

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, merupakan perguruan tinggi keagamaan islam yang berada di Kudus Jawa Tengah. Berlokasi di jalan Conge Ngembalrejo (59322). Sebelum menjadi IAIN Kudus, perguruan tinggi ini pernah menjadi STAIN Kudus, berdasarkan Surat Keputusan Presiden Nomor 11 tanggal 21 Maret 1997 Fakultas Ushuluddin Walisongo Semarang yang berada di Kudus beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus dan kemudian menjadi IAIN Kudus berdasarkan Surat Keputusan Presiden Nomor 27 tahun 2018. Visi IAIN Kudus yaitu “*Providing solutions through applied islamic scholar* (menghadirkan solusi melalui sarjana islam terapan”. Dengan misi yaitu “menghasilkan sarjana dengan dasar keilmuan islam yang humanis, aplikatif dan produktif melalui penyelenggaraan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat”.

Mahasiswa IAIN Kudus berjumlah 13,411 mahasiswa, dengan populasi laki-laki 4407 dan populasi perempuan 8914 mahasiswa.¹ Fakultas yang ada di IAIN Kudus yaitu Fakultas Ushuluddin, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Dengan fasilitas Lab. Bahasa, Lab. Komputer, Lab

¹ PDDikti, Bersama Data Wujudkan Perguruan Tinggi Bermutu, Pddikti, diakses 31 Mei 2021, https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/NkQ4QTc4QTMtQUZENC00OEUwLTgxN0EtRUJBNEEyRjMlQTFB

Micro Teaching, Lab Mini Bank, Perpustakaan, sarana olahraga, masjid, poliklinik, ma'had Al-jamiah.²

Rektor IAIN Kudus mengeluarkan surat edaran mengenai pelaksanaan pembelajaran semester genap tahun akademik 2020 samapai 2021 bahwa sistem pembelajaran di IAIN Kudus tetap dilakukan secara online, hal tersebut adalah hasil dari tindak lanjut pihak kampus IAIN Kudus dengan Pemerintah Kabupaten Kudus. Bahwasanya pembelajaran tatap muka belum bisa dilaksanakan karena masih pandemi, dan juga kondisi di Kudus tingkat RT belum semuanya berzona hijau.³ Menindak lanjuti hal tersebut sistem pembelajaran yang ada di IAIN Kudus dilakukan secara online dengan media pembelajaran menggunakan Virtual Class, aplikasi Smurt, Watsapp, Zoom dan media pembelajaran lainnya.

2. Deskripsi Subyek

Dari deskripsi subjek menjelaskan tentang data-data deskriptif responden. Responden dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 170 responden. Namun discreening sesuai dengan karakteristik subjek itu sendiri, yaitu mahasiswa IAIN Kudus yang melaksanakan pembelajaran online dan mengalami stres akademik, sehingga didapatkan 73 responden.

Data ini disajikan secara random agar dapat dilihat profil dari data penelitian dan hubungan antara variabel yang digunakan dalam penelitian.

a) Asal Fakultas

Berdasarkan asal fakultas responden dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

² IAIN Kudus, "selamat datang di kampus iain kudus", IAIN Kudus, diakses 31 Mei 2021. <https://iainkudus.ac.id/temp/u01/profil.php#>

³ IAIN Kudus, "Perkuliahan Di Iain Kudus Tetap Online", IAIN Kudus, diakses 11 april 2021. <https://iainkudus.ac.id/berita-57422-perkuliahan-di-iain-kudus-tetap-online.html#>

Tabel 4.1
Asal Fakultas

| Fakultas | Frekuensi | Presentase |
|-------------------------------------|-----------|------------|
| Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam | 5 | 7% |
| Fakultas Ushuluddin | 6 | 8% |
| Fakultas Dakwah dan Penyiaran Islam | 29 | 40% |
| Fakultas Tarbiyah | 33 | 45% |
| Total | 73 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat disimpulkan bahwa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 5 responden dengan presentase 7%, Fakultas Ushuluddin sebanyak 6 responden dengan presentase 8%, Fakultas Dakwah dan Penyiaran Islam sebanyak 29 responden dengan presentase 40%, responden dalam riset ini paling besar Fakultas Tarbiyah sebanyak 33 responden dengan presentase 45% dari total 73 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

b) Jenis Kelamin

Berdasarkan dari jenis kelamin responden, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.2
Jenis Kelamin Kespnden

| Jenis kelamin | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 18 | 25% |
| Perempuan | 55 | 75% |
| Total | 73 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat disimpulkan bahwa laki-laki sebanyak 18 responden dengan presentase 25%, responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan sebanyak 55 dengan presentase 75% dari total 73 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

- c) **Usia**
 Berdasarkan usia responden, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.3
Usia Responden

| Usia | Frekuensi | Presentase |
|-------|-----------|------------|
| 22 | 1 | 1% |
| 17 | 2 | 3% |
| 21 | 9 | 12% |
| 18 | 18 | 25% |
| 19 | 21 | 29% |
| 20 | 22 | 30% |
| Total | 73 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan bahwa umur 22 tahun sebanyak 1 responden dengan presentase 1%, umur 17 tahun sebanyak 2 responden dengan presentase 3%, umur 21 tahun sebanyak 9 responden dengan presentase 12%, usia 18 tahun sebanyak 18 responden dengan presentase 25%, usia 19 tahun sebanyak 21 responden dengan presentase 29%, responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 22 responden dengan presentase 30% dari total 73 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

- d) **Semester**
 Berdasarkan semester responden, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.4
Semester Responden

| Semester | Frekuensi | Presentase |
|----------|-----------|------------|
| 6 | 14 | 19% |
| 4 | 20 | 27% |
| 2 | 39 | 53% |
| Total | 73 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat disimpulkan bahwa semester 6 sebanyak 14 responden dengan

presentase 19%, semester 4 sebanyak 20 responden dengan presentase 27%, responden dalam penelitian ini sebagian besar semester 2 sebanyak 39 responden dengan presentase 53%, dari total 73 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

- e) **Gadget Yang Digunakan Selama Perkuliahan Online**
 Berdasarkan gedget yang digunakan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.5
Gadget yang Digunakan

| Gadget yang digunakan | Frekuensi | Presentase |
|---------------------------|-----------|------------|
| Hand phone, Komputer / PC | 26 | 36% |
| Hand phone | 47 | 64% |
| Total | 73 | 100% |

Dari tabel 4.5 di atas dapat disimpulkan bahwa menggunakan Hand phone, Komputer/PC sebanyak 26 responden dengan presentase 36%, responden dalam penelitian ini sebagian besar menggunakan hand phone untuk mengakses pembelajaran sebanyak 47 responden dengan presentase 64%, dari total 73 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

- f) **Media yang digunakan selama perkuliahan online**
 Berdasarkan media yang digunakan selama pembelajaran online dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.6
Media yang Digunakan

| Media yang Digunakan | Frekuensi | Presentase |
|--------------------------------------|-----------|------------|
| Whatsapp | 3 | 4% |
| Google Meet | 6 | 8% |
| Whatsapp, Vclass, Google Meet, Zoom, | 64 | 88% |

| | | |
|---------------------|----|------|
| Youtube, media lain | | |
| Total | 73 | 100% |

Dari tabel 4.6 di atas dapat disimpulkan bahwa whatsapp sebanyak 3 responden dengan presentase 4%, Google Meet sebanyak 6 reseponden dengan presentase 8%, responden dalam penelitian ini sebagian besar menggunakan Whatsapp, Vclass, Google Meet, Zoom, Youtube, media lain sebanyak 64 responden dengan presentase 88%, dari total 73 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

B. Deskripsi Data Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebar kuesioner terbuka dan juga kuesioner tertutup pada mahasiswa yang mengalami perkuliahan online saat pandemi COVID-19. Kuesioner diberikan kepada mahasiswa semester 1-6 karena pada semester tersebut mahasiswa aktif mengikuti pembelajaran. Untuk mengetahui gambaran *khatir* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, gambaran *khatir* pada mahasiswa dengan tingkat stres ringan, sedang dan berat.

Data pada penelitian ini berupa data kuantitatif deskriptif, menggunakan alat ukur DASS 42, dengan acuan norma kategori 0 = tidak pernah 1= kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali dengan klasifikasi kategori stres normal 0-14, ringan 15-18, sedang 19-25, berat 26-33 dan sangat berat 34+. Dari kuesioner tersebut didapatkan 170 responden sehingga total data yang diolah sebanyak 170 subyek. Setelah data di dapatkan kemudian di edit dan diberi kode untuk selanjutnya dianalisis menggunakan microsoft excel. Dan disajikan pada diagram berikut ini.

1. Gambaran Umum Stres Akademik Pada Mahasiswa IAIN Kudus Yang Mengalami Perubahan Sistem Pembelajaran

Berikut adalah tabel stres berdasarkan alat ukur DASS 42:

Tabel 4.7
Tingkat Stres pada Mahasiswa

| Stres | Jumlah | Presentase |
|--------|--------|------------|
| Ringan | 8 | 5% |
| Sedang | 30 | 18% |
| Berat | 35 | 20% |
| Normal | 97 | 57% |
| Total | 170 | 100% |

Berdasarkan pengelompokan stres pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres ringan 5% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai dan sedih, mudah merasa kesal, sulit untuk tenang, sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan. hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang ringan.

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres sedang 18% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai, mudah merasa kesal, menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas. hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang sedang,

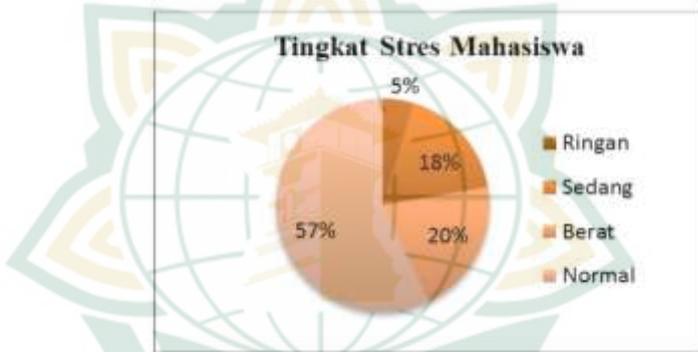
Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres berat 20% memiliki kecenderungan seperti menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, sedang merasa gelisah, tidak sabar, sulit untuk beristirahat, sulit untuk tenang setelah sesuatu yang mengesalkan. Hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang berat.

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres normal dengan tingkat 57% memiliki kecenderungan seperti tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi

dalam menyelesaikan hal yang sedang dilakukan, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan merasakan sulit untuk beristirahat selama melakukan perkuliahan secara online. Hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel dengan keadaan yang normal.

Tingkat presentasi stres akademik yang dialami mahasiswa dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4.1
Tingkat Stres Mahasiswa



Namun dari 170 responden yang diambil dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas 73 responden yang mengalami stres akademik yang terdiri dari stres ringan, sedang dan berat. Berikut adalah tabel stres berdasarkan alat ukur DASS 42:

Tabel 4.8
Tingkat Stres pada Mahasiswa

| Stres | Jumlah | Presentase |
|--------|--------|------------|
| Ringan | 8 | 11% |
| Sedang | 30 | 41% |
| Berat | 35 | 48% |
| Total | 73 | 100% |

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres ringan sebanyak 8 responden dengan presentase 11% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk

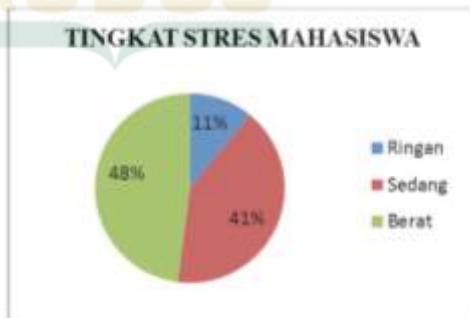
bersantai dan sedih, mudah merasa kesal, sulit untuk tenang, sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan. hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang ringan.

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres sedang sebanyak 30 responden dengan presentase 41% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai, mudah merasa kesal, menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas. hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang sedang,

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres berat sebanyak 35 responden dengan presentase 48% memiliki kecenderungan seperti menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, sedang merasa gelisah, tidak sabar, sulit untuk beristirahat, sulit untuk tenang setelah sesuatu yang mengesalkan. hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang berat.

Tingkat presentasi stres akademik yang dialami mahasiswa dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4.2
Tingkat Stres Mahasiswa



2. Gambaran Umum Khatir Berdasarkan Respon Psikologi Pada Mahasiswa IAIN Kudus Yang Mengalami Stres Akademik Karena Perubahan Sistem Pembelajaran

Respon Mahasiswa dalam kuesioner terbuka yang dianalisis untuk menemukan tema yang muncul, berikut dipaparkan hasil analisis dari data yang diperoleh:

- a. Respon spontan awal terhadap stressor atau pembelajaran online

Tabel 4.9
Respon Psikomotorik (perilaku atau spontan awal)

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|--|-----------|------------|
| Lemas | 1 | 1% |
| Malas | 1 | 1% |
| Tidak bisa tidur | 1 | 1% |
| Bersyukur | 2 | 3% |
| Mempersiapkan diri untuk kuliah online | 2 | 3% |
| Membosankan | 3 | 4% |
| Tertekan | 3 | 4% |
| Biasa saja | 4 | 5% |
| Sedih | 4 | 5% |
| Perasaan cemas | 5 | 7% |
| Marah | 5 | 7% |
| Senang | 5 | 7% |
| Terkejut | 9 | 12% |
| Cemas akan sesuatu yang akan terjadi | 10 | 14% |
| Kecewa | 18 | 25% |
| Total | 73 | 100% |

Dari 73 responden, memiliki respon awal atau respon spontan awal saat pertama kali mengetahui pembelajaran akan dilakukan secara online, 1% memiliki respon lemas, 1% memiliki respon malas, 1% memiliki respon tidak bisa tidur, 3% memiliki respon bersyukur, 3% memiliki respon mempersiapkan diri untuk kuliah online, 4%

memiliki respon membosankan, 4% memiliki respon tertekan 5% memiliki respon biasa saja, 5% memiliki respon sedih, 7% memiliki respon perasaan cemas, 7% memiliki respon marah, 7% memiliki respon senang, 12% memiliki respon terkejut, 14% memiliki respon cemas akan sesuatu yang akan terjadi, 25% memiliki respon kecewa.

Dari data tersebut respon yang paling banyak muncul adalah respon kecewa sebanyak 18 responden dengan presentase 25%, respon cemas akan sesuatu yang akan terjadi sebanyak 10 responden dengan presentase 14%, dan respon terkejut sebanyak 9 responden dengan presentase 12%.

- b. Respon perspsi kognisi terhadap stresor atau pembelajaran online.

Tabel 4.10
Respon Kognisi (pikiran)

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|--|-----------|------------|
| Bersyukur | 1 | 1% |
| Lelah | 1 | 1% |
| Pusing | 1 | 1% |
| Ridha | 1 | 1% |
| Sabar | 1 | 1% |
| Senang | 1 | 1% |
| Perasaan cemas | 2 | 3% |
| Terkejut | 2 | 3% |
| Pasrah | 2 | 3% |
| Sedih | 2 | 3% |
| Marah | 3 | 4% |
| Bersehat | 4 | 5% |
| Malas | 3 | 5% |
| Mempersiapkan diri untuk kuliah online | 4 | 5% |
| Biasa saja | 5 | 7% |
| Membosankan | 5 | 7% |
| Cemas akan sesuatu yang akan terjadi | 11 | 15% |

| | | |
|----------|----|------|
| Tertekan | 11 | 15% |
| Kecewa | 13 | 18% |
| Total | 73 | 100% |

Dari 73 responden, memiliki respon kognisi atau respon yang terlintas dalam pikiran ketika mendengar dosen menyampaikan jika pembelajaran semester ini akan kembali dilakukan secara online, 1% memiliki respon bersyukur, 1% memiliki respon lelah, 1% memiliki respon pusing 1% memiliki respon ridha, 1% memiliki respon sabar, 1% memiliki respon senang, 3% memiliki respon perasaan cemas, 3% memiliki respon terkejut, 3% memiliki respon pasrah, 3% memiliki respon sedih, 4% memiliki respon marah, 5% memiliki respon bersemangat, 5% memiliki respon malas, 5% memiliki respon mempersiapkan diri untuk kuliah online, 7% memiliki respon biasa saja, 7% memiliki respon membosankan, 15% memiliki respon cemas akan sesuatu yang akan terjadi, 15% memiliki respon tertekan, 18% responden memiliki respon perasaan kecewa.

Dari data tersebut respon yang paling banyak muncul adalah respon kecewa sebanyak 13 responden dengan presentase 18%, respon tertekan sebanyak 11 responden dengan presentase 15%, dan respon cemas akan sesuatu yang akan terjadi sebanyak 11 responden dengan presentase 15%.

- c. Respon persepsi afeksi terhadap stresor atau pembelajaran online

Tabel 4.11
Respon Afeksi (perasaan atau jiwa)

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|--------------------------------------|-----------|------------|
| Membosankan | 1 | 1% |
| Pusing | 1 | 1% |
| Ridha | 1 | 1% |
| Sabar dan ikhlas | 1 | 1% |
| Perasaan cemas | 2 | 3% |
| Bingung | 2 | 3% |
| Senang | 2 | 3% |
| Tertekan | 2 | 3% |
| Lelah | 2 | 3% |
| Terkejut | 3 | 4% |
| Cemas akan sesuatu yang akan terjadi | 3 | 4% |
| Pasrah | 3 | 4% |
| Malas | 4 | 5% |
| Marah | 4 | 5% |
| Biasa saja | 8 | 11% |
| Sedih | 9 | 14% |
| Kecewa | 25 | 34% |
| Total | 73 | 100% |

Dari 73 responden, memiliki respon afeksi atau respon perasaan ketika mendengar dosen mengatakan tentang pembelajaran semester ini akan dilakukan secara online, 1% memiliki respon membosankan, 1% memiliki respon pusing, 1% memiliki respon ridha, 1% memiliki respon sabar dan ikhlas. 3% memiliki respon perasaan cemas, 3% memiliki respon bingung, 3% memiliki respon senang, 3% memiliki respon tertekan, 3% memiliki respon lelah, , 4% memiliki respon terkejut, 4% memiliki respon cemas akan sesuatu yang akan terjadi, 4% memiliki respon pasrah, 5% memiliki

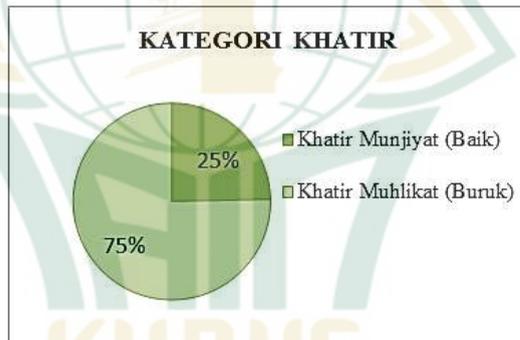
respon malas, 5% memiliki respon marah, 11% memiliki respon biasa saja, 14% memiliki respon sedih, 34% memiliki respon kecewa.

Dari data tersebut respon yang paling banyak muncul adalah respon kecewa sebanyak 25 responden dengan presentase 34%, respon sedih sebanyak 9 responden dengan presentase 14%, dan respon biasa saja sebanyak 8 responden dengan presentase 11%.

3. Gambaran Khatir Secara Umum Berdasarkan Kategori Khatir

Gambaran khatir secara umum ditunjukkan pada gambar berikut:

Gambar 4.3
Gambaran *Khatir* Secara Umum

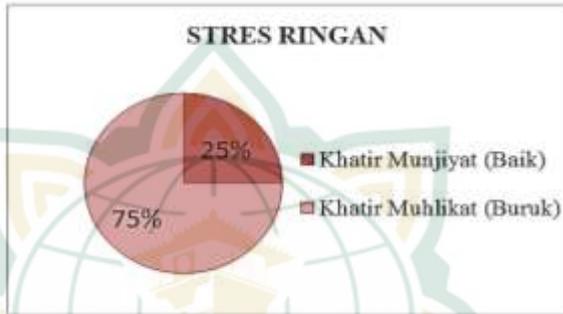


Dari 73 responden dalam menanggapi perubahan sistem pembelajaran memiliki gambaran khatir munjiyat (baik) 25% dengan memiliki lintasan *khatir* seperti biasa saja, ridha, pasrah, bersemangat, sabar, ikhlas, senang, mempersiapkan diri untuk kuliah online. Sedangkan 75% responden memiliki *khatir* muhlikat (buruk) memiliki lintasan *khatir* seperti kecewa, sedih, marah, cemas akan sesuatu yang akan terjadi, malas, sedih, tertekan, dan bingung.

4. Gambaran Khatir Pada Mahasiswa IAIN Kudus Yang Mengalami Stres Akademik Karena Perubahan Sistem Pembelajaran

- a. Gambaran *khatir* pada stres ringan ditunjukkan pada gambar berikut:

**Gambar 4.4
Stres Ringan**



Dari 8 responden dari kuesioner terbuka didapatkan sebanyak 25% memiliki *khatir* munjiyat (baik) dengan lintasan *khatir* seperti biasa saja saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online nanti. sedangkan 75% responden mengalami stres ringan yang memiliki lintasan *khatir* seperti cemas akan sesuatu yang akan terjadi, kecewa, sedih dan juga tertekan.

- b. Gambaran *khatir* pada stres sedang ditunjukkan pada diagram berikut:

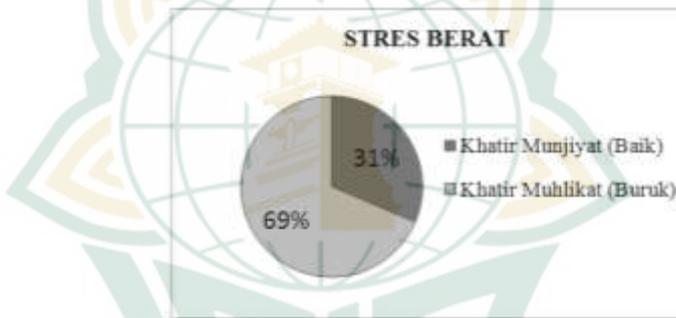
**Gambar 4.5
Stres Sedang**



Dari 30 responden dari kuesioner terbuka didapatkan sebanyak 17% memiliki *khatir* munjiyat (baik) dengan lintasan *khatir* seperti mempersiapkan diri untuk kuliah online, senang, pasrah, ridha, sabar dan senang. sedangkan 83% responden memiliki lintasan *khatir* seperti perasaan cemas, terkejut, kecewa, malas, marah, membosankan cemas, tidak bisa tidur dan tertekan.

- c. Gambaran *khatir* pada stres berat ditunjukkan pada diagram berikut:

Gambar 4.6
Stres Berat



Dari 35 responden dari kuesioner terbuka didapatkan sebanyak 31% memiliki *khatir* munjiyat (baik) dengan lintasan *khatir* seperti perasaan biasa saja, senang, bersemangat, pasrah, bersyukur, ridha, pasrah, sabar, ikhlas, dan senang. sedangkan 69% responden dengan *khatir* muhlikat (buruk) memiliki lintasan *khatir* seperti cemas akan sesuatu yang akan terjadi, tertekan, kecewa, marah, sedih, lelah, tertekan, terkejut, dan membosankan.

C. Analisis Data Penelitian

1. Gambaran Umum Stres Akademik Pada Mahasiswa Iain Kudus Yang Mengalami Perubahan Sistem Pembelajaran

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa pandemi COVID-19 ini telah membuat perubahan besar terhadap sistem pembelajaran yang ada di Indonesia, sistem

pembelajaran yang awalnya dilakukan secara offline sekarang berubah menjadi online, hal tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami perubahan dalam melakukan aktifitas belajarnya, perubahan tersebut mendapat banyak keluhan dari mahasiswa karena dinilai kurang efektif dan menimbulkan banyak tekanan.⁴ Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan sistem pembelajaran online ini akan mengalami perubahan pada psikologis, ketegangan fisik, dan juga perubahan tingkah laku.⁵

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 4 kategori stres akademik pada mahasiswa IAIN Kudus, namun pada penelitian ini hanya membahas 73 mahasiswa yang mengalami stres akademik saja, yaitu mahasiswa dengan stres ringan, stres sedang dan stres berat, yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres ringan sebanyak 8 responden dengan presentase 11% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai dan sedih, mudah merasa kesal, sulit untuk tenang, sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan. Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres sedang sebanyak 30 responden dengan presentase 41% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai, mudah merasa kesal, menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas. Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres berat sebanyak 35 responden dengan presentase 48% memiliki kecenderungan seperti sedang merasa gelisah, menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, tidak sabar, sulit untuk tenang setelah sesuatu yang membuatnya kesal, sulit untuk beristirahat.

Berdasarkan data di atas mahasiswa yang melakukan sistem pembelajaran online mengalami perubahan tingkah laku, perubahan pada psikologis, dan juga ketegangan

⁴ Niken Bayu Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *Kesehatan Dan Aplikasinya* 8, no 2 (2020), 106, <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/43008/28002>

⁵ Yadi Jatira Dan Neviyarni S, "Fenomena Stres Dan Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19", *Ilmu Pendidikan* 3, no 1 (2021) 40-41 <https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/187/pdf>

fisik. Hampir semua gejala yang mengindikasikan terjadinya stres dialami oleh hampir semua responden. Responden paling banyak mengalami stres berat dan sedang. Menurut penelitian Jannah selama masa pembelajaran online banyak mahasiswa mengalami gangguan psikologis dan mengalami stres akademik dikarenakan kuliah online dinilai tidak efektif, lingkungan yang tidak kondusif dan tidak mendukung dalam melakukan perkuliahan online.⁶ Stres akademik ini dapat disebabkan karena perubahan sistem belajar mahasiswa yang awalnya dilakukan offline menjadi online, hal ini tentunya membuat mahasiswa merasa terbebani karena beban tugas yang diberikan sangat banyak, terkendala sinyal yang buruk, khawatir dengan nilai akademik, sulit memahami materi pembelajaran, tekanan dan tuntutan dari orang tua sehingga terjadi stres akademik.⁷

Stres akademik yang dialami mahasiswa IAIN Kudus dikuatkan oleh teori dari Maulana bahwa mahasiswa dalam keadaan stres mengalami perubahan tingkahlaku dan juga perubahan pada psikologisnya, seperti mudah marah, cemas, tertekan dan juga gelisah. Teori tersebut sejalan dengan data penelitian bahwa gejala yang dialami mahasiswa dengan tingkat stres, ringan, sedang dan berat sama dengan teori, dengan kecenderungan seperti sulit untuk bersantai dan sedih, mudah merasa kesal, sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan, menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, tidak sabar, sulit untuk beristirahat, sulit untuk tenang setelah sesuatu yang membuatnya kesal.⁸

⁶ Riazul Jannah, "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19", *Riset Dan Pengabdian Masyarakat* 1, no 1 (2021), 144. <https://journal.ar-raniry.ac.id/index.php/jrpm/article/download/638/503>

⁷ Funsu Andiarna Dan Kusumawati, "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Selama Pandemi Covid -19", *Psikologi* 16, no 2 (2020), 114. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10395/pdf>

⁸ Hutomo Atman Maulana dan Rosada Dwi Iswari, "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi", *Ilmiah Kependidikan* 514, no. (2020), 24, <http://jurnalnasional ump.ac.id/index.php/khazanah/article/view/8479>

Al-Ghazali memandang stres, kesedihan dan masalah kejiwaan manusia adalah akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi keinginan dan perilakunya. 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.⁹

Perubahan kondisi psikologis yang saat ini terjadi dipicu oleh kondisi pandemi COVID-19, yang mengharuskan semua kegiatan mengalami perubahan dan penyesuaian, termasuk kegiatan belajar mengajar. Penelitian Harahap menjabarkan bahwasanya selama pandemi COVID-19 mahasiswa melakukan pembelajaran online, hal inilah yang membuat banyak tekanan dan menimbulkan gejala stres akademik. Hal tersebut diakibatkan karena banyaknya kendala dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran online, seperti jaringan yang sulit, paket internet cepat habis, tugas perkuliahan yang menumpuk, pekerjaan rumah yang banyak dan banyak tuntutan akademik lainnya yang harus dihadapi mahasiswa, hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik.¹⁰ Hasil penelitian yang dilakukan Jatira juga mengatakan hal yang sama bahwa sistem pembelajaran daring saat pandemi COVID-19 menyebabkan individu menjadi pemarah, malas dan kurang bersemangat dalam melakukan pembelajaran, hal tersebut dikarenakan banyak

⁹ 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>

¹⁰ Ade Cipta Putra Harahap dkk, "Analisis Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19". *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3, no1 (2020), 11 <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/4804/4275>

tuntutan dari sekolah yang berat dan ditambah tuntutan dari rumah yang belum selesai, hal inilah yang membuat individu menjadi tertekan yang mengakibatkan individu mengalami stres dan gejala depresi. Perubahan kondisi lingkungan, perubahan kurikulum pembelajaran, dan suasana pembelajaran yang baru inilah yang menimbulkan stres dan perubahan tingkah laku lainnya.¹¹ hal yang sama juga dikatakan oleh Argaheni dengan hasil penelitiannya yang mengatakan stres yang dialami mahasiswa adalah dampak dari COVID-19. Perubahan sistem pembelajaran ini memberikan permasalahan pada mahasiswa yaitu tertekan dan stres, hal tersebut dipengaruhi oleh kecemasan, bosan, susah dalam memahami materi perkuliahan, sangat terbatas dalam melakukan aktifitas, ketakutan akan tertular COVID-19 dan beban kuliah yang banyak.¹²

2. **Gambaran Umum Khatir Berdasarkan Respon Psikologi Pada Mahasiswa IAIN Kudus Yang Mengalami Stres Akademik Karena Perubahan Sistem Pembelajaran**

Mahasiswa IAIN Kudus pada tanggal 8 maret 2020 melakukan perkuliahan online akibat dampak dari pandemi COVID-19, dimana semua sistem pembelajaran yang ada di IAIN Kudus dirubah menjadi sistem online, hal tersebut menimbulkan berbagai respon yang berbeda pada setiap mahasiswa.¹³ *Khatir* adalah sebuah bisikan pada manusia dan bisikan ini datangnya bisa dari Allah SWT, malaikat, hawa nafsu, dan setan, bisikan ini

¹¹ Yadi Jatira Dan Neviyarni S, “Fenomena Stres Dan Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19”, *Ilmu Pendidikan* 3, no 1 (2021) 40-41 <https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/187/pdf>

¹² Niken Bayu Argaheni, “Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia”, *Kesehatan Dan Aplikasinya* 8, no 2 (2020), 106, <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/43008/28002>

¹³ IAIN Kudus, “Perkuliahan Di Iain Kudus Tetap Online”, IAIN Kudus, diakses 25 april 2021. 5. <https://iainkudus.ac.id/berita-57422-perkuliahan-di-iain-kudus-tetap-online.html#>

nantinya yang mempengaruhi hati serta pikiran pada manusia untuk melakukan sesuatu.¹⁴

Hasil penelitian didapatkan *khatir* berdasarkan respon psikologi pada mahasiswa IAIN Kudus. Respon psikomotorik (perilaku), respon yang paling banyak muncul adalah respon kecewa sebanyak 18 responden dengan presentase 25%, respon cemas akan sesuatu yang akan terjadi sebanyak 10 responden dengan presentase 14%, dan respon terkejut sebanyak 9 responden dengan presentase 12%. Respon kognisi (pikiran), respon yang paling banyak muncul adalah respon kecewa sebanyak 13 responden dengan presentase 18%, respon tertekan sebanyak 11 responden dengan presentase 15%, dan respon cemas akan sesuatu yang akan terjadi sebanyak 11 responden dengan presentase 15%. Respon afeksi (perasaan) respon yang paling banyak muncul adalah respon kecewa sebanyak 25 responden dengan presentase 34%, respon sedih sebanyak 9 responden dengan presentase 14%, dan respon biasa saja sebanyak 8 responden dengan presentase 11%.

Respon psikomotorik (perilaku) cenderung mengarah kepada respon afeksi (perasaan) meskipun ada beberapa respon perilaku seperti lemas dan sulit untuk tidur, namun dengan presentase sangat kecil yaitu 1% saja. Karena menurut Al-Ghazali dinamika terbentuknya akhlak respon pertama yang muncul adalah respon afeksi (perasaan) kemudian respon kognisi (pikiran) dan baru timbulah suatu akhlak atau perilaku.¹⁵ Maka dari itu banyak responden dalam menanggapi perkuliahan online lebih cenderung mengarah ke *khatir* kognisi (pikiran) dan afeksi (perasaan).

Respon kognisi (pikiran) cenderung mengarah ke *khatir* kecewa dengan presentase 18%, tertekan dengan presentase 15% dan cemas akan sesuatu yang akan terjadi dengan presentase 15%, respon kognisi (pikiran) mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa

¹⁴ Al-Gazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 22.

¹⁵ Ricky Firmansyah dan Azizah Fajar Islam, “*Psikologi Gazalian*” (Jakarta Selatan: Bettermind Consulting Group 2020), 57

kurang menyukai dan menganggap perkuliahan dilakukan secara online karena kurang efektif dan banyak kendala, meskipun ada beberapa *khatir* yang menunjukkan respon biasa saja seperti *khatir* bersyukur, sabar, senang, meskipun dengan presentasi sangat kecil yaitu hanya 1% saja.

Respon afeksi (perasaan) memiliki *khatir* dengan kecenderungan mengarah ke *khatir* kecewa sebanyak 18 responden dengan presentase 25%, *khatir* cemas akan sesuatu yang akan terjadi sebanyak 10 responden dengan presentase 14% dan *khatir* terkejut sebanyak 9 responden dengan presentase 12%, hal ini dapat terjadi karena, sempat ada kabar bahwa perkuliahan dilakukan secara blended mahasiswa dapat belajar di kampus namun hanya sebagian saja, tetapi rencana tersebut tidak disetujui Pemerintah Kota Kudus karena masih pandemi COVID-19. Karena pemerintah kota Kudus belum mengizinkan rencana tersebut maka pembelajaran dilakukan secara online dan membuat mahasiswa terkejut dengan presentase 12% dan menimbulkan kekecewaan pada mahasiswa dengan presentase 25%. Meskipun terdapat *khatir* yang menunjukkan bahwa sabar dan ikhlas saat menghadapi stresor, hanya saja presentasinya sangat kecil yaitu 1%, hal tersebut dapat terjadi karena tidak ada pilihan lagi selain belajar online saat pandemi covid-19.¹⁶

Dari *khatir* psikomotorik (perilaku), kognisi (pikiran) dan afeksi (perasaan) menunjukkan bahwa *khatir* kecewa, cemas dan sedih, paling banyak muncul dan menjadi *khatir* dengan presentase sangat tinggi di setiap kategori *khatir*, data tersebut sesuai dengan teori dari Muslim bahwa respon yang dialami mahasiswa saat dihadapkan dengan suatu masalah memiliki respon seperti khawatir atau takut sehingga berpikir yang tidak-tidak, sedih cemas yang membuat seseorang sulit tidur, bahwa mahasiswa pada saat pandemi gelisah dan mengalami

¹⁶ Safira Rona dan Mahmudah, "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Siswa Terhadap Sicial Distancing Akibat Covid-19", *Al-Muidzah* 2, no 2 (2020), 10. <http://jurnal.unma.ac.id/index.php/am/article/view/2293>

banyak kekecewaan.¹⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah juga mengungkapkan hal yang sama bahwa saat pandemi COVID-19 mahasiswa banyak mengalami kecemasan karena khawatir terhadap perkuliahan online, hal tersebut sesuai dengan hasil data bahwa mahasiswa mengalami kecemasan karena pada perkuliahan sebelumnya dilakukan secara online jadi mahasiswa khawatir pada perkuliahan nanti akan mengalami banyak kendala seperti perkuliahan sebelumnya.¹⁸

3. Gambaran Khawatir Secara Umum Berdasarkan Kategori Khawatir

Menurut Al-Ghazali terdapat 4 kategori khawatir yang muncul pada manusia yaitu *Al-khawatir al-syaithoni* yang membisikkan kejahatan serta membisikkan manusia untuk berbuat maksiat, *Al-khawatir al-insani*, *khawatir* ini membisikkan sesuai keinginan dari manusia dan tidak disadari, *khawatir* ini bersumber dari hawa nafsu, *Al-khawatir al-malaki*, *Khawatir* ini biasanya datang secara tiba-tiba yang membisikkan manusia, sifatnya berubah-ubah tergantung dari perilaku manusia itu sendiri, *Al-khawatir al-rabbani* bisikan ini datangnya langsung dari Allah SWT. Memberikan petunjuk ketika seseorang dalam kesesatan. Dan memberikan teguran setelah manusia melakukan kemaksiatan.¹⁹

Keempat kategori *khawatir* di atas dapat di kategorikan kembali menjadi dua *khawatir*, *Al-khawatir al-syaithoni* dan *Al-khawatir al-insani* masuk kategori *khawatir* negatif atau khawatir buruk sedangkan *Al-khawatir al-malaki* dan *Al-khawatir al-rabbani* masuk kategori *khawatir* positif atau khawatir baik. Pengkategorian *khawatir* ini sebagaimana Al-Ghazali mengelompokkan akhlak menjadi dua kategori yaitu akhlak munjiyat (baik) dan akhlak muhlikat

¹⁷ Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19", *Manajemen Bisnis* 23, no 2 (2020), 195. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/download/205/181>

¹⁸ Uswatun Hasanah, dkk, "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi-Covid-19", *Keperawatan* 8 no 9 (2020)303 <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/5941/pdf>

¹⁹ Al-Ghazali, "*Minhajul Abidi*" (Surabaya: Darul Ulum), 22-23.

(buruk). 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 ikhlas, akhlak ini dipengaruhi oleh *khatir* baik yaitu *khatir* yang datangnya dari *Al-khatir al-malaki* dan *Al-khatir al-rabbani*.²⁰

Dari data penelitian didapatkan 73 responden dalam menanggapi perubahan sistem pembelajaran memiliki gambaran *khatir* munjiyat (baik) 25% dengan memiliki lintasan *khatir* seperti biasa saja, ridha, pasrah, bersemangat, sabar, ikhlas, senang, mempersiapkan diri untuk kuliah online. Sedangkan 75% responden memiliki *khatir* muhlikat (buruk) memiliki lintasan *khatir* seperti kecewa, sedih, marah, cemas akan sesuatu yang akan terjadi, malas, tertekan, dan bingung.

Mahasiswa IAIN Kudus dalam menanggapi stresor atau perkuliahan online cenderung memiliki *khatir* munjiyat (baik) dengan presentase 25% dengan lintasan *khatir* seperti biasa saja, ridha, pasrah, bersemangat, sabar, ikhlas, senang, mempersiapkan diri untuk kuliah online, sedangkan 75% responden memiliki *khatir* muhlikat (buruk), dengan lintasan *khatir* seperti kecewa, sedih, marah, cemas akan sesuatu yang akan terjadi, malas, tertekan, dan bingung. Menurut kajian Al-Ghazali *khatir* muhlikat (buruk) dan *khatir* munjiyat (baik) dipengaruhi oleh perilaku seseorang atau kebiasaan yang sering dilakukan. *Khatir* buruk datangnya dari *Al-khatir al-syaithoni* dan *Al-khatir al-insani*, sedangkan *khatir* baik datangnya dari *Al-khatir al-malaki* dan *Al-khatir al-rabbani*.²¹

Hasil data yang didapatkan mengenai *khatir* muhlikat dan munjiyat pada mahasiswa IAIN Kudus sesuai dengan kajian dari Al-Ghazali tentang perilaku

²⁰ Al-Ghazali. “*Ihya Ulumuddin*”, (Qairo, Mesir: Daar al-Taqwa 2000), 1063.

²¹ Al-Ghazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 22-23.

seseorang dipengaruhi oleh akhlaknya yaitu akhlak muhlikat dan akhlak munjiyat. Akhlak muhlikat adalah akhlak yang menghancurkan seperti marah, dengki, banyak bicara, malas sedangkan akhlak munjiyat adalah akhlak yang menyelamatkan seperti jujur, pasrah, takawal, taat, patuh, syukur, sabar, ikhlas,²²

Selain perilaku atau akhlak, faktor hati yang bersih juga berpengaruh terhadap munculnya *khatir* pada mahasiswa, hati yang bersih 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.²³ Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Quran surat al-hajj: 46.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ
 ءَأَذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۖ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ
 تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya: “Maka tidak pernahkah mereka berjalan di bumi, sehingga hati (akal) mereka dapat memahami, telinga mereka dapat mendengar ? Sebenarnya bukan mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada”²⁴.

Faktor zikir atau mengingat Allah juga turut mempengaruhi *khatir*, karena seiring dengan keinginan nafsu maka setan akan mendapatkan jalan untuk membisikan kejahatan kepada hati manusia, akan tetapi

²² Al-Ghazali. “*Ihya Ulumuddin*”, (Qairo, Mesir: Daar al-Taqwa 2000),1063.

²³ 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>

²⁴ Alquran, An-nas 1-6, “*Al-Quran dan Terjemah*” (Jakarta, Departemen Agama RI, 2014): 337.

jika hati sudah fokus mengingat Allah SWT maka setan akan pergi dan bisikan yang muncul adalah *khatir* dari malaikat yang membawa iman pada manusia.²⁵

Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

Dengan berzikir kepada Allah SWT segala kegalauan dan kegundahan dalam hati akan hilang dan berganti dengan kegembiraan dan kesenangan.

4. Gambaran Khatir Pada Mahasiswa IAIN Kudus Yang Mengalami Stres Akademik Karena Perubahan Sistem Pembelajaran

Khatir merupakan bisikan yang dapat mempengaruhi seseorang untuk berbuat atau berperilaku sesuai dengan keadaan *khatir* yang muncul, *khatir* bisa datang dari Allah serta malaikat *khatir* ini bersifat baik dan memberi petunjuk pada manusia, sedangkan *khatir* dari setan dan hawa nafsu adalah *khatir* yang buruk yang menyesatkan manusia serta membisikkan manusia untuk berbuat maksiat dan melanggar perintah dari Allah SWT.²⁶

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran *khatir* berdasarkan kategori tingkat stres yang dialami mahasiswa. Gambaran *khatir* pada stres ringan, dari 8 responden memiliki *khatir* munjiyat (baik) 25% dengan

²⁵ Ricky Firmansyah dan Azizah Fajar Islam, “Psikologi Gazalian” (Jakarta Selatan: Bettermind Consulting Group 2020), 61.

²⁶ Al-Ghazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 22-23.

lintasan *khatir* seperti biasa saja saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online nanti. sedangkan 75% responden mengalami stres ringan yang memiliki lintasan *khatir* seperti cemas akan sesuatu yang akan terjadi, kecewa, sedih dan tertekan.

Kategori tingkat stres ringan memiliki *khatir* cenderung mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk) dengan lintasan *khatir* seperti cemas akan sesuatu yang akan terjadi, sedih, kecewa, dan tertekan. Gambaran *khatir* dengan kategori stres ringan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah bahwasanya respon atau akhlak seseorang dipengaruhi oleh nafsu dari diri seseorang tersebut, nafsu ini cenderung mengarah kepada keburukan daripada kebaikan karena nafsu pada dasarnya adalah sumber dari sifat-sifat tercela pada manusia.²⁷ Berdasarkan kajian Al-Ghazali *khatir* buruk merupakan bisikan dari hawa nafsu seseorang nafsu ini yang membisikan manusia untuk melakukan apa yang dia senang tanpa memperdulikan yang diperbuat itu baik atau buruk, karena nafsu sering mengajak ke hal negatif.²⁸ Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Yusuf: 53

﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

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”.²⁹

²⁷ Nur Hasanah, “Elemen-Elemen Psikologi Islam Dalam Pembentukan Akhlak”, *Spiritualitas* 3, no 1 (2019). <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/download/1516/798>

²⁸ Al-Ghazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 22-23.

²⁹ Alquran, Yusuf 53, “*Al-Quran dan Terjemah*” (Jakarta, Departemen Agama RI, 2014), 242

Gambaran *khatir* pada stres sedang, dari 30 responden memiliki *khatir* munjiyat (baik) 17% dengan lintasan *khatir* seperti mempersiapkan diri untuk kuliah online, pasrah, ridha, sabar dan senang. Sedangkan 83% responden memiliki lintasan *khatir* seperti perasaan cemas, terkejut, kecewa, malas, marah, membosankan, tidak bisa tidur dan tertekan.

Kategori tingkat stres sedang memiliki *khatir* cenderung mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk) dengan lintasan *khatir*nya seperti malas, marah, membosankan, tidak bisa tidur perasaan cemas, terkejut, kecewa dan tertekan. Dari gambaran *khatir* yang dialami responden sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alif bahwa bisikan atau lintasan *khatir* yang mengarah ke *khatir* negatif, pasti berasal dari setan atau hawa nafsu dan bisikan dari setan itu disebut was-was atau cemas.³⁰ Menurut kajian dari Al-Ghazali bahwa was-was itu berasal dari bisikan 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. Al-Quran surat Al-An'am: 112

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ

يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرَفَ الْقَوْلِ غُرُورًا ۗ وَلَوْ

شَاءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ ۗ فَذَرْهُمْ وَمَا يَفْتَرُونَ

Artinya: “Dan demikianlah untuk setiap nabi kami menjadikan musuh yang terdiri dari setan-setan manusia dan jin, sebagaimana mereka

³⁰ 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>

membisikkan kepada sebagian yang lain perkataan yang indah sebagai tipuan. Dan kalau tuhanmu menghendaki, niscaya mereka tidak akan melakukannya, maka biarkanlah mereka bersama apa (kebohongan) yang mereka ada-adakan”.³¹

Rasulullah bersabda:

إِذَا وُلِدَ لِابْنِ آدَمَ مَوْ لُودِقَرَنَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ بِهِ مَلَكًا وَقَرَنَ الشَّيْطَانَ بِهِ شَيْطَانًا، فَالشَّيْطَانُ حَا تَمَّ عَلَى أُذُنِ قَلْبِ ابْنِ آدَمَ الْأَيْسَرِ وَالْمَلِكُ حَا تَمَّ عَلَى أُذُنِ قَلْبِهِ الْأَيْمَنِ 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”.³²

Gambaran *khatir* pada stres berat, dari 35 responden memiliki *khatir* munjiyat (baik) 31% dengan lintasan *khatir* seperti perasaan biasa saja, senang, bersemangat, pasrah, bersyukur, ridha, pasrah, sabar, ikhlas, dan senag. sedangkan 69% responden dengan *khatir* muhlikat (buruk) memiliki lintasan *khatir* seperti

³¹ Fakhrur Razi Abdillah, “*Al-Quranulkarim*” (Badung: Al-Quran Al-Qasbah 2020), 142.

³² Al-Ghazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 24.

cemas akan sesuatu yang akan terjadi, kecewa, marah, sedih, lelah, tertekan, terkejut, dan membosankan.

Dari kategori tingkat stres berat memiliki *khatir* cenderung mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk) dengan lintasan *khatir* seperti cemas akan sesuatu yang akan terjadi, kecewa, marah, sedih, lelah, tertekan, terkejut, dan membosankan. Gambaran *khatir* muhlikat (buruk) responden saat menghadapi suatu respon atau masalah dalam hal ini adalah perkuliahan online, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah yang mengatakan bahwa berbagai pikiran merupakan bisikan-bisikan dari hati seseorang yang dapat mendorong melakukan suatu perbuatan hal ini dinamakan *khatir*, firmansyah mengatakan ada beberapa reaksi emosi yang buruk seperti putus asa, tertekan, cemas dan marah.³³ *khatir* pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat dipengaruhi oleh lingkungan dimana pada saat pandemi COVID-19, mahasiswa mengalami perubahan lingkungan pembelajaran. Sebagaimana penelitian yang diungkapkan oleh Lubis bahwa mahasiswa mengalami stres akademik akibat perubahan lingkungan pembelajaran dimana mahasiswa mengalami banyak perubahan pada hidupnya setelah adanya pandemi COVID-19, setelah adanya COVID-19 semua kegiatan dilakukan di rumah seperti belajar, bekerja dan beribadah, perubahan lingkungan inilah yang mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa.³⁴

Karena *khatir* dapat diketahui dari respon saat menanggapi suatu masalah, seperti responden dari stres berat yang mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk). Ini menunjukkan bahwa akhlak atau khatirnya cenderung

³³ Ricky Firmansyah, "Relevansi Psikoterapi Sufistik Dalam Minhajul Abidin Ditinjau dari Psikoterapi Modern Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)" 6 Juli (2020), 13. diakses 30 April 2021. http://www.researchgate.net/publication/342708028_RELEVANSI_PSIKOTERAPI_SUFISTIK_DALAM_MINHAJUL_ABIDIN_DITINJAU_DARI_PSIKOTERAPI_MODERN_EMOTIVE_BEHAVIOR_THERAPY_REBT

³⁴ Hairani Lubis, dkk, "Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19", *Psikologi* 10, No 1 (2021), 36. [Http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php/PSIKO/Article/Download/5454/Pdf](http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php/PSIKO/Article/Download/5454/Pdf)

mengarah kepada *khatir* yang buruk. Faktor perilaku juga dapat mempengaruhi *khatir* buruk pada mahasiswa, kajian dari Al-Ghazali mengatakan bahwa 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 SWT dan juga malaikat.³⁵ 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 sedangkan akhlak munjiyat adalah akhlak yang menyelamatkan seperti jujur, pasrah, tawakal, taat, patuh, syukur, sabar dan ikhlas.³⁶



³⁵ Al-Ghazali, “*Minhajul Abidin*” (Surabaya: Darul Ulum), 23.

³⁶ Al-Ghazali. “*Ihya Ulumuddin*” (Qairo, Mesir: Daar al-Taqwa 2000),1063