

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada zaman modern di era revolusi industri 4.0 saat ini, tidak sedikit masalah yang menghampiri setiap orang, mulai dari masalah sederhana hingga yang berat dan kompleks. Permasalahan yang dihadapi ini kemudian membuat persoalan baru bagi sebagian orang yang mengalaminya, yakni menimbulkan stres. Stres sendiri tidak memandang usia, golongan, dan agama. Siapapun yang memiliki masalah kemudian tidak siap akan menghadapi permasalahan tersebut, maka stres akan timbul ke permukaan dan menampilkan wujudnya dalam berbagai bentuk, mulai dari perubahan emosi seperti mudah gusar, frustrasi dan lainnya, kemudian munculnya berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, badan lemas dan gangguan fisik lainnya, lalu perubahan kognitif seperti menjadi sering lupa, sulit memusatkan perhatian, ataupun selalu berpikir negatif dan lainnya, serta munculnya perubahan perilaku dari orang yang mengalami stres seperti gugup hingga mudah marah.<sup>1</sup>

Seperti pada penjelasan sebelumnya, stres bisa menghampiri siapapun yang tidak bisa menghadapi suatu tekanan atau perubahan yang dialaminya. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa yang sedang kuliah di perguruan tinggi. Berdasarkan pada hasil penelitian tahun 2017 tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang diperoleh hasil berupa sebagian besar

---

<sup>1</sup>Redaksi Halodoc, "4 Tanda yang Muncul di Tubuh Saat Mengalami Stres," 11 Oktober 2021, <https://www.halodoc.com/4-tanda-yang-muncul-saat-mengalami-stres>.

mahasiswa dari 101 sampel mempunyai tingkat atau nilai stres yang sedang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), dan yang mengalami stres berat sebesar 7 orang mahasiswa (7%). Sementara itu mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 36 orang (35,6%).<sup>2</sup> Dalam penelitian lain yang dilakukan di salah satu program studi UIN Antasari sendiri, yang mana subjeknya adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, didapatkan data berupa dari 43 mahasiswa sebagai sampel, terdapat 5 mahasiswa (11,6%) yang mengalami stres berat atau tinggi, 32 mahasiswa (74,4%) mengalami tingkat stres sedang, dan 6 mahasiswa (14%) mengalami tingkat stres ringan.<sup>3</sup> Dari data-data statistik tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang.

Terjadinya stres tersebut disebabkan faktor internal yaitu lemah atau lambat mempelajari dan menghadapi permasalahan dengan baik serta faktor eksternal yaitu terdapat persoalan yang terjadi di lingkup masyarakat, keluarga maupun yang terkait dengan hubungan individu tersebut kepada orang lain serta juga karena kewajiban kuliah yang semakin tinggi jenjangnya maka semakin sulit mata kuliah yang dipelajarinya.<sup>4</sup> Data penelitian terdahulu tersebut sejalan dengan hasil wawancara peneliti terhadap tiga mahasiswi berinisial NB (semester 7), D (semester 9) dan N (semester 7) serta seorang mahasiswa berinisial M (semester 7). Selain itu, juga terdapat dua orang lain, yakni seorang mahasiswa berinisial S

---

<sup>2</sup>Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Hastuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (Mei 2017): 45, <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.

<sup>3</sup>Ifnu Nurhakim, "Hubungan Tawakkal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi" (Skripsi, Banjarmasin, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari, 2018), 86.

<sup>4</sup>Ambarwati, Pinilih, dan Hastuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," 45.

(semester 1) dan RW yang merupakan mahasiswi semester 3. Ketiga mahasiswi pertama yakni NB, D dan N yang merupakan mahasiswa tingkat akhir, sama-sama mengatakan bahwa mereka memiliki beban berupa mata kuliah yang memberikan tugas yang sulit serta beban lain berupa memenuhi harapan keluarga dalam dunia pendidikan. Adapun untuk M ia mengatakan bahwa selain mata kuliah yang semakin sulit, mengatur diri dalam hal waktu juga membuatnya pusing. M selain berprofesi sebagai mahasiswa, ia juga membantu keluarganya dalam mencari nafkah, hal ini ada kalanya kadang menurut perkataan M membuatnya berada pada situasi dilematis karena jadwal perkuliahannya terbentur dengan perannya dalam membantu keluarga.<sup>5</sup> Kemudian mahasiswi bernama NB juga mengatakan bahwa selain mata kuliah teori, mata kuliah praktikum dan organisasi juga semakin menambah beban yang diampunya sehingga dia mengatakan bahwa pernah menangis karena menahan beban yang dialaminya tersebut.<sup>6</sup>

Menurut sebuah penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2015, dampak stres yang dialami mahasiswa dapat nampak pada penyusutan konsentrasi dan pemfokusan atensi selama perkuliahan, menurunnya minat, demotivasi diri bahkan dapat memunculkan perangai kurang baik seperti berniat datang terlambat untuk masuk kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya.<sup>7</sup> Berdasarkan pengamatan peneliti, memang dampak stres yang paling terlihat adalah ketika perkuliahan berlangsung, mulai dari hilangnya minat terhadap perkuliahan hingga tertidur pada

---

<sup>5</sup>M, Wawancara Studi Pendahuluan, WhatsApp, Oktober 2021.

<sup>6</sup>NB dan N, Wawancara Studi Pendahuluan, WhatsApp, Juni 2021.

<sup>7</sup>Rony Wahyudi, Eka Bebasari, dan Elda Nazriati, "Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama," *JIK: Jurnal Ilmu Kedokteran* 9, no. 2 (September 2015): 111.

saat perkuliahan, yang mana setelah dikonfirmasi alasannya tertidur adalah stres karena banyaknya beban tugas dan kewajiban di bangku perkuliahan. Hal ini juga dialami oleh D, mahasiswi yang diwawancarai oleh peneliti untuk studi pendahuluan. Ia mengatakan bahwa ia merasakan beban yang teramat berat, terutama dimulai dari semester tiga yang mana tugas semakin berat dan sulit hingga membuat ia mengerjakan tugas sampai larut malam. Selain itu, kegiatan organisasi yang ia ikuti juga melaksanakan kegiatan pada malam hari, hal ini menurutnya membuat ia lelah dan waktu mengerjakan tugas menjadi tidak maksimal.<sup>8</sup>

Selain D, juga ada NB yang mengalami hal yang mirip yakni kekurangan jam istirahat dan waktu libur karena dia mengaku waktu liburnya diisi dengan mengerjakan tugas yang menurutnya terlampau banyak dan sulit. Kemudian pada N yang ia alami karena beban tugas yang baginya terlalu banyak membuatnya mengerjakan tugas tersebut secara asal-asalan dengan landasan pada pikirannya bahwa yang paling penting adalah selesai dalam pengerjaan tugas tersebut.<sup>9</sup> Hal yang dialami mahasiswi berinisial N juga dialami oleh mahasiswa berinisial M, yakni ia mengatakan saat mengalami sulitnya membagi waktu antara perkuliahan dan peran dalam membantu keluarga, ia mengatakan cukup sering mengerjakan tugas perkuliahan secara cepat tanpa melihat apa yang dikerjakannya sudah benar atau belum.<sup>10</sup>

Berbeda dengan mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di atas, S dan RW yang merupakan mahasiswa semester 1 dan 3, mengatakan bahwa mereka tidak memiliki

---

<sup>8</sup>D, Wawancara Studi Pendahuluan, WhatsApp, Agustus 2021.

<sup>9</sup>NB dan N, Wawancara Studi Pendahuluan.

<sup>10</sup>M, Wawancara Studi Pendahuluan.

beban yang berat karena masih berada di semester awal dan menengah. Lebih khusus, RW mengatakan bahwa beban yang dia rasakan tidak berkaitan dengan pembelajaran, namun lebih kepada organisasi yang mana dia merupakan sekretaris divisi di organisasinya serta pernah menjadi sekretaris pelaksana dan ketua pelaksana dalam kegiatan yang dilaksanakan oleh organisasi yang diikutinya.<sup>11</sup> Dari hasil wawancara studi pendahuluan tersebut, didapatkan data berupa pada mahasiswa tingkat akhir terdapat beban yang membuat mereka merasakan hal-hal seperti kurang tidur, kurang konsentrasi hingga mengerjakan tugas secara tidak maksimal. Berbeda dengan mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa tingkat awal yang diwawancarai pada studi pendahuluan mengatakan bahwa mereka tidak memiliki beban yang berat karena masih berada di semester awal.

Stres sendiri diartikan Hans Selye seperti yang dikutip Sudirman dan Nida Amalia sebagai suatu tindakan tidak spesifik manusia terhadap setiap tekanan yang dialaminya.<sup>12</sup> Dalam pengertian lain yang dikutip dari Syahidah Rena, stres adalah reaksi fisik dan emosional seseorang terhadap perubahan situasi yang tidak menyenangkan dan dianggap merugikan kesejahteraan dari dirinya.<sup>13</sup> Dari dua pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah mekanisme tubuh manusia yang berupa suatu perilaku yang timbul saat menghadapi suatu ancaman atau tekanan yang menghampiri dirinya. Faktor-faktor yang menjadi sebab munculnya stres yaitu terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu

---

<sup>11</sup>S dan RW, Wawancara Studi Pendahuluan, WhatsApp, 2 November 2021.

<sup>12</sup>Sudirman dan Nida Amalia, "Pengaruh Mendengarkan Terapi Shalawat Terhadap Penurunan Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda," *Borneo Student Research* 1, no. 2 (2020): 1211.

<sup>13</sup>Syahidah Rena, "Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam dan Barat," *Psikis: Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 1 (Juni 2019): 51, <https://doi.org/10.19109/Psikis.v5i1.3116>.

kondisi fisik, konflik emosional dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan keluarga, pendidikan, pekerjaan maupun masyarakat, serta masalah ekonomi dan masalah hukum.<sup>14</sup>

Di dalam agama Islam, stres sendiri dijelaskan oleh Nor dan Safe seperti yang dikutip Achmad Sholeh dan Qurotul Uyun sebagai hal yang berasal dari hati yang jauh dari Allah ﷻ. Jauhnya jarak hati antara seorang hamba dengan Allah ﷻ mengendurkan hubungan antara makhluk dengan penciptanya yang bisa mengakibatkan hidupnya menjadi berat, seakan-akan tidak ada lagi jalan keluar dari berbagai masalah yang didapatkannya.<sup>15</sup> Padahal masalah yang menyimpannya merupakan wujud cinta dari Sang Pencipta kepadanya, seperti dijelaskan dalam sebuah hadits Nabi Muhammad ﷺ pernah mengingatkan para sahabat.<sup>16</sup>

إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا ابْتَلَاهُ فَإِذَا أَحَبَّهُ الْحَبَّ الْبَالِغَ ابْتَلَاهُ قَيْلٌ وَمَا ابْتَلَاهُ؟ قَالَ لَمْ يَتْرُكْ لَهُ أَهْلًا وَمَالًا.

*“Apabila Allah mencintai seorang hamba, Allah akan memberikan kepadanya cobaan. Dan jika Allah sangat mencintainya, Allah akan mengujinya.’ Seorang sahabat bertanya, ‘Bagaimana cara Allah menguji hamba?’ Beliau menjawab, ‘Allah tidak meninggalkan untuknya (rasa cinta yang berlebihan terhadap) harta dan keluarga.”*

Dalam ilmu tasawuf sendiri, apabila seorang hamba mengenal Allah ﷻ dengan benar, maka yang akan terjadi adalah semakin mantap jiwa/roh yang ada di

<sup>14</sup>Ambarwati, Pinilih, dan Hastuti, “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa,” 40.

<sup>15</sup>Achmad Sholeh dan Qurotul Uyun, “Atasi Stres saat Pandemi Covid-19 dengan Menadabburi Surah Al-Insyirah: Harmonisasi antara Al-Qur’an dan Neurosains Klinis,” *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles* 1, no. 1 (2021): 4.

<sup>16</sup>Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*, trans. oleh Achmad Sunarto (Surabaya: Mutiara Ilmu Agency, 2019), 530.

dalam dirinya dalam artian dia akan semakin dekat dengan Tuhannya.<sup>17</sup> Kedekatan ini akan selalu membuat hatinya merasa bahagia. Kedekatan tersebut juga bisa membentuk cinta kepada Allah ﷻ yang merupakan Tuhan yang diagungkan dan dibesarkan, selain itu hal tersebut juga membentuk cinta mereka kepada sesama dan tentunya kepada diri mereka sendiri. Cinta ini disebut dengan *Mahabbah*. *Mahabbah* sendiri adalah perasaan merasa dekat dengan Tuhan melalui cinta yang dimiliki seorang hamba kepada Tuhannya.<sup>18</sup> Bentuk daripada cinta tersebut teraplikasikan dalam kehidupan keseharian seorang hamba mulai dari ibadahnya hingga aktivitasnya yang lain.

Cinta atau *mahabbah* yang dimiliki seorang hamba tadi akan berimplikasi pada kehidupannya, di antaranya hamba tadi akan merasakan kepuasan hati.<sup>19</sup> Kepuasan hati ini akan membuat seseorang menerima segala ketetapan ataupun takdir yang telah diputuskan oleh Allah ﷻ. Dengan kepuasan hati ini akan membuat seseorang tenang karena telah menyadari bahwa segala hal yang ia alami sudah menjadi ketentuan dari Sang Pencipta. Jika ditarik lebih dalam maka kepuasan hati yang membuat seseorang merasa tenang ini akan membuat pribadi yang sabar dan tidak tertekan dengan keadaan hidup yang menimpanya. Secara sederhana, *mahabbah* akan terlihat dari sikap ridha seseorang terhadap apapun yang terjadi pada dirinya dan menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang memang sudah

---

<sup>17</sup>Sholeh dan Uyun, "Atasi Stres saat Pandemi Covid-19 dengan Menadabburi Surah Al-Insyirah: Harmonisasi antara Al-Qur'an dan Neurosains Klinis," 2021, 4.

<sup>18</sup>Mina Wati, "Mahabbah dan Ma'rifah dalam Tasawuf Dzunnun Al-Mishri," *Refleksi* 19, no. 2 (Juli 2019): 222, <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-06>.

<sup>19</sup>Umi Nadhiroh, "Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)" (Skripsi, Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2017), 5.

ditentukan oleh Allah ﷻ, sehingga dengan sikap ridha yang timbul dari *mahabbah* tersebut, maka seorang hamba akan merasa bahagia meskipun sedang mendapat beban yang berat dalam kesehariannya. Dengan demikian, hidup yang dijalani oleh hamba tersebut menjadi lebih berharga karena bisa memunculkan semangat dan optimisme dalam menjalaninya. *Mahabbah* adalah salah satu motivator yang bisa mengarahkan dan membimbing kepada kebaikan dan ketaatan serta menjauhkan diri dari larangan yang berupa kejahatan dan kemaksiatan.<sup>20</sup> Kejahatan dan kemaksiatan yang dilakukan seseorang bisa menimbulkan perasaan risau dan tertekan yang akhirnya menjadi stres pada diri seseorang.<sup>21</sup>

Dari penjabaran masalah di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat kaitan antara *mahabbah* dengan stres akademik. Seseorang yang memiliki tingkat *mahabbah* yang tinggi kemungkinan bisa mengatasi tekanan dalam hidupnya, salah satunya adalah stres dalam hal akademik. Maka dari itu peneliti berkeinginan untuk meneliti mengenai **kontribusi *mahabbah* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.**

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah yang didapatkan antara lain:

1. Bagaimana tingkat *mahabbah* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?

---

<sup>20</sup>Ahmad Irfan Sya'roni, "Implementasi Khauf dan Mahabbah sebagai Terapi Bagi Gangguan Kecemasan (Komparasi Pendapat Al-Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah)" (Skripsi, Bandung, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati, 2020), i.

<sup>21</sup>Husni Mubaroq, "Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah" (Skripsi, Jakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2008), 69.



2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah terdapat kontribusi *mahabbah* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengidentifikasi tingkat *mahabbah* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
3. Untuk menganalisis kontribusi *mahabbah* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

### **D. Signifikansi Penelitian**

Adapun dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mewariskan tambahan wawasan ataupun kajian dalam keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis serta bidang Psikologi Islam mengenai *mahabbah* dan tingkat stres. Serta

juga dapat menjadi referensi atau rujukan informasi untuk penelitian berikutnya mengenai variabel terkait.

## 2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan mampu mewariskan informasi bagi institusi terkait dalam hal ini UIN Antasari agar dijadikan pedoman dalam menyusun kebijakan terkait akademik atau lainnya bagi mahasiswa agar menciptakan suasana perkuliahan yang mendukung bagi prestasi akademik mahasiswa.

### b. Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu mewariskan informasi bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai pedoman untuk alternatif solusi menghadapi stres dengan pendekatan Psikologi Islam, serta sebagai data pendahuluan untuk menyusun rancangan intervensi dalam upaya menurunkan tingkat stres berdasarkan perspektif Psikologi Islam.

### c. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi penelitian akhir yang membantu semua pihak dalam menyusun kebijakan ataupun solusi bagi permasalahan yang ada di dalam penelitian ini, serta penelitian ini diharapkan menjadi pengalaman bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.

## E. Definisi Operasional

Adapun definisi daripada *mahabbah*, stres akademik dan mahasiswa di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. *Mahabbah*

*Mahabbah* berarti kecenderungan oleh hati kepada yang dicintainya sebab ia merasakan kesenangan berada di dekatnya, dan benci akan kebalikannya atau jauh dari yang ia cintai. Mana kala kesenangannya semakin bertambah, maka cinta tersebut akan semakin mendalam.<sup>22</sup> Dalam sumber lain disebutkan bahwa *mahabbah* adalah rasa cinta yang mutlak alias tanpa syarat yang ditujukan kepada Allah ﷻ dengan pembuktiannya adalah selalu menjunjung atau menuruti perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.<sup>23</sup> Dengan *mahabbah* seseorang akan mampu atau cakap dalam menciptakan kemampuan yang kuat agar tidak abai dan tidak lengah untuk memperoleh ridha Allah ﷻ. Oleh karena itu orang yang memiliki *mahabbah* atau cinta khususnya kepada Allah ﷻ akan selalu bekerja keras untuk memenuhi kewajibannya yakni beribadah kepada Allah ﷻ dan segala kewajiban lainnya serta akan selalu membuat dirinya terjaga dari hal-hal yang dilarang oleh Allah ﷻ.

Dalam penelitian ini, landasan teori yang digunakan adalah pengertian *mahabbah* yang disebutkan oleh Harun Nasution yaitu *mahabbah* adalah memeluk atau menjalankan kepatuhan kepada Allah ﷻ dan membenci sikap yang melawan kepada-Nya, serta berserah diri kepada Allah ﷻ yang ia cintai dan

---

<sup>22</sup>Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, 2019, 513–14.

<sup>23</sup>Nadhiroh, “Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang),” 2017, 72.

mengosongkan hati dari selain Allah ﷻ.<sup>24</sup> Dengan demikian diperoleh aspek-aspek sebagai berikut:<sup>25</sup>

- a. Patuh dan taat kepada Allah ﷻ, dengan indikator yaitu:
  - 1) Melaksanakan segala perintah Allah ﷻ.
  - 2) Mencintai Rasulullah ﷺ.
  - 3) Berbuat baik kepada sesama manusia.
- b. Berserah diri hanya kepada Allah ﷻ, dengan indikator yaitu:
  - 1) Selalu berusaha mengingat Allah ﷻ dengan menghadirkan Ia dalam kesehariannya sehingga ia menjaga dirinya dari perbuatan tercela.
  - 2) Selalu merasa rindu kepada Allah ﷻ.
  - 3) Merasakan bahwa dirinya “dekat” dengan Allah ﷻ.

## 2. Stres Akademik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres memiliki dua makna, yang pertama adalah ketegangan, disebut ketegangan karena orang yang mengalami stres cenderung mengalami ketegangan dalam keadaan tertentu yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu. Dan yang kedua disebut gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar.<sup>26</sup> Menurut Sarafino, ia menyebutkan stres adalah kondisi atau keadaan yang disebabkan perbedaan keadaan individu atau lingkungan yang terkait individu dengan situasi

---

<sup>24</sup>Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisme dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 2014), 55.

<sup>25</sup>Nadhiroh, “Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang),” 2017, 73–74.

<sup>26</sup>Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, “KBBI Daring,” 28 Juni 2021, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/stres>.

yang dikehendaki individu pada keadaan biologis, psikologis atau sosial individu tersebut.<sup>27</sup>

Seperti yang disebutkan di atas, landasan teori pada variabel stres di penelitian ini adalah dari yang dikemukakan oleh Sarafino, oleh karena itu untuk aspek-aspek stres peneliti mengambil pendapat dari Sarafino dan Smith, yang mana terdiri dari dua aspek, yaitu:<sup>28</sup>

- a. Aspek Biologis
- b. Aspek Psikososial

Stres bisa membuat perubahan-perubahan psikologis serta sosial dari individu, perubahan-perubahan tersebut antara lain:

- 1) Kognitif
- 2) Emosi
- 3) Perilaku Sosial

### 3. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah sebutan bagi individu atau orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi.<sup>29</sup> Adapun mahasiswa yang dimaksud pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat strata I atau sarjana UIN Antasari Banjarmasin baik laki-laki maupun perempuan.

---

<sup>27</sup>Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychological Interaction*, 9 ed. (USA: John Wiley & Sons Inc, 2017), 59.

<sup>28</sup>Sarafino dan Smith, 62–66.

<sup>29</sup>Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemdikbud Republik Indonesia, “KBBI Daring,” diakses 18 Agustus 2022, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>.

## F. Hipotesis

Menurut Gunawan pada tahun 2017, hipotesis adalah suatu asumsi, anggapan, perkiraan maupun dugaan teoritis yang bisa diterima ataupun ditolak secara empiris.<sup>30</sup> Adapun hipotesis yang diberikan di dalam penelitian ini adalah:

1. Ha: Terdapat kontribusi *mahabbah* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
2. Ho: Tidak terdapat kontribusi *mahabbah* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

## G. Penelitian Terdahulu

Peneliti melakukan penelusuran terkait tema atau variabel yang berhubungan dengan penelitian ini dengan tujuan untuk menjelaskan mengenai informasi yang didapatkan melalui berbagai penelitian untuk memberikan penjelasan mengenai perbedaan antara penelitian atau riset terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang sudah didapatkan:

1. “Hubungan Antara *Mahabbah* dan Prestasi Belajar Siswa MTs Miftahul Ulum Desa karangan Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro” oleh Lia Aqodah, skripsi dari Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo pada tahun 2015. Penelitian ini bermaksud untuk memahami hubungan atau korelasi *Mahabbah* terhadap prestasi belajar yang dimiliki siswa MTs Miftahul Ulum yang ada di

---

<sup>30</sup>Dian Kusuma Wardhani, Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif, dan Asosiatif) (Jombang: LPPM Universitas KH. A Wahab Hasbullah, 2020), 15.

Desa Karang Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian yakni sampel berjumlah 41 orang. Skala yang digunakan adalah skala *Mahabbah* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan pada teori Harun Nasution. Adapun validitas dari skala tersebut adalah dari 50 item, 29 item dinyatakan valid dan 21 item dinyatakan tidak valid atau gugur. Reliabilitas dari skala tersebut adalah 0,830. Kemudian untuk metode atau teknik analisis data yang dipakai oleh peneliti adalah Korelasi Product Moment. Hasil uji hipotesis pada penelitian terdahulu ini didapatkan  $r_{xy} = 0,765$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ) yang menjelaskan bahwa ada suatu korelasi atau hubungan positif yang sangat bermakna antara *mahabbah* dan prestasi belajar, yang berarti semakin baik atau tinggi *mahabbah* maka semakin baik atau tinggi pula prestasi belajar para siswa tersebut.<sup>31</sup> Persamaan penelitian terdahulu ini dan penelitian penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan variabel independen yang sama yakni *mahabbah* dan menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, teori yang digunakan pada penelitian terdahulu ini juga menggunakan teori dari Harun Nasution seperti pada penelitian atau riset yang akan dilakukan ini. Adapun perbedaan keduanya adalah pada variabel dependen dan subjek penelitiannya. Penelitian terdahulu ini menggunakan variabel prestasi belajar dan subjeknya adalah siswa MTs Miftahul Ulum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan

---

<sup>31</sup>Lia Aqodah, "Hubungan Antara Mahabbah dan Prestasi Belajar Siswa MTs Miftahul Ulum Desa karangan Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro" (Skripsi, Semarang, Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, 2015), 81–82.

menggunakan variabel tingkat stres akademik dan subjek penelitian yang dituju adalah mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

2. “Hubungan Antara *Mahabbah* dengan Penerimaan Orang Tua Anak Tunagrahita di SLB-C Pelita Ilmu Bulu Lor Semarang” oleh Eka Transiana, skripsi dari Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo pada tahun 2015. Penelitian ini bermaksud untuk memahami hubungan atau korelasi *Mahabbah* terhadap penerimaan orang tua yang mempunyai anak tunagrahita di SLB-C Pelita Ilmu Bulu Lor Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian yakni sampel sebanyak 29 orang. Skala yang digunakan adalah skala *Mahabbah* dengan teori dari Rabi’ah al-Adawiyah dan skala penerimaan orang tua anak tunagrahita dengan teori dari Elizabet B. Hurlock. Adapun validitas skala *Mahabbah* adalah dari 50 item, terdapat 43 item valid dan 7 item dinyatakan gugur. Kemudian untuk validitas skala penerimaan orang tua dikatakan dari 56 item, 42 dikatakan valid dan 14 dinyatakan gugur. Lalu untuk nilai reliabilitas skala *Mahabbah* dan penerimaan orang tua dengan anak tunagrahita masing-masing adalah 0,915 dan 0,881. Adapun untuk metode atau teknik analisis data yang dipakai oleh penelitiannya adalah Korelasi Product Moment. Hasil penelitian mengungkapkan  $r_{xy} = 0,685$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti didapatkan korelasi yang sangat bermakna antara *mahabbah* dengan penerimaan orang tua dengan anak tunagrahita di SLB-C Pelita Ilmu Bulu Lor Semarang. Yang mana hal ini bermakna semakin beranjak tinggi tingkat *mahabbah* yang dimiliki maka akan semakin tinggi juga tingkat penerimaan orang tua yang memiliki anak



tunagrahita di SLB-C Pelita Ilmu Bulu Lor Semarang.<sup>32</sup> Persamaan antara penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode dan variabel independen yang sama, yakni metode kuantitatif dan variabel *mahabbah*. Adapun perbedaan dari keduanya adalah pada variabel dependen dan subjeknya, yaitu pada penelitian terdahulu ini menggunakan variabel dependen berupa penerimaan dan subjeknya adalah orang tua yang mempunyai anak tunagrahita di SLB-C Pelita Ilmu Bulu Lor Semarang. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini variabel dependen dan subjeknya adalah tingkat stres akademik dan menggunakan subjek berupa mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Selain itu, teori atau konsep yang digunakan pada variabel *Mahabbah* pada penelitian terdahulu ini menggunakan konsep dari Rabi'ah al-Adawiyah, adapun pada penelitian yang akan dilakukan ini memakai konsep dari Harun Nasution.

3. “Hubungan *Mahabbah* dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)” oleh Umi Nadhiroh, skripsi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo pada tahun 2017. Penelitian ini bermaksud untuk memahami hubungan atau korelasi *Mahabbah* kepada penerimaan diri penyandang tunadaksa di SLB-D YPAC Semarang. Penelitian atau riset ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian yakni sampel berjumlah 40 orang. Skala yang digunakan adalah skala *Mahabbah* dengan menggunakan teori dari Harun Nasution dan skala Penerimaan Diri

---

<sup>32</sup>Eka Transiana, “Hubungan Antara Mahabbah dengan Penerimaan Orang Tua Anak Tunagrahita di SLB-C Pelita Ilmu Bulu Lor Semarang” (Skripsi, Semarang, Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, 2015), 94–95.

dengan menggunakan teori dari Purnama. Adapun validitas dari skala *Mahabbah* adalah dari 46 item, 38 item dinyatakan valid dan 8 item dinyatakan gugur. Kemudian untuk skala Penerimaan Diri terdapat 36 item yang dinyatakan valid dari 50 item, yang berarti ada 14 item dinyatakan gugur. Adapun untuk reliabilitas kedua skala adalah untuk skala *Mahabbah* dengan nilai 0,950 dan skala Penerimaan Diri dengan nilai 0,932. Kemudian untuk teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Kendall. Hasil penelitian memperlihatkan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,388 dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang hal ini menjelaskan bahwa ada suatu hubungan atau korelasi positif antara *mahabbah* dengan penerimaan diri siswa tunadaksa di SLB-D YPAC Semarang. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi nilai tingkat *mahabbah*, maka semakin tinggi pula penerimaan diri yang terjadi pada diri subjek.<sup>33</sup> Penelitian terdahulu ini menggunakan metode kuantitatif seperti penelitian ini dan juga menggunakan variabel *mahabbah* sebagai variabel bebas atau independen. Adapun perbedaannya adalah pada variabel terikat atau dependen, pada penelitian terdahulu ini variabel terikat atau dependennya adalah penerimaan diri, sedangkan penelitian ini menggunakan stres akademik menjadi variabel terikatnya. Selain itu perbedaan juga terdapat pada subjeknya yaitu penelitian terdahulu meneliti para siswa penyandang tunadaksa di SLB-D YPAC Semarang. Sedangkan pada penelitian ini subjek yang diteliti adalah mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

---

<sup>33</sup>Nadhiroh, "Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)," 2017, 103.

4. “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Berpacaran pada Remaja di SMA X Cawang Jakarta Timur” oleh Diah Ratnawati dan Ismi Dyah Astari, pada *Jurnal Profesi Medika*, Vol. 13, No. 1, halaman 15-21 yang terbit tahun 2019. Riset ini bermaksud untuk memahami hubungan atau korelasi antara tingkat stres dengan perilaku berpacaran pada remaja di SMA X Cawang Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek berupa sampel pada penelitian ini sebanyak 236 siswa. Skala yang digunakan adalah yaitu skala baku untuk variabel stres berupa *Depression Anxiety and Stres Scale (DASS)* dan skala perilaku berpacaran dikembangkan sendiri oleh penelitiannya. Adapun untuk teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan *p value* sebesar 0,003 yang bermakna bahwa ada suatu hubungan atau korelasi antara tingkat stres dengan perilaku berpacaran pada remaja.<sup>34</sup> Perbedaan antara penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada tingkat stres yang dalam penelitian ini dijadikan sebagai variabel independen, adapun dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti tingkat stres akademik sebagai variabel dependen. Adapun persamaan keduanya adalah menggunakan metode kuantitatif.
5. “Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang” oleh Selvina Ane Putri dan Dian Ratna Sawitri, pada *Jurnal Empati*, Vol. 6, No. 4, halaman 319-322 yang terbit Oktober tahun 2017. Maksud dari penelitian ini adalah untuk memahami hubungan yang

---

<sup>34</sup>Diah Ratnawati dan Ismi Dyah Astari, “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Berpacaran pada Remaja di SMA X Cawang Jakarta Timur,” *Jurnal Profesi Medika* 13, no. 1 (2019): 15–20, <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>.

terjadi antara hardiness dengan tingkat stres akademik pada para Taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Riset ini memakai metode kuantitatif dengan subjek atau sampel penelitian ini berjumlah 173 orang. Skala yang dipakai adalah skala yang disusun menggunakan teori Sarafino dan Smith. Adapun skala hardiness menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori dari Kobasa. Kemudian untuk teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian didapatkan nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar  $-0.63$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ) yang bermakna bahwa semakin tinggi hardiness maka akan semakin rendah stres akademik. Hardiness mempengaruhi sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik.<sup>35</sup> Perbedaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel independennya, yaitu pada penelitian terdahulu ini menggunakan hardiness, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *mahabbah*. Adapun persamaan keduanya adalah meneliti tingkat stres akademik sebagai variabel dependen dalam penelitiannya.

6. “*Correlation Between Medical Students’ Perception On Learning Environment and Stress Level*” oleh Resti Rahmadika Akbar, Mardiasuti Wahid, dan Retno Asti Werdhani. Diterbitkan pada Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia – The Indonesian Journal of Medical Education, Vol. 8, No. 1 halaman 1-9 yang terbit Maret 2019. Penelitian atau riset ini bermaksud untuk memahami hubungan persepsi mahasiswa kedokteran terhadap lingkungan belajar dan tingkat stres.

---

<sup>35</sup>Selvina Ane Putri dan Dian Ratna Sawitri, “Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang,” *Jurnal Empati* 6, no. 4 (Oktober 2017): 319–22.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek atau sampel penelitian ini sebanyak 595 orang. Skala yang digunakan adalah *Dundee Ready Educational Environment Measure (DREEM)* dan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji Kruskal Wallis, Mann-Whitney, Chi Square dan Spearman. Hasil penelitian menunjukkan ( $p < 0,05$ ) yakni terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada persepsi mahasiswa tingkat I terhadap lingkungan pembelajaran dengan tingkat lainnya. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa FK UNBRAH tergolong normal. Hubungan persepsi mahasiswa terhadap lingkungan pembelajaran dan tingkat akademik bermakna dengan korelasi negatif sangat lemah ( $p < 0,05$ ). Yang berarti semakin baik persepsi terhadap lingkungan belajar, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.<sup>36</sup> Perbedaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian terdahulu ini memakai tiga variabel yang terdiri dari satu variabel independen yakni persepsi dan dua variabel dependen yaitu lingkungan belajar dan tingkat stres. Sedangkan variabel pada penelitian yang akan dilakukan hanya terdiri dari dua variabel yaitu satu variabel independen berupa *mahabbah* dan satu variabel dependen berupa tingkat stres akademik.

7. “Implementasi *Khauf* dan *Mahabbah* sebagai Terapi bagi Gangguan Kecemasan (Komparasi Pendapat Al-Ghazali dan Rabiah Adawiyah)” oleh Ahmad Irfan Sya’roni, skripsi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung

---

<sup>36</sup>Resti Rahmadika Akbar, Mardiasuti Wahid, dan Retno Asti Werdhani, “Correlation Between Medical Students’ Perception On Learning Environment and Stress Level,” *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia – The Indonesian Journal of Medical Education* 8, no. 1 (Maret 2019): 1–7, <https://doi.org/10.22146/jpki.44857>.

Djati pada tahun 2020. Penelitian ini bermaksud untuk memahami makna *khauf* serta *mahabbah* dari Al-Ghazali dan Rabiah al-Adawiyah beserta peranannya dalam menjelaskan atau memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian literatur, dengan data primer berupa buku-buku yang mengulas *Khauf* dan *Mahabbah*. Metode pengumpulan data adalah dengan membaca, klasifikasi dan analisis dengan metode interpretasi yang kemudian data tersebut dianalisis kembali dengan metode diskriptif kualitatif dan metode *content analysis* (analisis isi). Hasil penelitian menunjukkan konsep *khauf* menurut Al-Ghazali adalah suatu vibrasi yang ada di dalam hati yaitu kepedihan saat adanya perasaan akan suatu hal yang tidak disenangi. Adapun konsep *mahabbah* Rabiah al-Adawiyah adalah anugerah Tuhan, karena Tuhan lah yang menyingkap atau membuka tabir dan karena itulah terjadi *mahabbah*. Dengan *khauf* hati bisa diobati serta dengan *mahabbah* sikap ridha muncul. Kedua hal ini adalah suatu yang menggerakkan serta membimbing kepada kebaikan dan ketaatan.<sup>37</sup> Perbedaan antara penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada metode yang dipakai, penelitian terdahulu ini memakai metode penelitian literatur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan memakai metode kuantitatif. Kemudian persamaan keduanya adalah terdapat pembahasan mengenai *mahabbah*.

8. “*Correlation Between Stress Level and Learning Motivation of Pre-Clinical Medical Student in Faculty of Medicine Universitas Airlangga*” oleh Rieza

---

<sup>37</sup>Sya’roni, “Implementasi Khauf dan Mahabbah sebagai Terapi Bagi Gangguan Kecemasan (Komparasi Pendapat Al-Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah),” 2020, i.

Rizqy Alda, Budi Utomo, dan Helmia Hasan. Diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga, Vol. 9, No. 1 halaman 18-22 yang terbit di bulan Januari 2020. Penelitian ini bermaksud untuk memahami hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa kedokteran praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek atau sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 95 mahasiswa. Skala yang digunakan adalah *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)* dan *MSLQ (Motivated Strategies of Learning Questionnaire)*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis univariat dan bivariat serta uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan *p value* bernilai 0,014 yang berarti  $p < 0,05$  yang bermakna bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa kedokteran pra klinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.<sup>38</sup> Perbedaan kedua penelitian ini adalah tingkat stres menjadi variabel independen pada penelitian terdahulu ini, pada penelitian yang akan dilaksanakan ia menjadi variabel dependen. Persamaan keduanya adalah menggunakan metode kuantitatif.

## H. Sistematika Penulisan

Adapun untuk sistematika ataupun struktur penulisan proposal ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>38</sup>Rieza Rizqy Alda, Budi Utomo, dan Helmia Hasan, "Correlation Between Stress Level and Learning Motivation of Pre-Clinical Medical Student in Faculty of Medicine Universitas Airlangga," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga* 9, no. 1 (Januari 2020): 18–21, <https://doi.org/10.20473/juxta.V11I12020.18-22>.

1. Bab I Pendahuluan, pada bab pertama ini menjelaskan latar belakang masalah yakni alasan atau pendapat peneliti untuk mengangkat penelitian ini, rumusan masalah yang diajukan, tujuan serta signifikansi penelitian, definisi operasional, hipotesis, penelitian terdahulu yang terkait dengan kedua variabel penelitian ini, serta sistematika penulisan skripsi.
2. Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir, pada bab kedua ini dijelaskan tentang teori dari variabel yang digunakan di dalam penelitian ini, yaitu penjelasan mengenai *Mahabbah* antara lain pengertian *mahabbah*, dalil yang menyebutkan *mahabbah*, *mahabbah* perspektif sufi, tingkatan *mahabbah*, tingkatan *mahabbah*, cara memunculkan *mahabbah*, *mahabbah* dalam perspektif psikologi serta *mahabbah* dan kesehatan mental. Adapun penjelasan mengenai stres akademik antara lain pengertian stres akademik, aspek stres akademik, serta faktor yang mempengaruhi stres akademik. Selain itu, juga terdapat penjelasan mengenai pengaruh *mahabbah* terhadap tingkat stres akademik serta kerangka berpikir dalam penelitian ini.
3. Bab III Metode Penelitian, pada bab ketiga ini dijelaskan tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, desain pengukuran, teknik pengolahan dan analisis data, serta prosedur penelitian.
4. Bab IV Hasil dan Pembahasan, berisi pemaparan mengenai hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, analisis data penelitian dan pembahasan mengenai masalah dalam penelitian.



5. Bab V Penutup, pada bab ini terdapat kesimpulan penelitian dan saran atau rekomendasi dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.
6. Daftar Pustaka, pada bagian ini diuraikan referensi ataupun rujukan dalam pembuatan skripsi penelitian ini.