

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari tak luput dari berbagai tekanan dan tuntutan hidup yang mengakibatkan stres. Stres dalam kehidupan dapat terjadi pada siapapun tanpa terkecuali.¹ Secara bahasa “*stres*” memiliki definisi ketegangan, tekanan. Kemudian Kartono, mendefinisikan stres sebagai ketegangan, tekanan batin, konflik.² Dalam Kamus Besar, stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional; tekanan.³ Dari pengertian tersebut di simpulkan bahwa stres merupakan tekanan batin karena pengaruh tekanan dan tuntutan dalam hidup.

Ketegangan, tekanan batin, konflik pada diri manusia dalam islam di sebut cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ۚ

Artinya : ”Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S. al-Baqarah: 155).⁴

Datangnya cobaan kepada diri manusia inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun

¹Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional,” *Buletin Psikologi* 24, No. 1 (2016): 1.

²Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung : Pioner Jaya, 1987), 448.

³Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990), 860.

⁴ Alquran, al-Baqarah ayat 155, *Al-Quran dan Terjemah* (Jakarta, Departemen Agama RI, 2002), 55.

kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia.

Pada Surat al Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Lebih jelasnya berbunyi :

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا

يَكْذِبُونَ

Artinya : “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”. (Q.S. al-Baqarah: 10).⁵

Ibnu Taimiyah berpendapat bahwa penyakit hati akan merusak pandangan hidup dan keinginan hati sehingga seseorang menempuh jalan subhat. Baginya, kebatilan merupakan jalan yang benar sehingga keinginannya adalah membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatinan yang merusak. Penyakit hati dalam perspektif Ibnu Taimiyah lebih berkaitan dengan nafsu syahwat yang termanifestasikan dalam bentuk, iri, dengki, sombong, khasut, serang mencela, tidak syukur nikmat, dan selalu bersifat kurang (serakah).⁶ Yuwono berpendapat bahwa penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari.⁷

Kemunculan virus Corona COVID-19 dari Wuhan Propinsi Hubei Cina pada bulan Desember 2019 menjadi titik di mulainya penyebaran virus keseluruh dunia.⁸ Presiden Jokowi Dodo

⁵ Alquran, al-Baqarah ayat 10, *Al-Quran dan Terjemah* (Jakarta, Departemen Agama RI, 2002),10

⁶ Kholil Lur Rochman, “Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam,” *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3, No.2 (2009): 2

⁷ Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi,” *Psycho Idea*, 8, No.2 (2010): 15

⁸ Syifa Hanifah, “Asal Usul Virus Corona Masuk Indonesia, Berawal dari 2 Warga Jepang”, Merdeka.com, Sabtu 2 Maret 2020, diakses Selasa 2 Maret 2021, <https://www.merdeka.com/peristiwa/asal-usul-virus-corona-masuk-indonesia-berawal-dari-2warga-jepang.html>.

mengatakan hal yang perlu dilaksanakan pada saat ini yaitu mengurangi mobilitas atau perpindahan orang dari satu tempat ke tempat lain, menjaga jarak, kebijakan belajar, bekerja, dan beribadah dari rumah (daring), serta mengurangi kemurahan orang yang membawa risiko lebih besar pada penyebaran Covid-19.⁹ Hal itu menyebabkan pendidikan juga mengalami perubahan metode pembelajaran sementara, namun setelahnya pemerintah memberikan solusi bagaimana pendidikan dapat berjalan dengan aman walaupun terkendala pandemi, maka mau tidak mau pendidikan yang di laksanakan secara daring (pembelajaran secara online) seperti anjuran dari pemerintah.

Dengan adanya anjuran dari pemerintah tersebut, menandakan bahwa ada perubahan besar-besaran pada sektor pendidikan di karenakan dampak pandemi. Bagi para pelajar mau tidak mau, siap tidak siap harus menerima dengan lapang dada dan mulai menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Begitu pula Mahasiswa yang terpaksa menerima perkuliahan di ubah menjadi sistem online sampai waktu yang tak bisa ditentukan guna pencegahan penularan virus ini. Menurut Rahmawati,¹⁰ stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian di sebut dengan *Academic stressor* atau stres akademik. Dari penjelasan tersebut stres akademik disebabkan oleh adanya tekanan dan tuntutan dalam pembelajaran yang menimbulkan kecemasan.

Penelitian Kaplan dan Sadock pada tahun 2005 menyebut bahwa kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal

⁹ Boyke P. Siregar, "Pemerintah Pilih Social Distancing Ketimbang Lockdown", *WartaEkonomi.co.id*, Rabu 18 Maret 2020, diakses Rabu 7 April 2021, <https://www.wartaekonomi.co.id/read277043/pemerintah-pilih-social-distancing-ketimbang-lockdown>

¹⁰ Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling dan Pendidikan* 5, No. 3 (2017):143

dengan yang lain.¹¹ Penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk pada tahun 2020 menunjukkan bahwa salah satu hal yang menjadi faktor utama penyebab stress selama pandemi covid adalah tugas pembelajaran.¹² Sinaga,¹³ Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tension, yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus. Sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan.¹⁴

Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami pelajar berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.¹⁵ Kemauan atau keinginan (niat) yang disertai keyakinan dalam belajar dapat juga mempengaruhi stres akademik. Keinginan (niat) merupakan keadaan atau sifat yang timbul dari dalam hati manusia yang menggerakkan atau mendorongnya untuk melaksanakan suatu pekerjaan.¹⁶

¹¹ Uswatun Hasanah dkk, "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, No 3 (2020): 300

¹² Livana PH dkk, "Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, No. 2 (2020): 205

¹³ Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling dan Pendidikan* 5, No.3 (2017): 144

¹⁴ Uswatun Hasanah dkk, "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, No 3 (2020): 300

¹⁵ Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling dan Pendidikan* 5, No. 3 (2017): 144-145

¹⁶ Abdul Halim Fathani, "*Ensiklopedia Hikmah*" (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2008), 258.

Kehendak atau keinginan, niat dan maksud merupakan kata yang memiliki makna yaitu keadaan dan sikap bagi hati yang di kelilingi oleh dua hal yaitu ilmu dan amal. Ilmu mendahului amal, karena ilmu merupakan pokok dan syaratnya, sedangkan amal mengikuti ilmu karena amal merupakan buah dan cabangnya. Arti kehendak, keinginan ataupun niat adalah terbangkitnya hati pada apa yang dilihat sesuai dengan maksud, adakalanya sekarang ataupun nanti.¹⁷

Menurut Mujiburrohman yang dikutip dari AlGhazali, niat lebih utama daripada perbuatan karena ia adalah kerja batin, sedangkan batin lebih prinsipil daripada tindakan lahir. Perilaku lahiriah manusia, katanya, sangat dipengaruhi oleh kondisi batinnya. Meskipun perilaku lahir dapat pula membuat hati terbiasa dengan suatu perbuatan.¹⁸

AlGhazali berpendapat bahwa niat diibaratkan sifat yang berada di tengah-tengah atau kehendak. Maka penggerak pertama (pendorong) adalah sesuatu yang dicari. Sedangkan yang mendorong adalah tujuan yang diniatkan. Kemudian menjadikan bangkit yaitu niat yang dilaksanakan dan terbangkitnya kemampuan untuk menggerakkan anggota badan disebut amal. Akan tetapi terbangkitnya untuk amal terkadang memerlukan satu atau dua pendorong. Maksud dari penjelasan tersebut adalah bahwa niat merupakan pendorong untuk melakukan amal. Di dalam niat sendiri memiliki tiga rangkaian yaitu adanya penggerak pertama (pendorong) yaitu sesuatu yang dicari, yang mendorong adalah tujuan yang diniatkan dan melakukan apa yang diniatkan.¹⁹

Sejalan dengan penjelasan di atas tekanan dapat mempengaruhi kerangka berfikir dan juga berdampak pada psikologis para pelajar dengan persepsi tinggi dan apabila tidak terrealisasi maka akan menyebabkan akal fikiran dan emosi menjadi kacau yang mengakibatkan stres yang mengacu pada akademik (stres akademik). Faktor lainnya juga dapat berpengaruh yaitu kemauan, kehendak atau niat sebagai pendorong untuk dapat menyesuaikan diri bagaimanapun keadaan dan situasi saat pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang "*Niat*" pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

¹⁷ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Beirut: Dar El-Fikr S.A.L.), 378

¹⁸ Mujiburrahman, "Fenomena Niat Antara al-Ghazālī dan al-Sayūthī," *Kanz Philosophia* 1, No. 2 (2011): 223

¹⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta: Republika Penerbit), 299.

Dimana niat merupakan daya dorongan dari hati. *Niat* sebagai dorongan *qalb* yang menjembatani antara dorongan *qalb* dengan respon perilaku terutama pada mahasiswa yang mengalami stres akademik selama masa pandemi ini.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran stres akademik secara umum pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengikuti perkuliah secara online?
2. Bagaimana gambaran analisis deskriptif tingkatan stres pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik karena mengikuti perkuliahan secara online?
3. Bagaimana gambaran "*Niat*" pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik, mahasiswa IAIN Kudus yang mengikuti perkuliah secara online?
4. Bagaimana gambaran "*Niat*" pada mahasiswa IAIN Kudus berdasarkan kategori stres akademik, mahasiswa IAIN Kudus yang mengikuti perkuliah secara online?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik secara umum pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengikuti perkuliah secara online.
2. Untuk mengetahui gambaran analisis deskriptif tingkatan stres pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik karena mengikuti perkuliahan secara online.
3. Untuk mengetahui gambaran "*Niat*" pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik, mahasiswa IAIN Kudus yang mengikuti perkuliah secara online.
4. Untuk mengetahui gambaran "*Niat*" pada mahasiswa IAIN Kudus berdasarkan kategori stres akademik, mahasiswa IAIN Kudus yang mengikuti perkuliah secara online.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan bisa membawa manfaat untuk kampus khususnya Prodi Tasawuf & Psikoterapi guna mengetahui tentang gambaran tentang Stres secara umum, "*Niat*" Secara Umum Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres Akademik dan Mengetahui gambaran tingkatan stres serta mengetahui gambaran "*Niat*" berdasarkan kategori stres akademik pada mahasiswa yang mengalami stres akademik pada mahasiswa IAIN

Kudus. Dan semoga penelitian ini dapat di sempurnakan lagi pada penelitian selanjutnya.

E. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini hanya pada pembahasan mengenai gambaran "*Niat*" pada mahasiswa, khususnya mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik karena mengikuti perkuliahan secara online.

F. Sistematika Penulisan

Laporan penelitian ini akan ditulis dalam bentuk skripsi, yang terdiri dari lima bab yang berbeda, namun antara satu bab dengan bab lainnya merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi dan berhubungan.

- Bab I : Pendahuluan
 Pada bab pertama, memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, fokus penelitian dan sistematika penulisan.
- Bab II : Kerangka teori
 Pada bab ini membahas teori-teori yang berkaitan dengan judul, penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.
- Bab III : Metode penelitian
 Dari metode penelitian terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, teknis analisis data.
- Bab IV : Hasil penelitian dan pembahasan
 Pada bab ini akan membahas olah data kuantitatif dari skala stres akademik, dari kuisioner terbuka yang menggali tentang gambaran niat, serta membahas tentang gambaran *niat* pada masing-masing kelompok kategorisasi pada gejala stres akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online.
- Bab V : Penutup
 Bab terakhir ini merupakan pembahasan skripsi sebagaimana telah terurai dalam bab-bab sebelumnya yang memuat kesimpulan, saran-saran dan kata penutup.