *khatir* buruk sedangkan *Al-khatir al-malaki* dan *Al-khatir al-rabbani* masuk kategori *khatir* positif atau *khatir* baik. Pengkategorian *khatir* ini sebagaimana Al-Ghazali mengelompokkan akhlak menjadi dua kategori yaitu akhlak munjiyat (baik) dan akhlak muhlikat (buruk). Maka dalam penelitian ini *khatir* dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu *khatir* positif menjadi *khatir* munjiyat (baik) dan *khatir* negatif menjadi *khatir* muhlikat (buruk).

Akhlak menurut Al-Ghazali adalah suatu perbuatan yang melekat pada jiwa dan perbuatan tersebut muncul tanpa perlu pemikiran terlebih dahulu, akhlak tersebut juga dipengaruhi oleh perbuatan baik dan keji, jika seseorang cenderung melakukan hal keji maka keadaan jiwa cenderung mengarah ke suatu hal yang keji, begitu juga sebaliknya jika seseorang sering melakukan hal baik maka keadaan jiwanya akan cenderung kepada kebaikan.¹³

Al-Ghazali membagi akhlak menjadi dua yaitu akhlak muhlikat (buruk) dan akhlak munjiyat (baik). Akhlak muhlikat adalah akhlak yang menghancurkan seperti marah, dengki, banyak bicara, malas, akhlak ini dipengaruhi oleh *khatir* buruk yaitu *khatir* yang datangnya dari *Al-khatir al-syaithoni* dan *Al-khatir al-insani* sedangkan akhlak munjiyat adalah akhlak yang menyelamatkan seperti jujur, pasrah, tawakal, taat, patuh, syukur, sabar dan

¹³ Enok Rohayati, "Pemikiran Al-gazali Tentang Pendidikan Akhlak", *Ta'bid* XVI, no 1 (2011), 103-104. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/tadib/article/view/56>

ikhlas, akhlak ini dipengaruhi oleh *khatir* baik yaitu *khatir* yang datangnya dari *Al-khatir al-malaki* dan *Al-khatir al-rabbani*.¹⁴

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Khatir*

Khatir merupakan sebuah kondisi yang dilatarbelakangi oleh akhlak atau perilaku dari manusia itu sendiri, jika seseorang sering berbuat taat kepada Allah maka *khatir* yang muncul adalah *khatir* yang mengajak untuk melakukan kebaikan, begitu juga sebaliknya jika seseorang sering melanggar perintah Allah maka *khatir* yang muncul adalah *khatir* buruk. Diantara faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *khatir* adalah:

1) Pengendalian diri

Jika seseorang mampu mengendalikan dirinya dan berpegang teguh pada apa yang Allah perintahkan maka bisikan *khatir* yang datang dari setan dan hawa nafsu bisa dihadapi.

2) Kebiasaan yang sering dilakukan

Kebiasaan atau perilaku baik maupun buruk yang sering dilakukan seseorang akan mempengaruhi *khatir* yang muncul, jika seseorang sering melakukan perbuatan yang melanggar syariat maka *khatir* yang akan muncul adalah *khatir* dari setan dan juga hawa nafsu, ketika seseorang sering berbuat taat maka *khatir* yang akan muncul adalah *khatir* dari Allah dan juga malaikat.¹⁵

3) Berdzikir (mengingat Allah SWT)

Jika *qalb* sudah fokus mengingat Allah maka bisikan atau godaan yang datang mengajak manusia untuk berbuat jahat tidak akan berhasil, karena

¹⁴ Al-Ghazali. "Ihya Ulumuddin", (Qairo, Mesir: Daar al-Taqwa 2000),1063.

¹⁵ Al-Ghazali, "Minhajul Abidin" (Surabaya: Darul Ulum), 23.

mengingat Allah SWT pikiran serta hati menjadi tentram dan damai.¹⁶ Sebagaimana firman Allah SWT, pada Al-Quran surat Al-A'raf: 200-201.

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ

بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾ إِنَّ الَّذِينَ

اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ

تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

Artinya: “Dan jika setan datang menggodamu, maka berlindunglah kepada Allah. Sungguh, dia maha mendengar, maha mengetahui. Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa apabila mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat *dosa*) dari setan, mereka pun segera ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat (*kesalahan-kesalahannya*)”.¹⁷

4) Lingkungan

Lingkungan dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang baik itu lingkungan sekolah masyarakat maupun lingkungan dalam keluarga, jika lingkungan tempat tinggal bersikap baik maka seseorang memiliki kecenderungan

¹⁶Ricky Firmansyah dan Azizah Fajar Islam, “*Psikologi Gazalian*” (Jakarta Selatan: Bettermind Consulting Group 2020), 59.

¹⁷Fakhrur Razi Abdillah, “*Al-Quranulkarim*” (Badung: Al-Quran Al-Qasbah 2020), 176.

bersikap baik. Sebaliknya jika lingkungan bersikap buruk kecenderungan seseorang bersikap buruk sangat besar.

5) Sabar

Dengan bersabar atau menguasai diri dari marah, tidak tergesa-gesa, sabar bisa diartikan sebagai sikap menahan dari semua masalah yang tengah dihadapi.

6) *Al-gadhab* (marah)

Marah mendorong seseorang memiliki sifat dengki, iri, tidak taat, menghina, permusuhan. hal ini bersumber dari jiwa yang berlebih-lebihan saat lemah.

7) Hati yang bersih

Hati adalah pangkal dari diri seseorang jika hati itu baik maka semua perbuatan cenderung mengarah kepada kebaikan jika hati seseorang itu gelap maka perikaku seseorang cenderung mengarah kepada hal-hal yang merusak.¹⁸

Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi *khatir*, lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti perilaku yang sering dilakukan, hati yang bersih, *al-gadhab* (marah), berdzikir (mengingat Allah SWT), dibandingkan faktor eksternal seperti faktor lingkungan seseorang.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan sebuah tekanan disebabkan persepsi subjektif terhadap keadaan akademik. Tekanan akademik ini mengakibatkan respon yang berbeda pada setiap siswa seperti perubahan fisik, emosi,

¹⁸ Hasanah dkk, "Aspek Pembentukan Akhlak Menurut Ibnu Qayyim Al-jauziyyah", *Dedikasi Pendidikan* 4, no 2 (2020), 187-189. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/1040>

pikiran dan perilaku yang muncul karena tuntutan dari akademik.¹⁹ Ketidak seimbangan kondisi pada psikologis, fisiologis juga sistem sosial dapat menyebabkan stres akademik.²⁰ Menurut Muslim²¹ stres akademik merupakan fisik yang terganggu, emosional serta mental akibat ketidak sesuaian antara tekanan dari lingkungan. Sedangkan menurut Mulyana.²² stres akademik yaitu keadaan cemas, emosional dan fisik yang tertekan, khawatir juga tegang, yang dirasakan individu akibat adanya tekanan akademik, berupa tekanan pendidik, wali murid, tekanan supaya mendapatkan nilai bagus, dan juga tuntutan lingkungan sosial yang mempengaruhi beban psikologis individu.

Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan yaitu stres akademik adalah tuntutan dari lingkungan akademik yang mempengaruhi psikologis, serta fisik individu yang ditandai dengan gejala stres, seperti perubahan tingkah laku, perubahan pola pikir dan juga perasaan cemas. Pada penelitian ini akan menekankan pada stres akademik karena perubahan sistem pembelajaran yang awalnya dilakukan secara offline berubah menjadi online akibat dampak dari COVID-19. Penelitian ini secara khusus ingin membahas bagaimana respon awal mahasiswa dalam menanggapi stresnya, dengan memberi gambaran respon tersebut berdasarkan lintasan khatirnya

¹⁹ Mufadhal Barseli, dkk, “Konsep Stres Akademik Siswa”, *Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144. <https://core.ac.uk/download/pdf/304758424.pdf>

²⁰ Della Tri Damayanti dan Alviyatun Masitoh, “Strategi koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19”, *Multidisciplinary Studies* 4, no 2 (2020): 185. <http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica/article/view/3167>

²¹ Moh. Muslim, “Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19”, *Manajemen Bisnis* 23, no 2 (2020): 194. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/download/205/181>

²² 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. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>

a. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Barseli²³ dalam penelitiannya adalah sebagai berikut:

1) Emosional

Emosional yaitu reaksi fisiologik adanya perubahan sistem *vasomotor* (otot-otot) akibat respon yang datang dari luar. Individu yang mengalami stres akademik akan mengalami gejala emosional, seperti gelisah, sedih, cemas, marah atau depresi karena tuntutan dari akademik.

2) Fisik

Yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah kondisi tubuh yang berubah yang diakibatkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Individu yang merasakan stres akademik memiliki ciri-ciri, pusing, susah untuk tidur, jantung berdebar-debar dan juga kehilangan motivasi untuk belajar.

3) Perubahan tingkah laku

Perilaku individu yang mengalami stres akademik akan mengalami perubahan diantaranya adalah gelisah, menyendiri, melamun, galak, ceroboh dan perilaku sosial lainnya yang berubah.

4) Pemikiran

Pemikiran individu yang mengalami stres akademik akan mengalami perubahan dalam pola berpikirnya, seperti hilangnya kepercayaan diri, susah konsentrasi, terlalu khawatir tentang masa depan, dan berfikir berlebihan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik meliputi aspek emosional, fisik, perubahan tingkah laku, dan pemikiran.

²³ Mufadhal Barseli, dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144-146. <https://core.ac.uk/download/pdf/304758424.pdf>

b. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres adalah sebuah kondisi yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah:

1) Sabar

Sabar yaitu menahan diri atau tahan dalam menghadapi ujian hidup tanpa berkeluh kesah,²⁴ jika individu menangani stressor dengan kesabaran tinggi, individu tidak akan menanggung stres akademik.²⁵

2) Koping

Koping yaitu kemampuan individu dalam mengelola stres, semakin tinggi koping maka semakin rendah tingkat stres yang di hadapinya, memilih strategi koping yang baik berpengaruh pada tingkahlaku individu.²⁶

3) *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas, atau keyakinan individu dalam mencapai tujuannya, *self-efficacy* yang besar semakin rendah stresnya, jika *self-efficacy* menurun pasti tinggi stresnya. Sehingga dapat diketahui bahwa *self-efficacy* dapat berpengaruh terhadap stres akademik.²⁷

4) *Hardiness*

Hardiness adalah suatu susunan karakter kepribadian yang membuat seseorang mampu

²⁴ Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi", *Psikologi* 38, no 2 (2011): 219. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7654/5934>

²⁵ Indah Indria, dkk, "Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru," *Fakultas Psikologi* 1, no. 13 (2019): 31. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>

²⁶ Della Tri Damayanti dan Alviyatun Masitoh, "Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19". *Multidisciplinary Studies* 4, no. 2 (2020): 194. <http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica/article/view/3167>

²⁷ Dony Darma Sagita, "Hubungan Self-Afficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, dan Stress Akademik Mahasiswa", *Bikoterik* 1, no. 2 (2017): 45. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1890>

untuk melawan stres, serta meminimalisir akibat buruk dari stres tersebut. Semakin tinggi *hardines* semakin rendah tingkat stres akademik.²⁸

5) Optimisme

Optimisme merupakan suatu pandangan secara menyeluruh, memandang hal yang baik, berpikir secara positif.

6) Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi berperan penting dalam mengatasi atau menghadapi tuntutan dalam belajar. Motivasi berprestasi dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik, motivasi yang tinggi berdampak pada rendahnya tingkat stres, motivasi yang rendah mengakibatkan tingginya stres yang akan dialami.²⁹

7) Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan dalam menunda-nunda tugas sampai batas waktu akhir.

8) Dukungan sosial orangtua

Dukungan sosial orangtua merupakan bentuk suport dari orangtua kepada anaknya, dukungan orangtua ini dapat mempengaruhi stres yang dialami anak.³⁰

Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres ini dipengaruhi oleh kondisi sabar, koping,

²⁸ Selvani Anie Putri dan Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Hardines Dengan Stres Pada Taruna II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang", *Empati* 6, no. 4 (2017): 321-322. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20100>

²⁹ Hantoro Adhi Mulya dan Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang", *Empati* 5, no. 2 (2015): 299. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>

³⁰ Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik", *Psyche13*, no. 02 (2020): 238. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>

self-efficacy, hardiness, optimisme motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial orangtua.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik adalah:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ricky Firmansyah tahun 2020, yang berjudul “*Relevansi Psikoterapi Sufistik dalam Minhajul Abidin Ditinjau dari Psikoterapi Modern Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)*”. Hasil penelitiannya yaitu Minhajul Abidin (REBT), memiliki prinsip yang sama tetapi dalam keilmuannya berbeda, (REBT) bertema rasional sedangkan Minhajul Abidin bertema rasional religius. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas *khatir* sebagai bisikan hati yang dapat mendorong seseorang untuk berbuat suatu perbuatan. Penelitian ini mengkaji relevansi psikoterapi dalam Minhajul Abidin dengan psikoterapi modern, sedangkan penelitian yang akan dilakukan dalam skripsi ini menelaah *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik.³¹

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Husin tahun 2017, dengan judul “*Id Ego dan Super Ego dalam Pendidikan Islam*”. Hasil penelitiannya yaitu *super ego* (pikiran), *ego* (hati) dan *id* (nafsu). Sangat mempengaruhi pembentukan akhlak manusia. Persamaan pada penelitian ini adalah membahas dorongan yang dapat mempengaruhi pembentukan tingkah laku manusia dalam hal ini adalah *khatir*. Penelitian ini menggambarkan *super ego, ego dan id*, dalam islam, sedangkan penelitian yang akan dilakukan dalam skripsi ini

³¹ Ricky Firmansyah, “Relevansi Psikoterapi Sufistik Dalam Minhajul Abidin Ditinjau dari Psikoterapi Modern Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)” 6 Juli (2020), 13. diakses 4 Febuari2021. http://www.researchgate.net/publication/342708028_RELEVANSI_PSIKOTERAPI_SUFISTIK_DALAM_MINHAJUL_ABIDIN_DI_TINJAU_DARI_PIKOTERAPI_MODERN_EMOTIVE_BEHAVIOR_THERAPY_REBT.

menelaah khatir pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik.³²

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Alif tahun 2020, dengan judul “*Konsep Jiwa dalam Islam dan Pengaruhnya dalam Kepribadian serta Perilaku Manusia*”. Hasil penelitiannya yaitu perilaku manusia dipengaruhi oleh bisikan dari Allah kepada manusia sebagai petunjuk dan bimbingan kepada manusia, dari pikiran manusia, hati, jiwa dan juga bisikan-bisikan. Persamaan pada penelitian ini adalah *khatir* merupakan dorongan yang mempengaruhi perilaku seseorang. Perbedaan pada penelitian ini adalah menjelaskan mengenai konsep jiwa yang dapat berpengaruh kepada pembentukan perilaku pada manusia. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan dalam skripsi ini menelaah khatir pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik.³³

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Sudarya tahun 2014, yang berjudul “*Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDHKSA Angkatan 2009*”. Hasil penelitiannya yaitu faktor paling berpengaruh pada stres yang dialami mahasiswa adalah faktor dari internal meliputi kecerdasan intelektual. Kondisi fisik, emosi, minat dan kecerdasan spiritual. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas faktor dalam mempengaruhi stres pada mahasiswa disebabkan oleh faktor dari internal mahasiswa. Perbedaan pada penelitian ini adalah membahas kecerdasan intelektual sangat berpengaruh terhadap stres mahasiswa. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan dalam skripsi ini menelaah khatir pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik.³⁴

³² Husin, “Id Ego dan Super Ego dalam Pendidikan Islam”, *Ilmiah al-Qalam* 11, no. 23 (2017): 63. <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/3>

³³ M Arfaini Alif, “Konsep Jiwa dalam Islam dan Pengaruhnya dalam Kepribadian serta Perilaku Manusia”, *al Qalam* 8, no.1 (2020): 16-19. <http://journal.stit-insida.ac.id/index.php/alqalam/article/view/22>

³⁴ I Wayan Sudarya, dkk, “Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati tahun 2017, yang berjudul “*Asfek-asfek Kejiwaan dan Motivasi Manusia dalam Konsepsi Islam*”. Hasil penelitiannya yaitu dalam psikologi umum motivasi seseorang dipengaruhi oleh unsur-unsur dunia sedangkan menurut psikologi islam motivasi seseorang terpengaruh dari faktor internal juga faktor eksternal. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas motivasi manusia dipengaruhi oleh faktor internal yaitu rohani. Perbedaan dalam penelitian ini adalah membahas motivasi manusia dilihat dari psikologi umum dan islam. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan dalam skripsi ini menelaah khatir pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik.³⁵

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Evanda tahun 2015, dengan judul “*Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Unifersitas Jember*”. Hasil penelitiannya yaitu faktor IQ yang tinggi mempengaruhi stres pada mahasiswa, semakin tinggi IQ maka semakin baik dalam mengelola stres. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama mengkaji faktor-faktor stres di pengaruhi oleh faktor internal. Perbedaan pada penelitian ini adalah membahas penyebab stres dari beberapa faktor internal seperti IQ dan konflik. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan dalam skripsi ini menelaah khatir pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik.³⁶

C. Kerangka Berfikir

Gambaran penelitian yang nantinya dilakukan yaitu, *khatir* adalah sebuah bisikan atau lintasan pikiran maupun *qalb*

Manajemen Undhiksa Angkatan 2009”, *Bisma* 2, (2014): 8. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309>

³⁵ Ratnawati, “Asfek-asfek Kejiwaan dan Motivasi Manusia dalam Islam”, *Islamic Counseling* 1, no 1 (2017): 57. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/234>

³⁶ Raditya Bagus Evanda, dkk, ”Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Unifersitas Jember”, (2015): 3, diakses 5 Febuari 2021. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/66837>

yang datangnya dari Allah, malaikat, diri sendiri, dan juga setan. *Khatir* ini adalah awal mula terbentuknya sebuah perilaku atau akhlak. Sebelum individu mengalami stres atau melakukan tindakan, yang pertama muncul dalam pikirannya adalah lintasan hati, lintasan hati tersebut yang membuat individu melakukan atau tidak melakukan perbuatan. Dalam penelitian ini akan digambarkan bagaimana lintasan *khatir* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, pertanyaan pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran atau lintasan *khatir* mahasiswa yang mengalami stres akademik karena perubahan sistem pembelajaran.

