

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari Banjarmasin yang kemudian berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 36 Tahun 2017 Tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pada 3 April 2017 berubah status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin merupakan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia. UIN Antasari Banjarmasin sejak semester ganjil tahun akademik 2022/2023 terletak di dua wilayah, yakni Kota Banjarmasin untuk kampus 1, dan Kota Banjarbaru untuk kampus 2. Kampus 1 berlokasi di Jalan Jendral Ahmad Yani KM 4.5 Kota Banjarmasin, adapun untuk kampus 2 berlokasi di Jalan Pandarapan, Guntung Manggis, Landasan Ulin Tengah, Kota Banjarbaru.

Berdirinya IAIN Antasari Banjarmasin tercatat pada 20 November 1964 dengan rektor atau pemimpin pertama adalah K.H. Zafri Zamzam. Pada saat pertama kali berdiri, fakultas-fakultas IAIN Antasari berada di berbagai wilayah di Kalimantan Selatan, di antaranya Fakultas Syariah di Banjarmasin dan Kandangan, Fakultas Ushuluddin di Amuntai, serta Fakultas Tarbiyah di Barabai, Banjarmasin, Martapura, Rantau dan Kandangan. Kemudian pada 1970 berdirilah Fakultas Dakwah di Banjarmasin.

Pada tahun 1973 pada saat dipimpin Rektor kedua yakni H. Mastur Jahri, MA, diambil keputusan bahwa semua Fakultas Tarbiyah dijadikan satu yakni di

Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin. Demikian fakultas lainnya, beliau juga memusatkan Fakultas Syariah yang pada awalnya berada di Kandangan untuk ke Banjarmasin. Kemudian dilanjutkan Fakultas Ushuluddin yang awalnya berada di Amuntai juga dipindahkan ke Banjarmasin pada tahun 1978. Ini menjadikan IAIN Antasari mempunyai 4 fakultas di Banjarmasin. Kemudian Rektor kelima yaitu Prof. Drs. K.H. M. Asywadie Syukur, Lc memulai pendirian program pasca sarjana di tahun 1999 yang hingga akhirnya resmi dibuka pada 2 Oktober 2000.¹

Saat ini, di UIN Antasari Banjarmasin baik yang berada di Banjarmasin maupun Banjarbaru memiliki 5 fakultas. Di antaranya adalah Fakultas Syariah yang berdiri pada 20 November 1964 berdasarkan Keputusan Menteri agama Nomor 89 Tahun 1964, yang mana saat ini terdiri dari empat program studi, yaitu Hukum Ekonomi Syariah, Hukum Keluarga, Hukum Tata Negara, serta Perbandingan Mazhab.²

Kemudian fakultas berikutnya adalah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang didirikan Rektor IAIN Antasari berdasarkan Surat Keputusan Nomor 14/BR/IV/1965 Tentang Pembukaan Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari di Banjarmasin. Fakultas ini resmi dibuka pada pembukaan yang dilaksanakan di Balai Wartawan Banjarmasin atau yang sekarang menjadi Wisma Batung Batulis. Fakultas Tabiyah dan Keguruan saat ini mempunyai 12 program studi yaitu Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Arab, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidayah, Ilmu

¹UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah UIN Antasari Banjarmasin," 2020, <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah-uin-antasari/>.

²Fakultas Syariah UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah Fakultas Syariah UIN Antasari Banjarmasin," 2022, <https://fs.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.

Perpustakaan dan Informasi Islam, Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Tadris Bahasa Inggris, Pendidikan Matematika, Tadris Kimia, Tadris Fisika, serta Tadris Biologi.³

Lalu berikutnya adalah Fakultas Ushuluddin atau yang sekarang bernama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 40 Tahun 1978 yang bertanggal 20 Mei 1978 yang berisi tentang perpindahan Fakultas ini dari Amuntai ke Kota Banjarmasin. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora memiliki 4 program studi yaitu Studi Agama-Agama, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Aqidah dan Filsafat Islam serta program studi termuda yakni Psikologi Islam.⁴

Fakultas keempat adalah Fakultas Dakwah atau yang sekarang disebut dengan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, yang mana menurut situs resmi UIN Antasari Banjarmasin fakultas ini berdiri pada 1970. Fakultas ini memiliki 3 program studi, yaitu Manajemen Dakwah, Bimbingan dan Penyuluhan Islam, serta Komunikasi dan Penyiaran Islam.⁵

Fakultas yang terakhir adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Pada awalnya fakultas ini menyatu dengan Fakultas Syariah, yakni bernama Fakultas Syariah dan Bisnis Islam, hal ini didasarkan pada Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2013. Kemudian fakultas ini menjadi tersendiri dengan nama yang sekarang berdasarkan pada Peraturan Menteri Agama

³Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin," 2022, <https://ftk.uin-antasari.ac.id/sejarah-singkat/>.

⁴Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin," 2022, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.

⁵UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah UIN Antasari Banjarmasin."

Nomor 20 Tahun 2017. Fakultas ini terdiri atas 3 program studi, yakni Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah dan Asuransi Syariah.⁶

B. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan subjek tertuju kepada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin tingkat strata I dengan memberikan skala terkait *mahabbah* dan stres akademik dengan total jumlah responden yang diperoleh adalah sebanyak 410 mahasiswa. Penyebaran skala dilaksanakan secara acak kepada seluruh mahasiswa S1 UIN Antasari Banjarmasin.

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada 31 Oktober 2022 peneliti menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin hingga 30 November 2022. Dengan demikian penyebaran kuesioner penelitian dilaksanakan selama 30 hari kalender.

TABEL 4.1 PROSEDUR PENELITIAN

Pelaksanaan Penelitian	Tanggal
Konsultasi penyusunan skala penelitian dengan dosen pembimbing dan <i>professional judgment</i>	30 September 2022 – 12 Oktober 2022
Uji coba skala	13 Oktober 2022
Uji validitas dan reliabilitas	15 Oktober 2022
Penyebaran skala penelitian utama	31 Oktober 2022 – 30 November 2022
Tabulasi dan pengolahan data	5 Desember 2022 – 9 Desember 2022
Analisis data	10 Desember 2022
Penarikan kesimpulan	11 Desember 2022 – 16 Desember 2022

⁶Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Antasari Banjarmasin, “Sejarah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Antasari Banjarmasin,” 2022, <https://febi.uin-antasari.ac.id/history/>.

C. Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mengetahui akurasi kekuatan instrumen atau skala yang digunakan sebagai alat ukur dalam suatu penelitian.⁷ Adapun uji validitas yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Correlation Product Moment* yang dilakukan dengan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 25*. Landasan dalam pengambilan keputusan di dalam uji validitas yaitu apabila nilai r hitung $>$ r tabel maka item dinyatakan valid, sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel, maka item dinyatakan tidak valid atau gugur sehingga tidak bisa digunakan dalam penelitian utama. Cara untuk menentukan r tabel menggunakan rumus $df = N - 2$ dengan N adalah jumlah sampel pada uji coba atau *try-out*. Hasilnya yaitu r tabel dengan rincian $df = 35 - 2$ dengan hasil 33. Jika signifikansi yang digunakan 5%, maka nilai dari r tabelnya adalah 0,334.

a. Skala *Mahabbah*

Skala *mahabbah* yang digunakan di dalam penelitian ini mempunyai 2 aspek yang mana masing-masing aspek diwakili oleh 3 indikator. Peneliti melakukan uji instrumen kepada 34 item yang kemudian mendapatkan item valid dan tidak valid. Pada aspek pertama patuh dan taat kepada Allah ﷻ terdapat 16 item yang dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan tidak valid atau gugur. Kemudian pada aspek kedua yaitu berserah diri kepada Allah ﷻ

⁷Lijan P. Sinamba dan Sarton Sinambela, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik* (Depok: Rajawali Pers, 2021), 273.

terdapat 12 item yang dinyatakan valid dan 1 item dinyatakan tidak valid atau gugur.

TABEL 4.2 HASIL UJI COBA SKALA *MAHABBAH*

No	Aspek	Indikator	Item			
			Favorable		Unfavorable	
			Valid	Invalid	Valid	Invalid
1	Patuh dan taat kepada Allah ﷻ	Melaksanakan segala perintah Allah ﷻ	17, 20, 24, 28, 31, 33	11	1, 14, 21	25
		Mencintai Rasulullah ﷺ	16	2	9	-
		Berbuat baik kepada sesama manusia	22, 12, 34	-	18, 29	10, 23
2	Berserah diri hanya kepada Allah ﷻ	Selalu berusaha mengingat Allah ﷻ	5, 15	-	3, 27	-
		Selalu merasa rindu kepada Allah ﷻ	6, 8, 13	-	19, 30	-
		Merasakan bahwa dirinya “dekat” dengan Allah ﷻ	7, 26, 32	-	-	4
TOTAL			18	2	10	4

b. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan di dalam penelitian ini mempunyai 2 aspek yang mana aspek biologis terdiri dari 1 indikator dan aspek psikososial diwakili oleh 3 indikator. Peneliti melakukan uji instrumen kepada 25 item yang kemudian mendapatkan item valid dan tidak valid. Pada aspek pertama yaitu biologis terdapat 6 item yang dinyatakan valid yang artinya semua item pada aspek ini valid. Kemudian pada aspek kedua yaitu

psikososial terdapat 14 item yang dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan tidak valid atau gugur.

TABEL 4.3 HASIL UJI COBA SKALA STRES AKADEMIK

No	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	
			Valid	Invalid
1	Biologis	Fisik	1, 5, 11, 14, 18, 19	-
2	Psikososial	Kognitif	2, 6, 8, 12, 15, 20, 22, 24	-
		Emosi	3, 13, 16, 25	9
		Perilaku sosial	7, 10	4, 17, 21, 23
TOTAL			20	5

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah syarat yang harus terpenuhi dalam suatu instrumen atau skala agar dapat menyatakan alat ukur yang digunakan tersebut memang konsisten dan dapat digunakan berulang-ulang.⁸ Alat ukur yang reliabel dapat mengukur variabel penelitian secara akurat sehingga data yang didapatkan oleh penelitian tersebut benar-benar menggambarkan kondisi subjek penelitian yang sebenarnya.

Uji reliabilitas mempunyai ketentuan berupa semakin nilai ujinya mendekati angka 1 maka reliabilitasnya dikatakan semakin baik, sebaliknya jika mendekati angka 0 maka nilai reliabilitasnya dikatakan rendah.⁹ Sebelum melakukan uji ini, peneliti melakukan uji validitas terlebih dahulu. Item-item yang tidak valid atau gugur harus dikeluarkan sehingga hanya tersisa item valid untuk uji reliabilitas.

⁸S. Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), 77.

⁹Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 83.

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 25*. Hasil uji reliabilitas skala *mahabbah* dan stres akademik menunjukkan nilai 0,906 untuk *mahabbah* dan 0,864 untuk stres akademik.

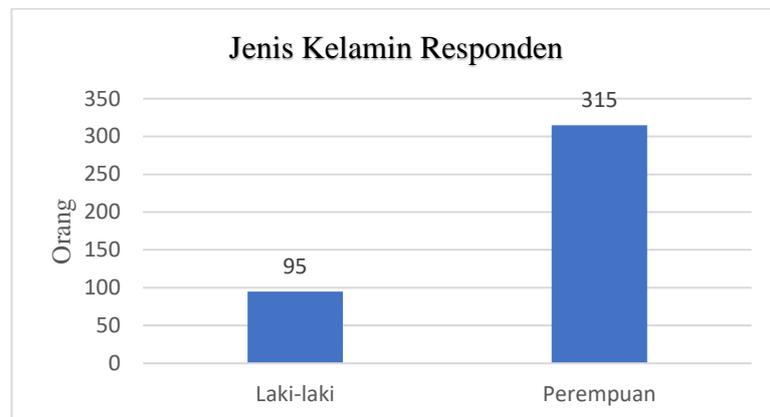
TABEL 4.4 HASIL UJI RELIABILITAS

Skala	Jumlah Item Akhir	Jumlah Subjek	<i>Cronbach's Alpha</i>
<i>Mahabbah</i>	28	35	0,906
Stres Akademik	20	35	0,864

D. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan data utama atau primer yakni berupa kuesioner yang disebarakan secara daring kepada subjek penelitian. Subjek penelitian yang ditunjukan adalah mahasiswa-mahasiswi aktif tingkat strata I UIN Antasari Banjarmasin baik yang di Banjarmasin (Kampus 1) maupun di Banjarbaru (Kampus 2). Jumlah item pernyataan pada skala *mahabbah* sebanyak 28 item dan skala stres akademik sebanyak 20 item. Jumlah subjek penelitian yang didapatkan sebanyak 410 orang yang terdiri dari 95 orang laki-laki dan 315 orang perempuan.



Gambar 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan pengelompokan fakultas, diperoleh data berupa 162 orang (40%) dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 60 orang (15%) dari Fakultas Syariah, 67 orang (16%) dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 51 orang (12%) dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, serta 70 orang (17%) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.

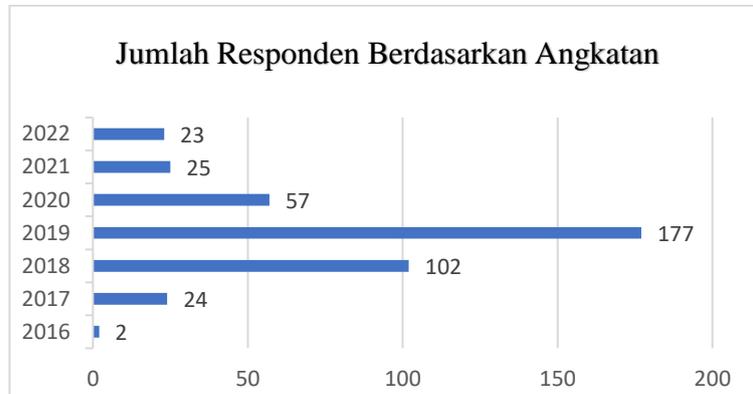
Jumlah Responden Berdasarkan Fakultas



Gambar 4.2 Responden Berdasarkan Fakultas

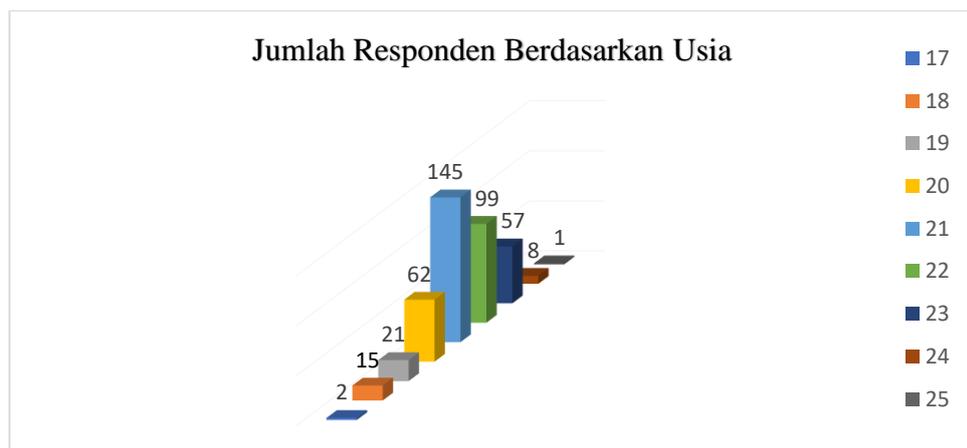
Berdasarkan pengelompokan angkatan diperoleh data berupa 2016 sebanyak 2 orang, 2017 sebanyak 24 orang, 2018 sebanyak 102 orang, 2019

sebanyak 177 orang, 2020 sebanyak 57 orang, 2021 sebanyak 25 orang, 2022 sebanyak 23 orang.



Gambar 4.3 Responden Berdasarkan Angkatan

Adapun berdasarkan pengelompokkan usia, diperoleh data berupa usia 17 tahun sebanyak 2 orang, 18 tahun sebanyak 15 orang, 19 tahun sebanyak 21 orang, 20 tahun sebanyak 62 orang, 21 tahun sebanyak 145 orang, 22 tahun sebanyak 99 orang, 23 tahun sebanyak 57 orang, 24 tahun sebanyak 8 orang serta 25 tahun sebanyak 1 orang.



Gambar 4.4 Responden Berdasarkan Usia

2. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan gambaran agar data yang telah dikumpulkan dapat dianalisis. Analisis deskriptif bisa memberi penjelasan mengenai perolehan nilai mean dan standar deviasi yang setelahnya bisa digunakan untuk mengetahui frekuensi sebuah sebaran data.¹⁰ Agar dapat diketahui perhitungan mengenai kategorisasi tingkatan setiap variabel penelitian, peneliti menggunakan rumus perhitungan sebagai berikut:¹¹

Rendah : $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Sedang : $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Tinggi : $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Keterangan

X : Skor subjek

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standar deviasi

TABEL 4.5 HASIL UJI DESKRIPTIF DATA PENELITIAN

Variabel	N	Min	Max	Mean	Range	Std. Deviation
<i>Mahabbah</i>	410	28	112	70	84	18,667
Stres Akademik	410	20	80	50	60	13,333
Valid N (list wise)	410					

Skala *mahabbah* memiliki 4 pilihan jawaban yang terdiri dari skor 1, 2, 3 dan 4 dengan jumlah item sebanyak 28 pernyataan. Skor minimal untuk skala ini adalah 28 (1x28). Skor maksimalnya adalah 112 (4x28). Nilai rata-rata atau

¹⁰Riadi, *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*, 57.

¹¹Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 149.

meannya adalah 70 ($\{X_{\max} + X_{\min}\}/2$). Nilai Range yaitu 84 ($X_{\max} - X_{\min}$) dan standar deviasi 18,667 ($X_{\max}/6$). Adapun skala stres akademik memiliki 4 pilihan jawaban pula yang terdiri dari skor 1, 2, 3 dan 4 dengan jumlah item sebanyak 20 pernyataan. Skor minimal untuk skala ini adalah 20 (1×20). Skor maksimalnya adalah 80 (4×20). Nilai rata-rata atau meannya adalah 50 ($\{X_{\max} + X_{\min}\}/2$). Nilai Range yaitu 60 ($X_{\max} - X_{\min}$) dan standar deviasi 13,333 ($X_{\max}/6$).¹²

a. Analisis Data Variabel *Mahabbah*

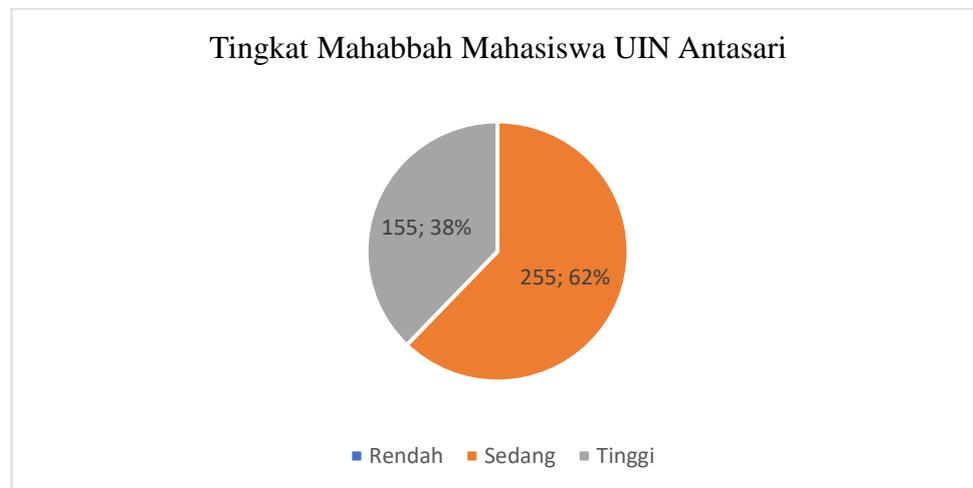
Berdasarkan uji statistik deskriptif pada tabel sebelumnya, nilai mean untuk *mahabbah* adalah sebesar 70 dengan standar deviasi 18,667. Nilai-nilai tersebut lalu dimasukkan ke dalam rumus perhitungan kategori variabel sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

TABEL 4.6 HASIL KATEGORISASI MAHABBAAH

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 51$	0	0%
Sedang	$51 \leq X < 89$	255	62%
Tinggi	$X \geq 89$	155	38%

Pada tabel di atas didapatkan data kategori tingkat *mahabbah* pada subjek penelitian yakni mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang mana terdapat 0% atau tidak ada subjek yang memiliki tingkat *mahabbah* rendah, 62% atau 255 subjek memiliki tingkat *mahabbah* sedang dan 38% atau 155 subjek dengan tingkat *mahabbah* yang tinggi.

¹²Azwar, 147.



Gambar 4.5 Kategorisasi *Mahabbah*

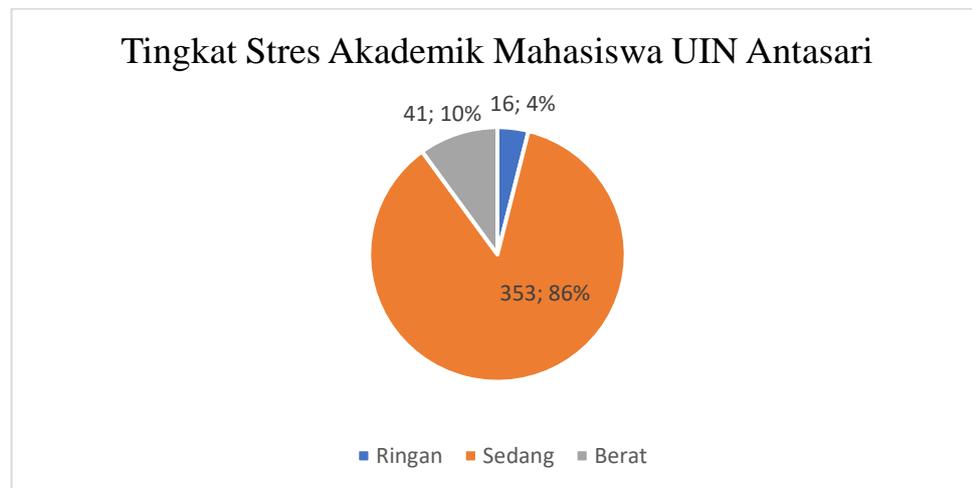
b. Analisis Data Variabel Stres Akademik

Berdasarkan uji statistik deskriptif pada tabel sebelumnya, nilai mean untuk stres akademik adalah sebesar 50 dengan standar deviasi 13,333. Nilai-nilai tersebut lalu dimasukkan ke dalam rumus perhitungan kategori variabel sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

TABEL 4.7 HASIL KATEGORISASI STRES AKADEMIK

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	$X < 37$	16	4%
Sedang	$37 \leq X < 63$	353	86%
Berat	$X \geq 63$	41	10%

Pada tabel di atas didapatkan data kategori tingkat stres akademik pada subjek penelitian yakni mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang mana terdapat 4% atau 16 subjek yang memiliki tingkat stres akademik ringan, 86% atau 353 subjek memiliki tingkat stres akademik sedang dan 10% atau 41 subjek dengan tingkat stres akademik yang berat.



Gambar 4.6 Kategorisasi Stres Akademik

3. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang dilaksanakan di dalam suatu penelitian dengan maksud untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan telah berdistribusi dengan normal sehingga bisa dilanjutkan penghitungan berikutnya. Uji normalitas pada penelitian ini dilaksanakan pada dua variabel yaitu *mahabbah* dan stres akademik.

Peneliti dalam melaksanakan uji ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan landasan keputusan apabila nilai signifikansi > 0,05 maka data tersebut bisa dinyatakan terdistribusi dengan normal.¹³ Uji normalitas ini dilakukan dengan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 25* dan diperoleh hasil berupa sebagai berikut:

¹³Riadi, *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*, 122.

TABEL 4.8 HASIL UJI NORMALITAS

		Unstandardized Residual
N		410
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.14085035
Most Extreme Difference	Absolute	.036
	Positive	.029
	Negative	-.036
Test Statistic		.036
Asymp. Sig (2-tailed)		.200

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Apabila berpatokan pada landasan keputusan $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan agar dapat diketahui persebaran data yang didapatkan apakah sudah berdistribusi linear atau tidak. Data yang linear bisa untuk melanjutkan masuk ke tahap analisis data. Dalam uji ini, landasan pengambilan keputusan yang digunakan adalah dengan melihat pada nilai *Deviation from linearity* apabila lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi linear. Sebaliknya, jika lebih rendah dari 0,05 maka data dinyatakan tidak linear. Adapun hasil pengujiannya adalah sebagai berikut:

TABEL 4.9 HASIL UJI LINEARITAS

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Stres Akademik* <i>Mahabbah</i>	Between Groups	(Combined)	7953,808	46	172,909	2,571	.000
		Linearity	5265,722	1	5265,722	78,281	.000
		Deviation from Linearity	2688,086	45	59,735	,888	.679
	Within Groups		24417,753	363	67,267		
	Total		32371,561	409			

Pada kolom *Deviation from Linearity* menampakkan nilai 0,679 yang mana nilai tersebut bermakna lebih besar dari 0,05. Dengan landasan keputusan *deviation from linearity* > 0,05 ($0,679 > 0,05$) maka bisa dimaknai bahwa data penelitian berdistribusi dengan linear.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis di dalam penelitian ini memakai uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau kontribusi yang signifikan dari kedua variabel penelitian.¹⁴ Uji ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang dihasilkan oleh kedua variabel baik positif atau negatif. Juga untuk memprediksi besaran pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 25*, hasil pengujian hipotesis pada tabel berikut ini:

¹⁴Riadi, 156.

TABEL 4.10 HASIL UJI HIPOTESIS

Variabel	R	R Square	Sig.
<i>Mahabbah</i> dan Stres Akademik	.403 ^a	.163	.000

Dengan hasil uji hipotesis tersebut, diketahui nilai signifikansi yang didapatkan ada sebesar 0,000. Berlandaskan pada landasan putusan yang dikemukakan oleh Sugiyono jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima sehingga tidak ada peran antara variabel X terhadap variabel Y. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima sehingga ada atau terdapat peran antara variabel X terhadap variabel Y.¹⁵ Dengan landasan tersebut, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh atau kontribusi antara *mahabbah* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

R Square yang diperoleh adalah 0,163, menjelaskan bahwa kontribusi variabel bebas (*mahabbah*) terhadap variabel terikat (stres akademik) sebesar 16,3%. Faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini mempengaruhi sebanyak 83,7%. Semakin jauh nilai R Square dari angka 1, semakin lemah pengaruh variabel X terhadap Y. Dapat disimpulkan bahwa *mahabbah* memberikan pengaruh/kontribusi yang lemah terhadap stres akademik.¹⁶

¹⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 65.

¹⁶Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, 97.

5. Aspek Pembentuk Utama

a. Aspek Pembentuk Utama *Mahabbah*

Pada variabel *mahabbah* terdapat 2 aspek utama yang berperan atau berkontribusi di dalamnya, yaitu patuh dan taat kepada Allah ﷻ, serta berserah diri hanya kepada Allah ﷻ. Untuk menghitung peran pada setiap aspek adalah dengan membagi skor total pada setiap aspek dengan skor keseluruhan variabel.

$$\text{Patuh dan taat kepada Allah ﷻ} \quad : \frac{19957}{35215} \times 100 = 56,7\%$$

$$\text{Berserah diri hanya kepada Allah ﷻ} \quad : \frac{15258}{35215} \times 100 = 43,3\%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan data bahwa aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ berperan sebanyak 56,7% dan berserah diri hanya kepada Allah ﷻ berperan sebanyak 43,3%. Dalam pembentukan *mahabbah* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ merupakan aspek yang perannya paling dominan, diikuti oleh aspek berserah diri kepada Allah ﷻ yang menjadi aspek dengan kekuatan kedua dalam pembentukan *mahabbah*.

b. Aspek Pembentuk Utama Stres Akademik

Pada variabel stres akademik terdapat 2 aspek utama yang berperan atau berkontribusi di dalamnya, yaitu biologis dan psikososial. Untuk menghitung peran pada setiap aspek adalah dengan membagi skor total pada setiap aspek dengan skor keseluruhan variabel.

$$\text{Biologis} \quad : \frac{6563}{21160} \times 100 = 31 \%$$

$$\text{Psikososial} \quad : \frac{14597}{21160} \times 100 = 69 \%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan data bahwa aspek biologis berperan sebanyak 31% dan psikososial berperan sebanyak 69%. Dalam pembentukan stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, psikososial merupakan aspek yang perannya paling dominan, diikuti oleh biologis yang menjadi aspek dengan kekuatan kedua dalam pembentukan stres akademik.

E. Pembahasan

Sarafino menjelaskan stres adalah kondisi atau keadaan yang disebabkan perbedaan keadaan individu atau lingkungan yang terkait individu dengan situasi yang dikehendaki individu pada keadaan biologis, psikologis atau sosial individu tersebut.¹⁷ Stres sendiri bisa terjadi di semua hal dalam kehidupan yang dijalani individu, salah satunya ketika bersinggungan dengan dunia pendidikan. Ketidakyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya bisa membuat stres dalam menghadapi dunia pendidikan.¹⁸

Seperti yang dijelaskan di atas, stres di dalam dunia pendidikan atau yang di sini disebut dengan stres akademik terjadi karena ketidakyakinan akan kemampuan diri individu. Selain faktor tersebut, hal ini juga bisa disebabkan oleh banyak faktor lain yang membentuk stres yang dialami olehnya. Salah satunya adalah faktor jauhnya yang bersangkutan dengan Tuhannya. Di dalam Islam sendiri

¹⁷Sarafino dan Smith, *Health Psychology: Biopsychological Interaction*, 2017, 59.

¹⁸Dewi Afianti dkk., "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati," *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* 3, no. 1 (Februari 2021): 85, <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>.

stres disebutkan oleh Nor dan Safe sebagai suatu hal yang berawal dari hati yang jauh dari Allah ﷻ. Jauhnya jarak hati antara seorang hamba dengan Allah ﷻ mengendurkan hubungan antara makhluk dengan Sang Pencipta yang bisa mengakibatkan hidupnya menjadi berat, seakan-akan tidak ada lagi jalan keluar dari berbagai masalah yang didapatkannya.¹⁹ Padahal masalah yang menyimpannya merupakan wujud cinta dari Allah ﷻ kepadanya, seperti yang disebutkan dalam sebuah hadits Nabi Muhammad ﷺ pernah mengingatkan para sahabat.²⁰

إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا ابْتَلَاهُ فَإِذَا أَحَبَّهُ الْحُبُّ الْبَالِغُ اِقْتَنَاهُ قَيْلٌ وَمَا اِقْتَنَاهُ؟ قَالَ لَمْ يَتْرُكْ لَهُ أَهْلًا وَمَالًا.

Artinya: “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.”

Dijelaskan oleh hadits tersebut bahwa ujian merupakan tanda cinta dari Allah ﷻ kepada hamba yang dicintai-Nya. Dalam tasawuf sendiri, ketika seorang hamba mengenal Allah ﷻ dengan benar, jiwanya akan semakin mantap dan dekat dengan Tuhannya.²¹ Kedekatan ini membuat hatinya bahagia dan membentuk cinta kepada Allah ﷻ, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Cinta ini disebut *mahabbah*, yakni perasaan dekat dengan Tuhan melalui cinta hamba kepada-

¹⁹Sholeh dan Uyun, “Atasi Stres saat Pandemi Covid-19 dengan Menadabburi Surah Al-Insyirah: Harmonisasi antara Al-Qur’an dan Neurosains Klinis,” 2021, 4.

²⁰Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*, 2019, 530.

²¹Sholeh dan Uyun, “Atasi Stres saat Pandemi Covid-19 dengan Menadabburi Surah Al-Insyirah: Harmonisasi antara Al-Qur’an dan Neurosains Klinis,”: 4.

Nya.²² Cinta ini terwujud dalam kehidupan seorang hamba, dari ibadah hingga aktivitas sehari-harinya.

Cinta atau *mahabbah* seorang hamba berimplikasi pada kehidupannya, termasuk kepuasan hati yang dirasakannya.²³ Kepuasan hati membuat seseorang menerima takdir dari Allah ﷻ dan merasa tenang. *Mahabbah* terlihat dari sikap ridha terhadap apapun yang terjadi. Sikap ini memunculkan kebahagiaan meskipun menghadapi beban berat. *Mahabbah* menjadi motivator untuk kebaikan dan ketaatan serta menjauhkan dari kejahatan dan kemaksiatan.²⁴ Kejahatan dan kemaksiatan yang dilakukan seseorang bisa menimbulkan perasaan risau dan tertekan yang akhirnya menjadi stres pada diri seseorang.²⁵

Dari penjabaran di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan antara *mahabbah* dan stres akademik. Seseorang yang memiliki tingkat *mahabbah* yang tinggi kemungkinan bisa mengatasi tekanan dalam hidupnya, salah satunya adalah stres akademik yang dialaminya dalam perkuliahan dalam hal ini mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Sebelum masuk ke dalam pembahasan hasil penelitian, perlu diketahui bahwa cinta kepada Tuhan atau Sang Pencipta dalam hal ini kepada Allah ﷻ

²²Wati, "Mahabbah dan Ma'rifah dalam Tasawuf Dzunnun Al-Mishri," 222.

²³Nadhiroh, "Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)," 2017, 5.

²⁴Ahmad 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.

²⁵Mubaroq, "Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah," 2008, 69.

sendiri juga merupakan suatu kewajiban, seperti yang dijelaskan di dalam hadits dari kitab Hadits Shahih Bukhari dan Muslim yang berbunyi:²⁶

حَدِيثُ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ بِهِنَّ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ مَنْ كَانَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ بَعْدَ أَنْ أَنْقَذَهُ اللَّهُ مِنْهُ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقْدَفَ فِي النَّارِ

Artinya: “Diriwayatkan dari Anas ra, katanya: Nabi ﷺ bersabda: Tiga perkara, jika terdapat di dalam diri seseorang maka dengan perkara itulah dia akan memperoleh kemanisan iman: 1) Seseorang yang mencintai Allah dan rasul-Nya lebih dari selain keduanya, 2) mencintai seorang hanya karena Allah, 3) tidak suka kembali kepada kekafiran setelah Allah menyelamatkannya dari kekafiran itu, sebagaimana ia juga tidak suka dicampakkan ke dalam neraka.”

Dari dalil di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mencintai Allah ﷻ dan Rasul-Nya merupakan suatu kewajiban dan harus berada pada tingkatan cinta tertinggi daripada cinta kepada yang selain daripada Allah ﷻ dan Rasul-Nya. Hal ini membuktikan bahwa setiap muslim harus memiliki rasa *Mahabbah* kepada Allah ﷻ dan Rasulullah ﷺ. Harun Nasution menyebutkan bahwa *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 mengosongkan hati dari selain Allah ﷻ.²⁷ *Mahabbah* atau cinta yang dimaksud di dalam penelitian ini sendiri adalah *mahabbah* atau cinta pada tingkatan biasa, bukan pada tingkatan para sufi yang identik dengan cinta orang yang *shiddiq* maupun ‘arif. Cinta biasa yang dimaksud di sini adalah seperti penjelasan al-Sarraj yang dikutip

²⁶Bukhari dan Muslim, *Shahih Bukhari Muslim*, 2008, 32–33.

²⁷Nasution, *Falsafat dan Mistisme dalam Islam*, 2014, 55.

oleh Harun Nasution, yaitu orang yang selalu mengingat Allah ﷻ dalam zikirnya, senang menyebut nama Allah ﷻ serta dia mendapatkan kesenangan serta kebahagiaan dalam berbicara serta memuji Allah ﷻ.²⁸

Aspek-aspek yang ada di dalam *mahabbah* terdiri dari 2 aspek yaitu aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ yang mencakup melaksanakan serta mentaati perintah Allah ﷻ, dan aspek berserah diri kepada Allah ﷻ yang mencakup keyakinan akan kebaikan pada hal yang ditakdirkan oleh-Nya.²⁹ Aspek-aspek yang disebutkan ini bisa memberikan pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh individu yakni dalam penelitian ini adalah mahasiswa, jika mereka memahami dan menyadari makna dari cinta kepada Allah ﷻ yang mereka miliki di setiap individu pada diri mereka. Apabila hal itu terjadi, mahasiswa akan mampu mengelola stres yang ada pada dirinya sesuai dengan pemaknaan mereka terhadap kecintaan kepada Allah ﷻ. Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan analisis terhadap data yang didapatkan, maka bisa diketahui bagaimana tingkat *mahabbah* dan stres akademik mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Menjawab rumusan masalah pertama mengenai tingkat *mahabbah* pada subjek penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat *mahabbah* yang rendah sebanyak 0% atau tidak ada mahasiswa dengan kategori *mahabbah* rendah. Lalu untuk tingkat *mahabbah* sedang sebanyak 62% atau 255 mahasiswa. Adapun untuk tingkat *mahabbah* tinggi sebanyak 38% atau sebanyak 155 mahasiswa. Dengan landasan data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa data tingkat *mahabbah*

²⁸Nasution, 55.

²⁹Nadhiroh, "Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)," 2017, 73–74.

mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin didominasi oleh tingkatan sedang. Ini bermakna bahwa mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin sudah cukup melaksanakan indikator-indikator yang menjadi acuan di dalam penelitian ini, di antaranya melaksanakan segala perintah Allah ﷻ, mencintai Rasulullah ﷺ, berbuat baik kepada sesama manusia, selalu berusaha mengingat Allah ﷻ, selalu merasa rindu kepada Allah ﷻ, serta merasakan dirinya “dekat” dengan Allah ﷻ. Hal ini bisa dikatakan sejalan dengan motto UIN Antasari Banjarmasin Unggul dan Berakhlak yang berkeinginan mendidik mahasiswa bukan hanya unggul dalam keilmuan namun juga berakhlak di dalam kepribadian, yang tentunya salah satunya dengan mewujudkan mahasiswa yang memiliki kepatuhan dan ketaatan serta menerima segala ketetapan yang ditetapkan juga menyerahkan hasil kepada sang Pencipta Allah ﷻ setelah melaksanakan segala usaha yang dijalankan.

Tingkatan *mahabbah* yang mayoritas sedang ini sendiri bisa dikatakan terbentuk bukan hanya karena motto kampus, melainkan juga karena implimentasinya seperti adanya mata kuliah keagamaan serta program asrama yang diwajibkan kepada para mahasiswa sehingga bisa tertanam di dalam diri mereka pengetahuan mengenai keagamaan, terutama pengetahuan mengenai Allah ﷻ sebagai Tuhan Yang Maha Kuasa. Pengetahuan ini kemudian memuncak ke arah menjadi cinta kepada Allah ﷻ sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali, yang mana menurut beliau tidak mungkin cinta muncul tanpa adanya pengetahuan serta pemahaman mengenai objek cintanya tersebut, oleh karena itu tidak mungkin seseorang jatuh cinta kecuali kepada sesuatu yang telah dikenalnya secara

mendalam.³⁰ Dari hal tersebut dapat dipahami bahwa mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin sudah memiliki kemampuan dalam memahami hingga mengaplikasikan *mahabbah* dalam keseharian mereka.

Aspek *mahabbah* yakni aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ serta aspek berserah diri kepada Allah ﷻ sendiri dijelaskan bahwa kedua hal ini sama dengan takwa dan tawakal. Aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ bisa dikatakan sama dengan takwa jika dilihat dari definisi takwa itu sendiri, yaitu mengikuti segala perintah Allah ﷻ dan menjauhi semua larangan-Nya.³¹ Adapun aspek berserah diri hanya kepada Allah ﷻ disebut sama dengan tawakal karena pengertian tawakal sendiri seperti menurut Abdul Malik Karim Amrullah atau yang dikenal dengan Buya Hamka adalah menyerahkan keputusan semua perkara dan ikhtiar serta usaha kepada Tuhan semesta alam yakni Allah ﷻ.³² Berdasarkan perhitungan aspek pembentuk utama, aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ memberikan kontribusi sebesar 56,7% dalam pembentukan *mahabbah*. Adapun aspek berserah diri hanya kepada Allah ﷻ memberikan sumbangsih sebesar 43,3% dalam pembentukan *mahabbah*. Hal ini bermakna pembentukan *mahabbah* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin sebagian besar dipengaruhi oleh aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ atau dalam diksi lain disebut dengan takwa. Dari pengamatan peneliti sendiri, mahasiswa UIN Antasari sudah melaksanakan kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dalam kesehariannya, di antaranya masjid di kampus selalu diisi oleh

³⁰Ahmad Zaini, "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali," *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 2, no. 1 (2016): 155, <http://dx.doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1902>.

³¹Kuning, "Takwa Dalam Islam," 104.

³²Al-Faruqi, Ma'afi, dan Haibaiti, "Konsep Tawakal Menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya Terhadap Kehidupan Sosial," 4.

mahasiswa pada waktu shalat wajib terutama saat masih di waktu umumnya ada perkuliahan yakni di siang hari maupun sore hari.

Menurut Anisatul Fikriyah Aprilianti di dalam penelitiannya, Seligman menyebutkan di antara faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu adalah agama atau religiusitasnya. Hal itu telah terjawab di dalam Al-Qur'an bahwa untuk meraih kebahagiaan adalah dengan menguatkan iman kemudian diikuti dengan pelaksanaan ketakwaan kepada-Nya.³³ Penjelasan ini dipertegas oleh Rossi Delta Fitriana bahwa takwa mempunyai relevansi yang sangat kuat perihal kejiwaan untuk memperoleh kebahagiaan yang sesungguhnya.³⁴ Dijelaskan pula oleh Mubarak seperti yang dikutip oleh Hajir Tajiri, peningkatan ketakwaan memiliki korelasi yang erat dengan peningkatan kesabaran, kepasrahan dan kesungguhan seseorang, dalam menahan segala keinginannya untuk memperoleh ridha dan kecintaan dari Allah ﷻ.³⁵

Hasil-hasil penelitian terdahulu di atas sejalan dengan pendapat Syekh Abdul Qadir Al-Jailani yang mengatakan bahwa mereka yang memiliki *mahabbah* yang mendalam akan sepenuhnya menyerahkan diri, harta, dan hidup mereka kepada Allah ﷻ. Mereka akan meninggalkan hal-hal yang tidak penting dan tidak merusak diri mereka. Mereka tidak menyalahkan ketetapan-Nya, karena bagi pencinta sejati, semua yang berasal dari Allah ﷻ adalah indah dan tidak ada

³³Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an," *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora* 7, no. 2 (Oktober 2020): 97, <https://doi.org/10.52166/dar%20el-ilm.v7i2.2088>.

³⁴Fitriana, "Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama," 102.

³⁵Tajiri, "Konseling Islam: Studi Terhadap Posisi dan Peta Keilmuan," 246.

kepedihan dalamnya.³⁶ Syekh Abdul Qadir Al-Jailani menjelaskan bahwa cinta yang sadar terhadap semua tindakan Allah ﷻ menyebabkan timbulnya penerimaan yang baik terhadap segala ketetapan dunia ini. Baik itu kebaikan atau kejahatan, seorang hamba akan menerima dengan lapang dada tanpa menyalahkan siapapun, termasuk Sang Pencipta.³⁷ Adapun korelasi secara langsung antara takwa dengan stres akademik belum ditemukan di berbagai sumber literasi oleh peneliti selama penelitian. Oleh karena itu hal ini bisa menjadi celah yang harus diisi oleh peneliti selanjutnya untuk meneliti korelasi antara ketakwaan dan stres akademik.

Setelah aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ, kemudian aspek sumbangsih berikutnya adalah aspek berserah diri hanya kepada Allah ﷻ atau yang tadi disebut dengan tawakal dengan sumbangsih sebesar 43,3%. Mahasiswa yang memiliki tawakkal yang baik akan cukup mampu dalam menerima dan pasrah terhadap segala ketetapan Allah. Hal ini terlihat pada usaha yang dilakukan selama proses perkuliahan dan juga saat menghadapi masalah dalam kesehariannya.³⁸ Tawakal sendiri sudah pernah diteliti di salah satu program studi UIN Antasari Banjarmasin pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ifnu Nurhakim. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa tingkat tawakal mahasiswa di salah satu program studi adalah 16,3% masuk kategori tinggi, kategori sedang sebanyak 72,1% dan rendah sebanyak 11,6%. Disebutkan juga semakin tinggi tawakal maka semakin rendah

³⁶Al-Jailani, *Ngaji Hati: Panduan Menata Kalbu Sebagai Bekal Menjadi Kekasih Allah*, 2019, 29.

³⁷Nadhiroh, "Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)," 2017, 26–27.

³⁸Ifnu 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), 91.

stres yang dialami mahasiswa.³⁹ Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah dan Fuad Nashori yang menjelaskan bahwa tawakal bisa mempengaruhi turunnya stres akademik pada mahasiswa.⁴⁰ Semua hasil penelitian tersebut membuktikan pesan Syekh Abdul Qadir al-Jailani yang mengatakan bertawakallah kepada Allah ﷻ karena Ia akan menguatkan, menolong, dan bertindak lembut kepada kita, serta mengarahkan kita ke jalan yang tidak pernah diperkirakan sebelumnya dan menguatkan hati kita.⁴¹

Kemudian menjawab rumusan masalah kedua mengenai tingkat stres akademik pada subjek penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang ringan sebanyak 4% atau 16 mahasiswa. Lalu kategori sedang sebanyak 86% atau 353 mahasiswa dan kategori berat sebanyak 10% atau 41 orang. Jumlah persentase terbanyak untuk kategori stres akademik yang dialami mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin berada pada tingkatan sedang. Ini memiliki makna mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin bisa mengatasi stres akademik dengan cukup baik. Mereka bisa mengatasi kesulitan dalam pelaksanaan studi di perguruan tinggi agar stres yang mereka alami tidak membuat mereka larut dalam masalah tersebut. Stres akademik kategori sedang sendiri bisa dimaknai sebagai stres yang terjadi sedikit lebih lama dari stres kategori ringan, yakni bisa terjadi beberapa jam atau beberapa hari, yang ditandai dengan sedikit menurunnya fokus dan kewaspadaan, meningkatnya ketegangan yang dialaminya namun masih dalam

³⁹Nurhakim, 91-97.

⁴⁰Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori, "Harapan, Tawakal dan Stres Akademik," *Psikohumaniora* 2, no. 1 (2017): 94, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>.

⁴¹Al-Jailani, *Ngaji Hati: Panduan Menata Kalbu Sebagai Bekal Menjadi Kekasih Allah*, 2019, 34.

tahap wajar, serta individu yang mengalaminya masih mampu menghadapi situasi yang dialaminya tersebut.⁴² Dalam sumber lain dr. Erwin Handoko menjelaskan bahwa stres sedang adalah stres yang terjadi lebih panjang dari stres ringan, ia umumnya disebabkan oleh perselisihan antar rekan atau teman ataupun kelompok. Di antara cirinya adalah nyeri, tegang pada otot mengalami sedikit gangguan tidur dan lain sebagainya.⁴³ Hal ini bermakna bahwa stres akademik yang dialami oleh mayoritas mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin adalah stres kategori sedang yang terjadi selama beberapa jam atau beberapa hari yang cirinya terjadi nyeri pada anggota tubuh, menurunnya fokus dan konsentrasi serta meningkatnya ketegangan namun masih dalam tahap wajar. Hasil penelitian ini bisa dikatakan mirip dengan penelitian terdahulu yang juga dilakukan di UIN Antasari Banjarmasin oleh Ifnu Nurhakim, yakni di salah satu program studi yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres berat sebanyak 5 mahasiswa atau 11,6%, stres sedang sebanyak 32 mahasiswa atau 74,4% dan stres ringan sebanyak 6 mahasiswa atau 14%. Persamaan hasil kedua penelitian ini adalah menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang.⁴⁴

Aspek pembentuk utama stres akademik adalah aspek psikososial, yang mana aspek ini berkontribusi sebesar 69% dalam terjadinya stres akademik, kemudian aspek biologis sebagai aspek kedua dalam pembentukan stres akademik

⁴²Nurhakim, "Hubungan Tawakkal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi," 93–94.

⁴³Erwin Handoko, *Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam Masa Pandemi Covid-19* (Medan: Unpri Press, 2022), 19.

⁴⁴Nurhakim, "Hubungan Tawakkal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi," 86.

dengan peranan sebesar 31%, dengan demikian aspek pembentuk utama stres akademik yang dialami mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin adalah aspek psikososial.

Sarafino dan Smith menyebutkan aspek psikososial dalam stres sendiri terbagi menjadi tiga indikator, yaitu kognitif, emosi dan perilaku sosial. Dalam hal kognitif, ia menyebutkan seseorang bisa salah memaknai suatu pertanyaan di dalam sebuah pertanyaan soal ujian yang dijalaninya karena tekanan dalam menghadapi ujian tersebut. Lalu pada bagian emosi, ia menyebutkan penilaian kognitif berkontribusi dalam menghadapi stres. Peneliti memaknai hal ini seperti jika seseorang memandang ujian dalam pendidikannya bukan hal yang bisa membuatnya takut, melainkan sebagai hal yang memang harus dilalui, maka stres akademik bisa ditekan agar tidak mengalami peningkatan. Kemudian indikator terakhir di dalam psikososial adalah perilaku sosial, yang mana Sarafino dan Smith menyebutkan stres mengubah perilaku seseorang kepada orang lain, seperti kemarahan hingga perilaku agresif kepada teman atau orang sekitarnya yang pada akhirnya membuat kualitas kehidupan sosial individu tersebut menjadi rusak.⁴⁵

Dalam sumber yang sama, Sarafino dan Smith menyebutkan aspek biologis selain aspek psikososial. Mereka mengutip pendapat ahli fisiologi bernama Walter Cannon yang menyebutkan tubuh akan selalu memberikan reaksi terhadap suatu keadaan darurat. Mereka menjelaskan hal ini dengan respon terhadap stresor tertentu, misalnya seperti individu yang mengikuti ujian akademik, beberapa di

⁴⁵Sarafino dan Smith, *Health Psychology: Biopsychological Interaction*, 2017, 65–66.

antara mereka yang mengikuti ujian akademik akan mengalami pusing, peningkatan tekanan darah atau hormon stres sementara dan lain sebagainya.⁴⁶

Berbagai hal yang terjadi pada aspek biologis dan psikososial di atas di alami oleh berbagai faktor. Faktor stres akademik sendiri berbagai macam, di antaranya yang paling umum adalah faktor eksternal yakni disebabkan tekanan untuk berprestasi.⁴⁷ Personal atau keluarganya yang memiliki harapan tinggi terhadap hasil akademiknya bisa mengalami stres akademik apabila ia tidak dapat mengelola tekanan tersebut.⁴⁸ Selain faktor eksternal, faktor dari dalam diri individu atau internal juga tentunya berpengaruh terhadap stres akademik, di antaranya adalah keyakinan akan kemampuan yang ada pada dirinya. Keyakinan yang kemudian disebut Bandura sebagai *self efficacy* dinyatakan memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa seperti yang disebutkan di dalam penelitian yang dilakukan Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri.⁴⁹ Selain dua hal ini, stres akademik juga dipengaruhi oleh religiusitas seperti yang diungkap oleh Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori di dalam penelitian mereka.⁵⁰

Di dalam religiusitas sendiri terdapat banyak dimensi, di antaranya dimensi ibadah atau praktik dan dimensi pengamalan atau akhlak. Dimensi ibadah sama dengan melaksanakan ritual keagamaan atau kepatuhan seorang muslim terhadap

⁴⁶Sarafino dan Smith, 62–63.

⁴⁷Husnar, Saniah, dan Nashori, “Harapan, Tawakal dan Stres Akademik,” 102.

⁴⁸Mufadhal Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 145, <https://doi.org/10.29210/119800>.

⁴⁹Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri, “Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa,” *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 6, no. 2 (Juli 2019): 91.

⁵⁰Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori, “Religiusitas, Efikasi Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi,” *Psychosopia: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3, no. 1 (2021): 36.

apa yang disyariatkan kepadanya.⁵¹ Ini sama dengan definisi takwa yaitu mengikuti segala perintah dan menjauhi larangan-Nya. Maka dari itu dimensi ibadah secara langsung dapat ditarik sama dengan aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ di dalam *mahabbah*. Demikian pula dimensi pengamalan atau akhlak yang mana hal ini dilihat dari cara seorang muslim berperilaku yang mana dimotivasi oleh ajaran agamanya, yakni Islam.⁵² Di antara ajaran Islam mengenai hal ini adalah tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah ﷻ setelah melaksanakan semua ikhtiar atau usaha yang diperlukan untuk memperoleh hasil. Maka dari itu dimensi akhlak ini bisa juga ditarik sama dengan aspek berserah diri hanya kepada Allah ﷻ yang terdapat di dalam *mahabbah*. Dari penjelasan tersebut, peneliti kemudian menemukan kesempatan penelitian berupa *mahabbah* yang mana di dalamnya terdapat aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ serta berserah diri hanya kepada Allah ﷻ bisa mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui nilai signifikansi 0,000 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa $0,000 < 0,05$ dengan makna bahwa *mahabbah* berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Hasil uji hipotesis ini menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu terdapat peran atau kontribusi *mahabbah* terhadap stres akademik sehingga hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Dari nilai R Square didapatkan 0,163 yang mana ini bermakna persentase peranan tersebut adalah

⁵¹Amalia dan Nashori, 39.

⁵²Amalia dan Nashori, 39.

sebesar 16,3%, adapun 83,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini. Hal ini bermakna menurut penelitian ini *mahabbah* memberikan kontribusi yang lemah yakni 16,3% terhadap tingkat stres akademik mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Menurut Imam Ghozali, nilai R Square untuk data *crosssection* secara umum relatif rendah sebab adanya variasi yang besar antara masing-masing pengamatan, sedangkan untuk data *time series* biasanya memiliki nilai koefisien determinasi (R Square) yang tinggi.⁵³ Menurut Suryana, semakin kecil R Square terjadi karena besarnya varians error, sebaliknya semakin kecil varians error semakin besar pula nilai R Square. Varians error menggambarkan pada variasi data secara langsung. Variasi data bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari kuesioner yang tidak reliabel, hingga teknik pengumpulan data.⁵⁴ Dalam hal ini menurut pengamatan peneliti pada hasil skoring kuesioner yang disebar secara daring, rendahnya R Square pada penelitian ini terjadi karena pengumpulan data yang dilakukan dengan *daring* sehingga responden tidak bisa dikontrol oleh peneliti secara langsung pada saat penelitian, sehingga ada kemungkinan responden mengisi kuesioner secara asal, hal ini terbukti pada tabulasi hasil kuesioner yang menunjukkan beberapa responden memiliki nilai skoring yang hanya ada pada angka tertentu seperti 4 (empat), hingga terkesan seperti membuat pernyataan yang menyatakan bahwa mereka memang baik.

Hasil penelitian yang menyebutkan bahwa *mahabbah* memiliki kontribusi dalam menghadapi stres akademik membuktikan pernyataan dari Syekh Abdul

⁵³Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, 9 ed., 97.

⁵⁴Suryana, "Mengapa Koefisien Determinasi Bisa Kecil?," *Statistika Terapan* (blog), 22 Januari 2009, <https://statistikaterapan.com/2009/01/22/mengapa-koefisien-determinasi-bisa-kecil/>.

Qadir Al-Jailani yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki *Mahabbah* yang mendalam akan menyerahkan diri, harta dan hidupnya kepada Allah ﷻ serta meninggalkan hal-hal yang tidak penting lagi merusak pada dirinya. Ia tidak menyalahkan segala ketetapan-Nya, sebab bagi diri pencinta ini semua yang berasal dari Allah ﷻ untuknya adalah hal yang manis, tidak ada kepahitan dalam hal tersebut.⁵⁵ Penjelasan Syekh Abdul Qadir Al-Jailani ini menegaskan bahwa kesadaran cinta terhadap segala perbuatan atau *af'al* dari Allah ﷻ membuat timbulnya rasa penerimaan yang baik terhadap segala ketetapan yang terjadi di dunia ini, baik hal tersebut mengandung kebaikan, maupun kejahatan dari segi zahir atau lahirnya, yang akan diterima oleh seorang hamba dengan lapang dada tanpa adanya kehendak atau keinginan untuk menyalahkan siapapun termasuk kepada Sang Pencipta.⁵⁶ Termasuk dalam hal ini mahasiswa yang menerima dengan lapang dada segala kesusahan yang dialaminya ketika menuntut ilmu di perguruan tinggi.

F. Temuan Penelitian

1. Nilai sumbangan efektif tertinggi pada variabel *mahabbah* adalah pada aspek patuh dan taat kepada Allah ﷻ. Hal ini bermakna mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin memiliki kemampuan untuk selalu berusaha patuh dalam ketaatan kepada Allah ﷻ sebagai Tuhan Yang Maha Esa.
2. Nilai sumbangan efektif tertinggi pada variabel stres akademik adalah pada aspek psikososial. Hal ini bermakna mahasiswa UIN Antasari dalam dalam stres

⁵⁵Al-Jailani, *Ngaji Hati: Panduan Menata Kalbu Sebagai Bekal Menjadi Kekasih Allah*, 2019, 29.

⁵⁶Nadhiroh, "Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)," 2017, 26–27.

akademik yang dialami oleh mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin kebanyakan mempengaruhi kehidupan psikologis serta sosial mereka, dalam hal ini adalah kognitif, emosi dan perilaku sosial mereka kepada orang lain.

G. Keterbatasan Penelitian

Riset atau penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada skripsi ini sudah tepat dengan proses penelitian ilmiah. Peneliti sudah berupaya secara maksimal agar memperoleh data-data penelitian yang sesuai untuk menjawab rumusan masalah yang hendak dipecahkan oleh peneliti. Namun peneliti juga telah memahami bahwa penelitian ini tetap memiliki keterbatasan atau kekurangan khususnya saat pengumpulan data. Beberapa kendala dalam penelitian ini yaitu:

1. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram. Awalnya, peneliti ingin membagikannya secara daring melalui media sosial dan luring menggunakan pamflet, tetapi alasan kesehatan mengurungkan rencana untuk pembagian secara luring. Kekhawatiran akan penyebaran penyakit akibat peningkatan varian Covid-19 di Banjarmasin dan sekitarnya menjadi alasan untuk membatalkan rencana pembagian secara luring. Penyebaran kuesioner secara daring juga memiliki keterbatasan dalam mengontrol kondisi responden saat mengisi kuesioner, meskipun petunjuk tertulis telah diberikan untuk menghindari pengisian secara asal-asalan.
2. Responden yang jumlahnya cukup besar menjadi kendala berikutnya sebab peneliti kesulitan memenuhi jumlah yang besar tersebut hanya dengan menyebarkan kuesioner secara daring atau *online*.