

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab dan keharusan dalam mengembangkan diri dengan ilmu yang diperolehnya selama kuliah, sehingga nantinya mahasiswa akan memiliki kemampuan sesuai dengan minat atau bidang yang diambil. Pada perguruan tinggi, seorang mahasiswa dituntut agar menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi. Dimana skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari syarat kelulusan bagi seorang mahasiswa dari perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana.

Dalam proses pengerjaan skripsi, banyak kendala yang dihadapi dan dirasakan oleh mahasiswa seperti; mencari topik atau judul yang akan diambil, proses pencarian studi literatur, kesulitan dalam menuangkan ide dan isi terhadap topik skripsi yang diambil, serta rasa malas yang dirasakan, sehingga hal-hal tersebut dapat memicu terhambatnya pengerjaan skripsi.

Menurut Irwanto Ichlas dan Teddy Hidayat selaku tim dosen dan pakar kejiwaan yang tergabung dalam Asosiasi Ruang Tengah pada tahun 2021 merilis data penelitian bahwa sebanyak 11.315.000 mahasiswa di Jawa Barat mengalami stres diperkuliahan. Stres tersebut diklasifikasikan sesuai tingkatannya dengan presentase hasil penelitiannya sebesar 69% menyatakan mengalami stres, 19% mengalami stres sedang, 6% mengalami stres berat, 31% diantaranya normal dan sisanya mengalami stres ringan (Hakiki, 2021). Berdasarkan data penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres yang dihadapi mahasiswa termasuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres yang cukup tinggi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Resa Anjani (2021) dengan judul penelitian “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa Jurusan BKI Angkatan 2017 IAIN Syekh Nurjati Cirebon). Adapun hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa BKI semester akhir memiliki tingkatan efikasi diri yang tinggi

sebesar 69,5% sedangkan tingkatan stres dengan kategori sedang yaitu dipresentasikan sebanyak 46,93%. Adapun efikasi diri berpengaruh negatif terhadap tingkat stres mahasiswa dengan nilai koefisien memiliki hasil negatif yaitu sebesar -0,337. Sehingga dari penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir maka tingkat stres mahasiswa semakin rendah.

Berdasarkan pengamatan peneliti dengan tiga mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam pada bulan September 2022 yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, ditemukan bahwa mahasiswa merasa mengalami stres dan kesulitan ketika sedang menyusun skripsi. Hal tersebut dapat disebabkan karena sulitnya topik skripsi yang diambil, pencarian referensi yang tidak mudah, niat dalam diri yang kurang dalam pengerjaan skripsi, ataupun komunikasi yang kurang baik antar mahasiswa dengan dosen pembimbingnya. Sehingga hal tersebut menimbulkan gejala stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi dapat mengalami stres, stres tersebut dapat memiliki efek positif dan negatif (Ambarwati, 2017). Tingkatan stres akademis dapat memberikan efek yang akan berdampak pada indikator kinerja mahasiswa. Terlebih beban yang dirasanya berat bisa menyebabkan masalah dengan ingatan, fokus, kesanggupan memecahkan suatu masalah serta kinerja akademis. Tekanan stres yang dirasakan bisa menyebabkan perilaku negatif seperti merokok, minum minuman keras, berkelahi, berhubungan seks, dan bahkan bisa mengonsumsi narkoba. Stres bukan saja memberikan efek negatif, namun bisa memberikan efek positif, diantaranya pengembangan produktivitas serta dorongan untuk peningkatan diri, selagi stres masih wajar tetap pada batasannya. Stres masih akan diperlukan untuk peningkatan diri seorang mahasiswa.

Menurut Hawari (2013) dzikir sangat dianjurkan karena dapat meringankan penderitaan, meningkatkan proses adaptasi, dan menyembuhkan penyakit kejiwaan. Dzikir mampu membuat hati dan pikiran seseorang menjadi tenang dan lebih memfokuskan diri kepada

Allah. Dzikir juga dapat melegakan kinerja otak, sebab tindakan dzikir dapat membuat seorang individu untuk menyebut dan memikirkan Allah yang membuat pikiran menjadi damai, serta mengurangi apa yang ada dalam pikiran dan didalam hati seseorang.

Dikir merupakan ucapan atau kata-kata yang selalu mengingatkan seseorang kepada Allah baik secara lisan atau di dalam hati yang bertujuan untuk mengingat segala sifat-sifat Nya, dengan kata lain dzikir adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengingat dan menyebut nama-nama Allah kapanpun dan dimanapun (Hawari, 2013). Dzikir sendiri juga bisa menyebabkan dan mengobati berbagai macam penyakit, diantaranya yaitu penyakit hati seperti iri dan dengki. Sehingga dengan dzikir dan menyebut nama Allah hati dan pikiran akan terus terasa tenang.

Dzikir juga selalu dianjurkan dalam al-Quran seperti firman Allah SWT dalam surah Al-Ahzab ayat 41 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (Namanya) sebanyak-banyaknya.”*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk banyak berdzikir kepada Allah. Dzikir adalah ibadah yang sangat mudah, ibadah ini bisa dikerjakan dimana saja, baik di laut, darat, rumah, atau pun dikendaraan dalam kondisi apapun baik duduk, berdiri, berbaring maupun berjalan ataupun dalam keadaan suci.

Surat al-Baqarah Ayat 285-286

ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ؕ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ؕ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

Artinya: *"Rasul (Muhammad) beriman kepada apa yang diturunkan kepadanya (Al-Qur'an) dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semua beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (Mereka berkata), "Kami tidak membeda-bedakan seorang pun dari rasul-*

rasul-Nya." Dan mereka berkata, "Kami dengar dan kami taat. Ampunilah kami Ya Tuhan kami, dan kepada-Mu tempat (kami) kembali"

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada 4 orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Surah Al-Baqarah ayat 285-286 merupakan dua ayat terakhir dalam rangkaian surah tersebut. Ayat ini menjelaskan tentang berbagai aspek seperti makna iman, Islam, tawakal, dan permohonan ampun serta rahmat kepada-Nya. Dua ayat ini memiliki makna pencukup. Artinya, Allah akan mencukupkan segala kebutuhan hamba-Nya, menjaganya dari keburukan, dan melindunginya dari segala yang dibenci. Bahkan, sebagian ulama mengatakan bahwa dua ayat ini menjadi sebab bagi seseorang untuk bangun malam.

Dzikir juga memiliki arti yaitu selalu mengingat Allah, takut serta berharap hanya kepadaNya, merasa yakin bahwa manusia selalu berada dibawah perintah Allah dalam segala hal dan urusan. Dzikir membantu seseorang untuk mengembangkan persepsi selain rasa takut, yaitu keyakinan bahwa setiap stres dapat dikelola dengan baik oleh bantuan

Allah. Ketika seseorang terbiasa berdzikir, maka akan merasa dekat dengan Allah, berada dalam pemeliharaan dan perlindungan-Nya, menciptakan rasa percaya diri, kekuatan, rasa aman, damai, dan bahagia (Amin, 2015). Dalam Islam, dzikir adalah salah satu wujud menyerahkan diri pada Allah swt. Dzikir adalah perilaku pasif dengan cara menyebutkan kalimat ataupun kata berulang kali, maka bisa menyebabkan ketenangan pada hati seseorang.

Berdasarkan uraian di atas pada temuan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa merasa mengalami stres dan kesulitan ketika sedang menyusun skripsi. Hal tersebut dapat disebabkan karena sulitnya topik skripsi yang diambil, pencarian referensi yang tidak mudah, niat dalam diri yang kurang dalam pengerjaan skripsi, ataupun komunikasi yang kurang baik antar mahasiswa dengan dosen pembimbingnya. Subjek dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam, karena mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam memiliki ilmu dan pengetahuan tentang psikologi, sehingga mahasiswa dapat mengetahui stres yang sedang dialaminya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul "Pengaruh Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Menyusun Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon)".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Adanya stres pada mahasiswa tingkat akhir saat penyusunan skripsi.
2. Stres pada mahasiswa tingkat akhir akan memberikan dampak terhadap kesehatan psikologisnya.
3. Penanganan untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.
4. Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah kepada Allah yang dapat menenangkan suasana hati dan pikiran seseorang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah dengan memfokuskan pada:

1. Profil perilaku dzikir pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi
2. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi
3. Dzikir berpengaruh dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

1. Bagaimana profil perilaku dzikir pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi?
3. Apakah dzikir berpengaruh dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui profil perilaku dzikir pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui pengaruh dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat adalah:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai stres, agar memahami penurunan stres terhadap mahasiswa tingkat akhir. Serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, terutama yang memiliki objek penelitian mengenai stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat yang baik pada mahasiswa tingkat akhir, supaya bisa menurunkan stres akibat mengerjakan skripsi.

