

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Niat*

1. Pengertian *Niat*

Niat berasal dari bahasa arab yaitu *an niyat* yang merupakan bentuk jamak dari *niyah*. *Niat* menurut bahasa menyengaja, menuju (*al-qashd*), menurut istilah kemauan hati untuk mengerjakan sesuatu dan bertekad melaksanakannya tanpa ragu-ragu: maksudnya menyengaja berpuasa. An-Nawawi¹ berpendapat bahwa *Niat* merupakan *al qoshdu* yaitu berkeinginan dengan hati dan Allah SWT. bermaksud memberimu kebajikan. Dapat di simpulkan bahwa *niat* merupakan kehendak hati untuk mengerjakan sesuatu hal yang di inginkan dan di sengaja dalam melakukan hal yang diinginkan tanpa adanya keraguan.

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam QS.al-Jum'ah ayat 10 bahwa :

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ

اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

Artinya : “Apabila telah ditunaikan salat maka bertebaranlah kalian di muka bumi dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung”.²

Disebutkan juga dalam QS. Al-Isra' ayat 84 bahwa :

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ

سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

¹ Imam Nawawi, *Syarah Arba'in Nawawiyah Petunjuk Rasulullah dalam Mengarungi Kehidupan* (Jakarta: Akbar Media, 2010), 7

² Alquran, al-Jumuah ayat 10, *Al-Quran dan Terjemah* (Jakarta, Departemen Agama RI, 2010), 554

Artinya : “Katakanlah (Muhammad), “Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.” Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya”.³ QS. Al-Isra’ 84

Manusia dalam menjalani kehidupan memiliki arah dan tujuannya masing-masing, ada yang menjalankan kehidupan dengan penuh ketaatan, ada yang setengah-setengah, dan ada yang hanya memikirkan duniawi dan lain sebagainya. Sehingga mereka mendapatkan apa yang telah menjadi tujuannya, tetapi tidak ternilai sebagai ibadah di sisi Allah apabila mereka melakukan pekerjaan atau perbuatan bukan karena mencari ridha Allah.⁴

Rasulullah saw. bersabda;

حَدَّثَنَا الْحُمَيْدِيُّ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الزُّبَيْرِ قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ قَالَ
حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ الْأَنْصَارِيُّ قَالَ أَخْبَرَنِي مُحَمَّدُ بْنُ
إِبْرَاهِيمَ الْتَيْمِيُّ أَنَّهُ سَمِعَ عَلْقَمَةَ بْنَ وَقَّاصٍ اللَّيْثِيَّ يَقُولُ
سَمِعْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَلَى الْمِنْبَرِ
قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّمَا
الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ
هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى
مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya : “Sesungguhnya amalan perbuatan tergantung pada *niat* dan sesungguhnya setiap orang akan mendapat sesuai dengan yang dia niatkan. Barang siapa yang berhijrah karena Allah dan Rasul-Nya maka dia akan mendapat pahala hijrah menuju Allah dan Rasul-Nya. Barang siapa yang hijrahnya karena

³ Alquran, al-Isra’ ayat 84, *Al-Quran dan Terjemah* (Jakarta, Departemen Agama RI, 2010), 290

⁴ Muhammad Ali, “Wawasan Hadis Tentang Etos Kerja,” *TAHDIS* 9, No. 1 (2018): 33

dunia yang di perolehnya atau karena wanita yang ingin dinikahinya, maka dia mendapatkan sesuai dengan apa yang di niatkan.”(HR. Al Bukhari dan Muslim)⁵

Niat, kehendak dan tujuan merupakan ungkapan yang mempunyai satu arti, yaitu keadaan atau sifat hati yang menghubungkan antara ilmu dan amal. Ilmu itu bagaikan pendahuluan, sedangkan syarat dan amal mengikutinya. *Niat* merupakan ungkapan kehendak yang berada di tengah-tengah antara pengetahuan yang mendahuluinya dan kemudian amal menyusul. Seseorang mengetahui sesuatu hal, lalu timbul kehendak atau keinginan untuk melakukan sesuatu sesuai pengetahuannya. Jika dibandingkan antara amal tanpa *niat* dan *niat* tanpa amal, jelas bahwa *niat* tanpa amal lebih baik dari pada amal tanpa *niat*. Sebab, *niat* adalah kehendak yang timbul dari dasar pengetahuan dan *niat* itu lebih dekat kepada hati.⁶

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Gazali ath-Thusi asy-Syafi'i adalah filsuf dan teolog muslim Persia, al-Gazali lahir pada tahun (450 H/1058 M), di Desa Thus, wilayah Khurasan Iran. Kemudian belajar agama di Desa Thus, Kota Jurjan, dan Nisapur pada imam Juwaini. Kebesaran namanya di dunia Islam, khususnya di kalangan Sunni, memang luar biasa. Ia seorang pemikir besar yang menguasai banyak bidang keilmuan Islam seperti fiqh dan ushul fiqh, ilmu kalam, filsafat dan tasawuf. Di usia ke 55 tahun imam al-Gazali wafat di kota kelahirannya Tus, pada tanggal (14 Jumadil Akhir Tahun 505 H /14 Desember 1111 M).⁷

Al-Ghazali tidak membedakan antara *niyyah*(*niat*), *iradah* (kehendak) dan *qashd*(maksud). Menurutnya, semua kata ini terhubung dengan dua hal yakni pengetahuan ('*ilm*) dan tindakan ('*amal*). Kehendak akan muncul ketika ada pengetahuan terhadap sesuatu hal yang diinginkan. Ketika kehendak muncul, maka ia akan bergerak menuju tindakan. Namun tindakan tidak akan bisa terlaksana tanpa

⁵ Imam Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari* , jilid I ,(Beirut: Darul Kutub ilmiyah, 1996), 150.

⁶ Imam Al-Ghazali, “*Mukhtashar ihya' ulumuddin*”, (Jakarta: Akbar Media, 2009), 416-417.

⁷Asmaran As., “*Pengantar Studi Tasawuf* (edisi revisi)”, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada,2002), 330-334.

qudrah(kekuatan). Dengan demikian, *niat* berada di tengah-tengah antara pengetahuan (*ilm*) dan kekuatan(*qudrah*) dalam melaksanakan suatu perbuatan yang dipilih manusia (*ikhtiyari*). Menurut Mujiburrahman yang dikutip dari Al-Ghazali, *niat* adalah kehendak dan bangkitnya jiwa disebabkan adanya keinginan dan kecenderungan pada sesuatu hal yang cocok dengan tujuan atau harapan (yang ingin dicapai), baik dalam hal duniawi maupun ukhrawi.⁸

Al-Ghazali 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.⁹

Tempat *niat* adalah hati, karena hati merupakan tempat akal, keinginan dan keyakinan, ini adalah pendapat mayoritas ulama. Ada juga yang menyatakan bahwa *niat* terletak di otak bukan dihati, pendapat ini berasal dari sebagian ahli hukum Islam.¹⁰ Tetapi *niat* juga boleh diucapkan dengan lisan.¹¹ Menurut pendapat lain, *niat* adalah bermaksud di dalam hati dan dibarengi dengan perbuatan. Oleh karena itu, sesuatu yang diniatkan dalam hati tetapi tidak dilaksanakan oleh indera, tidaklah termasuk *niat*.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *niat* merupakan perbuatan hati yang timbul setelah mengetahui sesuatu hal lalu timbul keinginan untuk melaksanakan atau mencapai hal tersebut apabila *niat* tak di

⁸ Mujiburrahman, “Fenomenologi Niat Antara al-Ghazālī dan al-Sayūthī”. *Kanz Philosophia* 1, No. 2 (2011): 223.

⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta:Republika Penerbit), 299.

¹⁰ Nashr Farid Muhammad Washil dan Abdul Aziz Muhammad Azzam, “*Qawa'd Fiqhiyyah*”, (Jakarta: Amzah, 2016), 36.

¹¹ Moh Kurdi Fadal, *Kaidah-Kaidah Fikih*, (Jakarta: CV Artha Rivera, 2008), 32.

imbangi dengan perbuatan atau amalan maka itu bukan di sebut deengan *niat*.

2. Kategorisasi *Niat*

Niat dalam ibadah mempunyai posisi yang sangat dominan demikian juga dalam hubungannya dengan berbagai ragam aktifitas, diantaranya ialah:

- a. Mahdhah (aktifitas ritual keagamaan murni) atau segala pengabdian manusia (hamba) kepada Allah secara langsung sesuai dengan ketentuan (syarat dan rukun) yang telah ditetapkan Allah dan Rasul-Nya.¹² Hubungan manusia dengan Allah subhanahu wata'ala merupakan hubungan vertikal antara makhluk dengan khaliq. seperti shalat, puasa, haji dan sebagainya.
- b. Perbuatan yang mengandung aspek aktivitas sosial berkaitan dengan kegiatan keseharian. Hubungan manusia dengan sesama manusia merupakan hubungan horizontal. Pada intinya hubungan sosial adalah hubungan antar individu satu dengan yang lainnya dalam hal kebaikan. Sedangkan berbuat baik bisa berupa menghormati, menghargai, sopan santun, belanja, berdagang, mencari nafkah dalam berbagai bentuknya dsb.
- c. Perbuatan keseharian manusia yang dilakukan dalam kapasitasnya sebagai individu atau sebagai makhluk hidup. Selain kita membina hubungan baik dengan Allah dan orang lain, kita pun harus pandai membina diri kita sendiri, di antaranya dengan cara: menanamkan sikap sabar dalam diri, senantiasa bersyukur kepada Allah subhanahu wata'ala, bersikap amanah, jujur dalam kehidupan, selalu menepati janji, memelihara diri seperti makan, minum, tidur dan sebagainya.¹³

Kategorisasi dalam *niat* terdiri dari *niat* yang di gunakan murni ibadah kepada Allah, kemudian *niat* yang di gunakan untuk kegiatan sosial misalkan menghargai sesama dan lainnya, yang terakhir *niat* di gunakan pada individu

¹² Hasan Saleh, *Kajian Fiqih Nabawi & Fiqh Kontemporer*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2008), 5-10

¹³ Moch. Yasyakur, "Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Beribadah Sholat Lima Waktu," *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam* 5, (2016): 1194-1195

sebagai makhluk hidup misal makan, minum, tidur dan sebagainya.

3. Faktor *Niat*

Niat merupakan perbuatan hati sehingga hanya diri individu dan Allah Swt yang tahu dalam melakukan perbuatan, beramal ataupun beribadah. *Niat* dalam diri individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah indikator yang datang dari diri manusia itu sendiri. Yang termasuk dalam faktor internal adalah seperti minat (*niat*). Minat adalah kecenderungan jiwa pada sesuatu dan biasanya disertai perasaan senang akan sesuatu. Dengan kata lain minat adalah rasa lebih suka dan rasa keterkaitan dengan sesuatu tanpa ada yang menyuruh.¹⁴ Faktor internal yang dapat berpengaruh pada *niat* seseorang yaitu motivasi, keinginan atau minat, cita-cita.

1) Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang dimiliki seorang individu yang dapat merangsang untuk dapat melakukan tindakan-tindakan atau sesuatu yang menjadi dasar atau alasan seseorang untuk berperilaku atau melakukan sesuatu. Motivasi kerja dapat diartikan sebagai dorongan yang terdapat pada diri seseorang sehingga ia terdorong untuk melakukan suatu kegiatan yang berkaitan dengan suatu pekerjaan, motivasi seseorang dapat diperoleh dari kebutuhannya.¹⁵

2) Keinginan atau minat

Keinginan adalah suatu kecenderungan untuk melakukan tindakan terhadap obyek. minat terkait dengan sikap dan perilaku. Minat dianggap sebagai

¹⁴ Maharudin, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Karang Taruna Kelurahan Tangkerang Barat kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru Tinjauan Antara Hukum Diyani dan Hukum Qada'i," *skripsi*, (2011): 39. http://repository.uin-suska.ac.id/743/1/2011_2011105.pdf

¹⁵ Rafika Widya Nugrahaeni, "BAB II", diakses 29 April 2021. <http://repository.unika.ac.id/11107/3/11.30.0028%20Rafika%20Widya%20Nugrahaeni%20BAB%20II.pdf>

suatu “penangkap” atau perantara antara faktor-faktor motivasional yang mempengaruhi perilaku, minat juga mengindikasikan seberapa keras seseorang mempunyai kemauan untuk mencoba. Sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Rachman Abror, menurut Crow and Crow mengatakan bahwa minat (Interest) bisa berhubungan dengan daya gerak yang mendorong kita cenderung atau merasa tertarik pada orang, benda, atau kegiatan ataupun bisa berupa pengalaman yang efektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri.¹⁶

3) Cita-cita

Cita-cita adalah sesuatu yang ingin diraih atau dicapai, berisikan tentang arah apa yang akan dikerjakan untuk mencapai tujuannya dan merupakan kunci untuk menggapai kesuksesan.¹⁷

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu meliputi lingkungan dan obyek-obyek yang dapat mengubah sudut pandang seseorang terhadap dunia sekitarnya dan mempengaruhi seseorang dalam merasakan dan menerima sesuatu. Faktor eksternal meliputi lingkungan dalam keluarga, faktor pendidikan dalam keluarga dan faktor lainnya.¹⁸

1) Lingkungan dalam keluarga

Lingkungan adalah kawasan wilayah dan segala sesuatu yang terdapat di dalamnya, golongan dan kalangan. Keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama dan pertama, tetapi juga sebagai faktor dari belajar. Menurut Ahmadi dan Supriyono tahun 2008 dalam Fatimah berpendapat bahwa keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan utama, tetapi juga dapat menjadi faktor penyebab kesulitan belajar. Selain itu orang tua juga turut mengkondisikan agar keadaan

¹⁶ Abdul Rachman Abror, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: PT. Tiara Kencana, 1993), hal. 18

¹⁷ Rahmat, “Meraih Cita-Cita” Academia.edu, diakses 29 April 2021, https://www.academia.edu/15456124/Meraih_Cita_Cita : 2

¹⁸ Siti Khulaimah, “Konsep Niat dan Pengaruhnya Terhadap Minat Pembelajaran,” diakses 3 Mei 2021 https://www.academia.edu/32216726/Konsep_Niat_Dan_Pengaruhnya_Terhadap_Motivasi_Pembelajaran

rumah dibuat menyenangkan mungkin untuk anak belajar, sehingga anak dapat belajar dengan baik.

2) Pendidikan dalam keluarga

Fungsi pendidikan keluarga yaitu sebagai pengalaman pertama bagi anak, dapat menjamin kehidupan emosional anak, di dalam keluarga terbentuk pendidikan moral, di dalam keluarga akan menumbuhkan sikap sosial, dan keluarga berperan dalam meletakkan dasar-dasar agama.¹⁹

3) Faktor lain.

Faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi *niat* yaitu seperti, fasilitas, teknologi, keadaan, media, guru, dan lain sebagainya. Yang berfungsi sebagai penunjang atau pendukung dalam pembelajaran sehingga dapat menumbuhkan *niat* atau maksud yang timbul dari dalam hati untuk melakukan sebuah tindakan.²⁰

Menurut penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor *niat* terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri seseorang yang timbul atas dasar ketertarikan atau kesenangan tanpa ada yang menyuruh misalnya motivasi, minat, cita-cita. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar individu yang dapat merubah sudut pandangnya terhadap sesuatu hal misalnya lingkungan keluarga, pendidikan dalam keluarga dan faktor lainnya sebagai pendukung dalam pembelajaran misal fasilitas, keadaan, dan lain sebagainya.

B. Stres Akademik

Widyastuti berpendapat bahwa stres memiliki definisi yaitu adanya ketidakmampuan mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia untuk mengatasi permasalahan atau ancaman ataupun tekanan dan cepat atau lambat dapat berpengaruh pada keadaan fisik manusia tersebut. Tekanan, ancaman ataupun permasalahan

¹⁹ Fatimah Setiani dkk, "Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Minat Belajar Anak," *Jurnal Paedagogie* 5, No. 2 (2017): 112-113

²⁰ Siti Khulaimah, "Konsep Niat dan Pengaruhnya Terhadap Minat Pembelajaran," diakses 3 Mei 2021 https://www.academia.edu/32216726/Konsep_Niat_Dan_Pengaruhnya_Terdhadap_Motivasi_Pembelajaran

dapat timbul dari aktifitas manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.²¹

1. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik.²² Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.²³ Menurut Mulyana.²⁴ stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, khawatir dan juga tegang, yang dialami oleh individu karena adanya tuntutan akademik, berupa tekanan guru atau dosen, orang tua, tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, dan juga tuntutan dilingkungan sosial yang mempengaruhi beban psikologis individu.

Stres akademik merupakan tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami pelajar berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi 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.²⁵

Kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan

²¹ Alif Achmad Fahrizal, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi," 4 September, 2020. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/>

²² Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Konseling dan Pendidikan* 5 No. 3 (2017): 144

²³ Faridah Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*", *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2, No. 3 (2014): 274

²⁴ 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.

²⁵ Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Konseling dan Pendidikan* 5, No. 3 (2017): 144-145

rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres. Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.²⁶

Dari beberapa penjelasan di atas disimpulkan bahwa stres akademik timbul karena adanya tekanan ataupun tuntutan dalam belajar dan individu gagal dalam menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada, hal tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan, gangguan fisik maupun psikologis.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Barseli²⁷ dalam penelitiannya adalah sebagai berikut:

a. 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, mudah marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif atau depresi karena tuntutan dari akademik.

b. Fisik

Kondisi fisik merupakan kondisi tubuh yang dapat berubah yang di pengaruhi oleh beberapa faktor, Individu yang mengalami stres akademik ditandai dengan, sakit kepala, pusing, susah untuk tidur, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan dan juga kehilangan motivasi untuk belajar.

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahai berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan

²⁶ Ade Chita Putri Harahap dkk, "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19," *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 3, No.1 (2020) 11

²⁷Mufadhal Berseli, dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144-146.

orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

3. Faktor Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pola Pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri, keyakinan terhadap diri berperan penting dalam menginterpretasikan bagaimana situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran Lebih Padat

Standart kurikulum dalam sistem pendidikan semakin tinggi, mengakibatkan munculnya persaingan yang semakin ketat. Waktu belajar semakin bertambah dan beban para pelajar semakin banyak pula. Hal tersebut dapat menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka, tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan Status Sosial

Pendidikan menjadi simbol status sosial, bagi mereka yang berpendidikan tinggi akan di hormati masyarakat dan sebaliknya bagi mereka yang berpendidikan rendah maka mereka juga terkadang di pandang sebelah mata.

4) Orang tua Saling Berlomba

Pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpadai, terampil, dan serba bisa.²⁸

Faktor *niat* di bagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal pada diri individu masing-masing, yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal merupakan sebab yang di pengaruhi dari luar diri individu yaitu pelajaran lebih padat, tuntutan berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

4. Tingkatan Stres

Menurut Lovibond dan Lovibond²⁹ pada tahun 1995 dalam Crawford dan Henry membagi penggolongan kecemasan menjadi indikator utama dari pengukuran stress ini, berdasarkan keparahan dari normal hingga sangat parah berdasarkan skor persentil, dengan 0-78 diklasifikasikan sebagai normal 78-87, ringan 87-95, sedang 95-98, parah dan 98-100 sangat parah. Namun demikian, skor ini mengalami beberapa revisi dan adaptasi dibeberapa penelitian, salah satunya dalam penelitian Maulana dan Iswari tahun 2020 dimana dalam penelitiannya, kategori stress pada instrument Depression Anxiety Stress Scales (DASS),

²⁸ Mufadhal Berseli, dkk, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144-146.

²⁹ John R. Crawford dan Julie D. Henry, “The Depression Anxiety Stress Scales (DASS):

Normative data and latent structure in a large non-clinical sample,” *British Journal of Clinical Psychology* , no. 42 (2003): 112

mengkategorisasikan stress dalam kategori, yaitu: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa masih dalam keadaan normal yaitu sebesar 52%, tingkat stres ringan sebesar 24%, tingkat stres sedang sebesar 8%, tingkat stres berat sebesar 13%, dan tingkat stres sangat berat sebesar 3%.³⁰

Menurut Priyoto dalam Fahrizal dilihat dari gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadangkadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan

³⁰ Hutomo Atman Maulana dan Rosada Dwi Iswari, "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi," *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 14, No. 1 (2020): 29

termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatificistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat perasaan takut meningkat.³¹

d. Stres Sangat Berat

Stres sangat berat memiliki kecenderungan seperti pasrah dengan keadaan hidup dan tidak memiliki motivasi untuk menjalani kehidupannya. Stres sangat berat dapat berlangsung lama dan butuh penanganan khusus untuk menanganinya.³²

Berdasarkan penjelasan diatas stres terbagi atas empat tingkatan berdasarkan penyebabnya yaitu stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Stres ringan hanya berlangsung beberapa waktu, stres berat terjadi lebih lama dari stres ringan, sedangkan stres sangat berat dapat berlangsung lama dan butuh penanganan khusus untuk menanganinya.

C. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik riset adalah:

Pertama, menurut penelitian Feri Faizal Romadlon tahun 2017, yang berjudul "*Pengaruh Niat Belajar dan Motivasi Belajar dari Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V di MI Modern Satu Atap Al-Azhary Kecamatan Ajibarang Banyumas.*" Hasil penelitiannya Terdapat pengaruh minat belajar dan motivasi belajar dari orang tua terhadap prestasi belajar siswa. Persamaan yang ada dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *niat* sebagai bisikan hati yang dapat mendorong seseorang untuk berbuat suatu perbuatan. Akan tetapi perbedaannya yaitu penelitian ini mengkaji tentang motivasi berprestasi.³³

³¹ Alif Achmad Fahrizal, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi," 4 September 2020. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/>

³² Tita Dewi Lestari, Skripsi: "*Gambaran Tingkat Stres Pasien Pre Operasi Katarak Di Kabupaten Jember*", 2019, diakses 23 Maret 2021, https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/92513/Tita%20Dwi%20Lestari%20-%20152310101029_.pdf?sequence=1

³³ Feri Faizal Romadlon, Skripsi: "*Pengaruh Niat Belajar dan Motivasi Belajar dari Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V di MI*

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Siti Opy Mustika Hadi tahun 2017, yang berjudul “*Rencana Menikah Sebagai Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi.*” Hasil penelitiannya adanya pengaruh rencana menikah terhadap motivasi menyelesaikan skripsi. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas dorongan yang dapat mempengaruhi dorongan dalam melakukan tindakan hal ini adalah *niat*. Perbedaannya adalah penelitian ini membahas tentang motivasi.³⁴

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Yeti Budiarti tahun 2011, yang berjudul “*Minat Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Bahasa Indonesia.*” Hasil penelitiannya yaitu perilaku manusia dipengaruhi oleh minat yang menjadi dorongan meningkatkan minat belajar. Persamaan pada penelitian ini adalah *niat* atau dorongan dalam minat belajar. Perbedaan pada penelitian ini adalah hanya berfokus pada minat.³⁵

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Sudarya tahun 2014, yang berjudul “*Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDHIXSA 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 pada penelitian ini adalah sama-sama membahas faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa disebabkan oleh faktor dari internal mahasiswa. Perbedaan pada penelitian ini adalah membahas kecerdasan intelektual sangat berpengaruh terhadap stres mahasiswa.³⁶

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati tahun 2017, yang berjudul “*Aspek-aspek Kejiwaan dan Motivasi Manusia dalam Konsepsi Islam.*” hasil penelitiannya yaitu dalam psikologi

Modern Satu Atap Al-Azhary Kecamatan Ajibarang Banyumas”, 2017, diakses 23 Maret 2021, <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/2503/>

³⁴Siti Opy Mustika Hadi, “*Rencana Menikah Sebagai Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*”, 2017, diakses 23 Maret 2021, <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/2802/>

³⁵Yeti Budiarti, “*Minat Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Bahasa Indonesia*”, 4 Februari 2011, diakses 23 Maret 2021, <http://repository.uinjkt.ac.id/bitstream/1234567892797/1/YETI%20BUDIYARTI-FITK.pdf;MINAT>

³⁶I Wayan Sudarya, dkk, “*Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undhiksa Angkatan 2009*”, *Bisma* 2, (2014), 8.

umum motivasi seseorang dipengaruhi oleh unsur-unsur dunia sedangkan menurut psikologi islam motivasi seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan 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.³⁷

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Evanda tahun 2015, yang berjudul “*Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember*”. Hasil penelitiannya yaitu faktor IQ yang tinggi mempengaruhi stres pada mahasiswa, semakin tinggi IQ maka semakin baik dalam mengelola stres. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas faktor-faktor stres dipengaruhi oleh faktor internal. Perbedaan pada penelitian ini adalah membahas penyebab stres dari beberapa faktor internal seperti IQ dan konflik.³⁸

Pada penelitian ini akan berfokus pada respon *qalb* berupa gambaran *niat* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik guna mengukur tingkatan stres mahasiswa yang melaksanakan perkuliahan secara online.

D. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian pustaka diatas, penelitian yang akan dilakukan dapat digambarkan dalam kerangka berfikir sebagai berikut, *niat* merupakan sebuah dorongan yang timbul dari pengetahuan. Tempat niat adalah hati, karena hati adalah akal, keinginan dan keyakinan. *Niat* merupakan maksud di hati, maka *niat* haruslah diimbangi dengan perbuatan, karena jika *niat* tak dilaksanakan dengan indra maka hal itu tak dianggap *niat*. Dalam penelitian ini, akan di gambarkan bagaimana lintasan *niat* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik pada mahasiswa IAIN Kudus yang melaksanakan perkuliahan secara online.

³⁷Ratnawati, “Aspek-aspek Kejiwaan dan Motivasi Manusia dalam Islam”, *Islamic Counseling* 1, no 1 (2017), 57.

³⁸Raditya Bagus Evanda, dkk, ”Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember,” (2015), 3, diakses 5 Febuari 2021, <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/66837>

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka pertanyaan pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran *niat* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik karena perubahan sistem pembelajaran pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara online.

