

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dinamika kehidupan perkuliahan, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai permasalahan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tekanan akademik, seperti tuntutan untuk mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi, kesulitan dalam mencari referensi yang relevan, kompleksitas ujian praktikum, hasil evaluasi yang kurang memuaskan, serta hambatan dalam berkomunikasi secara efektif dengan dosen pembimbing, merupakan serangkaian tantangan yang dapat memicu stres.¹ Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan akademik ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif, stabilitas emosional, dan kesehatan fisik secara keseluruhan.²

Penyelesaian skripsi, sebagai tugas akhir, seringkali menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa.³ Beban tugas yang berat, tenggat waktu yang ketat, serta ekspektasi dari berbagai pihak dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan. Beberapa kasus ekstrem bahkan menunjukkan dampak serius dari stres akademik, seperti kasus mahasiswa di Malang yang melakukan tindakan bunuh diri

¹ Eka Putra Deko, "Hubungan Depresi Stress Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri Mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023" (Tesis, Padang, Universitas Andalas, 2023).

² Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (6 Februari 2019): hlm. 42, <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.

³ "[https://eprints.ums.ac.id/117335/13/Bab%201%20\(2\).pdf](https://eprints.ums.ac.id/117335/13/Bab%201%20(2).pdf)," t.t.

karena tekanan tugas kuliah.⁴ Dikutip dari Siloam Hospitals hasil *survey Indonesia – National adolescent mental health survey* (I-HAMHS) tahun 2022 terdapat sebanyak 15,5 juta atau 1 dari 3 remaja (34,8%) Indonesia mengalami masalah Kesehatan mental.⁵ Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia.⁶ Pada mahasiswa, gangguan kesehatan mental yang dialami dapat berpengaruh terhadap kondisi akademik. Penelitian yang dilakukan *Heiligen Stein et al.* (2015) menyatakan bahwa penurunan nilai akademik sangat sering terjadi pada mahasiswa yang mengidap depresi. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa siswa dengan gangguan akademik, 16% mengalami depresi ringan, 43% menunjukkan depresi sedang, dan 41% mengalami depresi berat.⁷

Dengan adanya beberapa kasus di atas juga menunjukkan bahwa perlu untuk mengkaji lebih jauh mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa agar dapat mengantisipasi dampak-dampak yang akan merugikan bagi mahasiswa itu sendiri, institusi, keluarga, dan lingkungan sekitar⁸ Skripsi bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan. Semakin cepat menyelesaikan skripsi dan di wisuda, semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun,

⁴ Vanness Herfi Khanna, “Mahasiswa Dalam Tempurung Kesehatan Mental dan Bunuh Diri,” Agustus 2024, <https://saveourborneo.org/mahasiswa-dalam-tempurung-kesehatan-mental-dan-bunuh-diri/>.

⁵ Khanna.

⁶ Andriyani, “Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 13, no. 2 (16 November 2017): hlm. 168, <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.163-170>.

⁷ Khanna, “Mahasiswa Dalam Tempurung Kesehatan Mental dan Bunuh Diri.”

⁸ Khanna.

menyelesaikan sebuah skripsi tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas- tugas mata kuliah pada umumnya.⁹ Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan skripsi, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres.¹⁰ Hal inilah yang membuat rasa kekacauan dan tekanan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademis dapat memicu timbulnya gejala stres akademik. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik.¹¹

Dari hasil penelitian Zakiyah dan kawan-kawan pada tahun 2019, tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 dengan jumlah sebanyak 160 sampel diperoleh bahwa 61,9% mahasiswa angkatan 2019 yang mengalami stres sedang, 23,1% mahasiswa yang mengalami stres ringan, 13,8% stres berat dan 1,3% mahasiswa yang mengalami stres sangat berat. Sementara itu mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 36 orang (35,6%).¹²

Berdasarkan hasil penelitian Luzainah pada tahun 2022 mengenai mahasiswa semester akhir yang sedang melakukan penyusunan skripsi di UIN

⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 67.

¹⁰ Andriyani, "Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 16 November 2017.

¹¹ Anne-Marie Goff, "Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students," *International Journal of Nursing Education Scholarship* 1 (2011), <https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>.

¹² Zakiya Nasrullah Zahra, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019 Selama Masa Pandemi Covid-19 Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya" (Skripsi, Makassar, Universitas Hasanuddin, 2022), <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12089/>.

Antasari Banjarmasin sendiri dengan 200 sampel, tingkat stres mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin menunjukkan 33 orang (16,5%) berada pada kategori tinggi, 154 orang (77,0%) berada pada kategori sedang, dan 13 orang (6,5%) berada pada kategori rendah.¹³ Jadi, kesimpulan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami stres sedang.

Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi perasaan frustrasi ketika menghadapi hambatan dalam pengerjaan skripsi, kesulitan mencari sumber referensi, serta tekanan dan konflik individu dengan diri sendiri.¹⁴ Sementara itu, faktor eksternal meliputi masalah dengan lingkungan sosial, seperti konflik dengan dosen pembimbing atau teman sebaya.¹⁵ Berdasarkan pengamatan peneliti, dampak stres yang paling terlihat adalah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang seringkali mengalami kesulitan tidur, kehilangan motivasi, dan menjadi lebih mudah emosi. Setelah di konfirmasi alasannya mengalami hal-hal tersebut adalah karena stres memikirkan skripsi yang tidak kunjung selesai. Hal ini juga dialami oleh R, mahasiswi yang di wawancara oleh peneliti untuk studi pendahuluan. Ia mengatakan bahwa ketika mengerjakan skripsi sering mengalami sakit kepala dan

¹³ Luzainah, "Stres Mahasiswa Semester Akhir yang sedang Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi Covid 19 Di UIN Antasari Banjarmasin" (Skripsi, Banjarmasin, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2022).

¹⁴

"<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/9539/05.1%20bab%201.pdf?sequence=5&isAllowed=y>," t.t.

¹⁵ F. Ariyani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling* (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), hlm. 19.

kesulitan tidur karena selalu memikirkan dan terbebani dengan tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi. Selain itu, ia juga merasa sangat frustrasi karena tidak ada kemajuan dalam pengerjaan skripsi membuatnya menjadi lebih mudah marah pada orang sekitarnya.¹⁶

Selain R, ada juga A yang merasakan hal yang mirip yakni ia menjadi lebih mudah marah dan tersinggung setiap ada yang menanyakan perihal skripsi nya yang belum selesai. Kemudian pada LF ia mengalami gangguan tidur insomnia bahkan hingga lupa makan karena terus berkutat dengan pengerjaan skripsi agar cepat selesai. Ada juga HD, ia kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi karena teman-teman satu angkatan hampir 90% sudah lulus membuatnya malas dan malu untuk mendatangi dosen pembimbing. Selain itu ada MN yang sudah bekerja, ia mengaku sangat stres dalam membagi waktu antara jam kerja dan kewajibannya untuk menyelesaikan skripsi. Kedua hal ini membuat MN sangat lelah dan stres, sehingga pola hidupnya menjadi tidak teratur dan sering jatuh sakit.¹⁷ Dari hasil wawancara studi pendahuluan tersebut, beberapa dari mereka utamanya mahasiswa yang cenderung aktif secara religius mengaku juga sudah berupaya untuk menenangkan diri dengan cara memperbanyak ibadah seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, merefleksi diri hingga mengingat serta mengintropeksi apa saja yang sudah dilakukan untuk mengurangi kecemasan dan kekhawatiran ketika menghadapi tantangan proses penyelesaian skripsi. Dari hasil observasi tersebut didapatkan data bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami

¹⁶R, Wawancara Studi Pendahuluan, 2024

¹⁷ A, LF, HD, dan MN, Wawancara Studi Pendahuluan, 2024

stes sedang hingga stres berat yang membuat mental dan fisik mereka kelelahan dalam menghadapi tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi dan lulus kuliah.

Respon-respon fisiologik dan psikologik bisa terjadi ketika orang mempersepsikan suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya dalam memenuhi tuntutan itu.¹⁸ Hal ini stres akademik sebagai keadaan yang muncul karena adanya tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan dan ketahanan seseorang, sehingga memicu munculnya reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif sebagai upaya mengatasi stres.¹⁹ Serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik juga dilihat dari kemampuan individu dalam mengelola emosional, memahami diri sendiri dalam menghadapi masalah, kurangnya komunikasi antara manusia dengan Tuhan, serta ketidakmampuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi sehingga mereka mengalami masalah tekanan di dalam diri.²⁰ Oleh karena itu dalam konteks ini, kurangnya komunikasi antara manusia dengan Tuhan, di dalam islam terdapat konsep muhasabah, yang merupakan introspeksi diri dimana mahasiswa yang sering melakukan Muhasabah dapat membantu individu untuk merenungkan tindakan, memperbaiki diri, dan mengelola emosi dengan lebih baik, begitu sebaliknya.

Muhasabah merupakan introspeksi diri yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan

¹⁸ Jenita DT Donsu, *Psikologi Keperawatan* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2017).

¹⁹ B. M. Gadzella dan W. G. Masten, *Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors*, 2005, hlm. 395-402.

²⁰ D. Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta: FK UI, 2011), hlm. 55.

bertindak secara emosional. Menurut Imam Al-Ghazali, muhasabah adalah proses introspeksi diri yang dilakukan seorang hamba untuk menilai dan mengevaluasi perbuatan-perbuatannya, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, guna memastikan apakah amal perbuatannya sesuai dengan syariat dan keridhaan Allah SWT. Beliau menekankan pentingnya muhasabah sebagai sarana untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas ibadah.²¹ Umar bin Khattab, salah satu sahabat Nabi Muhammad SAW, pernah berkata: *حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا* (*ḥāsibū anfusakum qabla an tuḥāsabū*) yang berarti "Hitunglah dirimu sebelum kamu dihitung (di akhirat)." Maqolah ini, yang sering dikutip dalam literatur Islam (lihat, misalnya, *Al-Munawi, Faid Al-Qadir, jilid 3, hlm. 421*). Konsep Muhasabah menurut Musfichin dalam penelitian yang berjudul “Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam” muhasabah merupakan suatu kesadaran diri individu untuk menghitung dan mengkoreksi akan aktifitas yang sudah dijalani dan akan dijalani untuk tujuan perbaikan.²² Sejalan dengan itu penelitian Dyatma Kartika Putra tahun 2021 menunjukkan bahwa muhasabah mendorong individu untuk menyadari kekurangan diri dan meningkatkan tanggung jawab.²³ Dengan demikian, melalui muhasabah, mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menghadapi tantangan akademik dan mengurangi tingkat stres yang dialami.

²¹ Ainul Mardziah, “Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumiddin)” (Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2018).

²² Musfichin, “Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam,” *Jurnal Studia Insania* 11, no. 2 (2023): 93–105, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>.

²³ Dyatma Kartika Putra, “Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental” (Skripsi, Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021).

Praktik muhasabah ini didasarkan pada prinsip-prinsip ajaran Islam yang menekankan pentingnya refleksi diri dan perbaikan diri secara berkelanjutan.²⁴ Juga penelitian Andriyani (2017) “Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menyebutkan bahwa muhasabah dapat dijadikan sebagai metode reflektif yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik, terutama dalam menghadapi tekanan tugas akhir atau skripsi.²⁵ Berdasarkan penelitian karya Nurlita Oktaviani (2019) yang berjudul *Hubungan Antara Muhasabah Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang*. Menunjukkan adanya hubungan negatif antara muhasabah dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (studi terhadap mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang), artinya semakin tinggi tingkat muhasabah semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa..²⁶

Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji lebih dalam kontribusi muhasabah terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari

²⁴ Syukri dan Sabariah, *Psikologi Agama: Teori dan Praktek* (Padang: PT. Inovasi Pratama Internasional, 2024).

²⁵ Andriyani, “Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir” 13 (2017): 163–70.

²⁶ Nurlita Oktaviani, “Hubungan Antara Muhasabah Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang)” (Skripsi, Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016).

Banjarmasin. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis bagi institusi pendidikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa dan meningkatkan kelancaran penyelesaian studi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka masalah pada penelitian ini dapat dirumuskan dari beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat Muhasabah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah ada kontribusi Muhasabah terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan bagaimana rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris kontribusi antara muhasabah terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang muhasabah dan pengembangan psikologi mengenai kategori tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di khususnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Selain itu, diharapkan juga penelitian ini dapat menjadi sumber atau referensi penelitian kedepannya yang terkait dengan muhasabah maupun tingkat stres.

b. Manfaat Praktis

1) Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat mengetahui dan memahami tentang apakah ada atau bagaimana kontribusi muhasabah pada tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Serta penelitian ini menjadi pembelajaran dan pengalaman yang turut diterapkan peneliti dalam kehidupan sehari-hari.

2) Manfaat Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa sebagai informasi maupun cara untuk menghadapi stress akademik yang dialami dengan metode Psikologi Islam serta dapat senantiasa menerapkan muhasabah dalam kehidupan sehari-hari terutama sebagai akademisi.

3) Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran pengetahuan bagaimana hubungan muhasabah dalam kategori tingkat stres mahasiswa akhir.

D. Definisi Operasional

Adapun mengenai definisi muhasabah, stres akademik, dan mahasiswa tingkat akhir adalah sebagai berikut :

1. Muhasabah

Kata **muhasabah** (مُحَاسَبَةٌ) berasal dari akar kata **ḥasaba** (حَسَبَ) yang berarti “menghitung” atau “memperhitungkan”. Dalam bentuk isim masdar, **muhasabah** berarti “perhitungan”, “penghitungan”, atau “introspeksi diri”.²⁷ Dalam literatur Islam, muhasabah sering dikaitkan dengan konsep introspeksi diri yang diajarkan oleh para ulama, termasuk Imam Al-Ghazali, dan menjadi bagian penting dalam pengembangan spiritual dan psikologis seorang Muslim. Umar bin Khattab pernah berkata: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا" (Hitunganlah dirimu sebelum kamu dihitung), yang menegaskan pentingnya muhasabah sebagai langkah awal perbaikan diri.²⁸

Menurut Imam Al-Ghazali, muhasabah adalah memperhatikan dan merenungi hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan, termasuk memperhatikan niat dan tujuan suatu perbuatan, serta menghitung untung dan rugi suatu perbuatan. Tujuan bermuhasabah adalah agar seseorang dapat melihat

²⁷ Al-Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, hlm. 1133 (kata مُحَاسَبَةٌ) dan hlm. 393 (kata حَسَبَ)

²⁸ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Terjemahan oleh Zainuddin Hamidy dan Bahrin Abu Bakar), vol. Jilid 4 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004).

kekurangan terhadap amalannya, menjadi lebih bertanggung jawab kepada dirinya, serta menyadarkan seseorang dari perilaku yang sia-sia.²⁹

Adapun aspek-aspek muhasabah dalam penelitian ini berdasarkan penelitian Musfichin meliputi:³⁰ 1. Muhasabah sebagai Kesadaran Diri (Kesadaran akan kematian/akhirat, Kesadaran akan bertambahnya umur, Kesadaran kekurangan diri, Kesadaran dosa-dosa diri dan keterbatasan diri). 2. Muhasabah sebagai Menghitung Diri (Kemampuan memahami yang baik dan buruk, Mampu mengingat aktifitas yang sudah dilakukan, Mampu memprediksi mana aktifitas baik dan tidak baik, Mampu menghitung kekurangan kekurangan diri). 3. Muhasabah sebagai Koreksi Diri (Memiliki keinginan untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan diri, Memiliki rasa kasih sayang terhadap semua makhluk, Bersikap positive thinking pada semua orang, Adanya usaha untuk tidak mengulangi perbuatan buruk, Tidak mengharapkan pujian dari orang lain, Adanya usaha lebih lebih baik dibanding hari sebelumnya, Tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang sudah diketahui sebelumnya, Memiliki rasa optimisme / tidak putus asa, Menerapkan kompensasi dari aktifitas buruk ke aktifitas yang baik, Memiliki pergaulan dengan orang-orang yang baik).

Adapun yang dimaksud muhasabah dalam penelitian ini adalah proses introspeksi diri secara sadar yang dilakukan mahasiswa untuk menilai, menghitung, dan memperbaiki perilaku, niat, serta aktivitas akademik yang

²⁹ Al-Ghazali.

³⁰ Musfichin, "Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam, , Vol. 11 No. 2, hal. 93-105," *Jurnal Studia Insania* 11 (November 2023): 93–105.

telah dan akan dilakukan. Muhasabah dalam konteks ini bertujuan membantu mahasiswa menyadari kekurangan diri, mengelola emosi, serta mendorong perbaikan dan pengembangan diri, sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik selama proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

2. Stres Akademik

Menurut Sarafino dan Smith stres merupakan ketidaksesuaian kondisi yang diinginkan individu dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut, dan tuntutan lingkungan.³¹ Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam kesejahteraan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri individu yang dianggap sebagai suatu yang mengancam, membahayakan, dan menantang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang.³² Stres yang terjadi pada individu memiliki berbagai jenis, salah satunya adalah stres akademik. Menurut Sarafino dan Smith stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dalam diri individu baik dari

³¹ E. P. Sarafino dan T. W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition* (Asia: John Wiley & Sons, 2012).

³² Widuri Nur Anggraieni dan Subandi Subandi, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 6, no. 1 (7 April 2014): 81–102, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>.

internal maupun eksternal yang bersumber dan berdampak pada akademik individu.³³

Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan aspek-aspek stres diantaranya adalah :

- a. Aspek Biologis
- b. Aspek Psikososial

Stresor dapat menghasilkan perubahan-perubahan psikologis serta sosial dari individu, perubahan-perubahan tersebut antara lain :

- 1) Kognitif
- 2) Emosi
- 3) Perilaku Sosial³⁴

3. Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan telah mengambil tugas akhir atau skripsi. Menurut Wulandari (dalam Alfiani) “skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana”. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya mahasiswa diwajibkan menulis skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana.

³³ Sarafino dan Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*.

³⁴ Rizka Yunita, Iin Aini Isnawati, dan Widya Addiarto, *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group pada Keluarga Pasien Skizofrenia* (Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), hlm. 6-7.

Adapaun mahasiswa tingkat akhir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di UIN Antasari Banjarmasin.

E. Hipotesis

Hipotesis menurut Sugiyono tahun 2019, adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.³⁵

Berdasarkan hubungan antara variabel dalam kerangka pemikiran, maka dibuat hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Ha : Terdapat kontribusi Muhasabah terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FUH UIN Antasari Banjarmasin.
2. Ho : Tidak Terdapat kontribusi Muhasabah terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FUH UIN Antasari Banjarmasin.

F. Penelitian Terdahulu

Untuk mendukung penelaahan penelitian dan menghindari terjadinya pengulangan hasil penelitian yang membahas permasalahan yang sama, baik dalam bentuk skripsi ataupun dalam bentuk tulisan lainnya, maka peneliti akan

³⁵ Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Bandung: ALFABETA, 2019).

mendeskripsikan tentang penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang ingin di teliti.

1. Tesis karya Chandarani Paramitha Siwi (2020), yang berjudul *Pelatihan Muhasabah untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivistis*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan metode quasi experimental, yaitu desain yang menggunakan dua kelompok untuk seluruh rancangannya dan menerapkan pemilihan melalui random sampling tanpa random assignment. Hasil penelitian membuktikan bahwa pelatihan Muhasabah efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis. Kelompok yang telah diberikan pelatihan Muhasabah memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan pelatihan Muhasabah. Kelompok eksperimen mengalami penurunan prokrastinasi akademik secara signifikan setelah diberikan sebuah pelatihan muhasabah, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan skor yang signifikan ketika dilakukan posttest pada kelompok tersebut.³⁶ Persamaan penelitian terdahulu ini dan penelitian penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan variabel independen yang sama yakni Muhasabah. Adapun perbedaan keduanya adalah pada variabel dependen, subjek dan metode penelitiannya. Penelitian terdahulu menggunakan variabel prokrastinasi akademik, subjeknya mahasiswa aktivis

³⁶ Chandarani Paramitha, “Pelatihan Muhasabah Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivistis” (Tesis, Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020), hlm. 10-11.

organisasi kemahasiswaan Fakultas Psikologi UMS dan metode penelitian menggunakan metode quasi eksperimental, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel stres akademik, subjek penelitian yang dituju mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FUH UIN Antasari Banjarmasin serta metode yang digunakan adalah metode kuantitatif.

2. Penelitian karya Hary Kuswanto (2025), Penelitian ini membahas hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta menguji apakah keseimbangan antara kehidupan pribadi dan perkuliahan (*life-college balance*) dapat memoderasi hubungan tersebut. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 300 mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kesejahteraan psikologis. Namun, jika mahasiswa memiliki keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik, efek negatif stres menjadi lebih ringan. Penelitian ini dan penelitian yang akan datang sama-sama membahas stres akademik dan faktor-faktor yang dapat memengaruhinya. Bedanya, penelitian Kuswanto menempatkan variabel moderasi (*life balance*) untuk melihat bagaimana pengaruh stres dapat diminimalkan, sementara penelitian ini secara langsung menguji pengaruh muhasabah terhadap stres akademik. Muhasabah dalam hal ini tidak digunakan sebagai variabel moderasi, melainkan sebagai variabel independen yang diyakini dapat menurunkan stres. Selain itu, penelitian ini juga berakar pada konsep psikologi Islam, sedangkan penelitian Kuswanto menggunakan pendekatan psikologi umum dengan konsep keseimbangan kehidupan.

3. Jurnal Fitriah M. Suud & Tri Na'imah (2023) penelitian ini mengkaji efektivitas pelatihan *positive thinking* terhadap stres akademik mahasiswa muslim yang sedang mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan menjadi lebih tenang, lebih optimis, dan lebih mampu mengelola pikiran negatif selama proses menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama bertujuan mengurangi stres akademik pada mahasiswa akhir, serta menggunakan pendekatan intervensi psikologis. Namun, pendekatannya berbeda: penelitian Fitriah dan Na'imah menggunakan pelatihan kognitif (*positive thinking*), sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan spiritual berupa muhasabah. Muhasabah tidak hanya melibatkan pikiran positif, tetapi juga evaluasi diri secara mendalam yang berkaitan dengan nilai-nilai Islam. Penelitian yang akan dilakukan ini juga lebih berakar pada psikologi Islam, sedangkan penelitian Fitriah lebih mengandalkan pendekatan psikologi umum.
4. Jurnal penelitian karya Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, dan Maria Fatima Mei (2020), dengan judul *Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan uji Pearson Correlation. Hasil dari analisis uji pearson correlation bivariate dengan menggunakan spss diperoleh bahwa hubungan antara motivasi dengan tingkat

stres mahasiswa memiliki nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel motivasi dengan tingkat stress. Nilai r hitung (pearson correlations) untuk hubungan motivasi mahasiswa dengan tingkat stress mahasiswa adalah sebesar $0.877 > 0.388$, maka dapat diartikan bahwa ada hubungan atau korelasi antara motivasi dengan tingkat stres.³⁷ Persamaan penelitian terdahulu ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan variabel dependen stres akademik dan metode penelitian kuantitatif. Adapun perbedaan keduanya penelitian terdahulu menggunakan variabel independen yakni motivasi, subjeknya mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Flores, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel independen yakni Muhasabah, subjek penelitian yang dituju mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FUH UIN Antasari Banjarmasin.

5. Jurnal penelitian karya Al-Isyraq Journal (2025), Penelitian ini mengkaji peran dukungan sosial dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional dan melibatkan lebih dari 270 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa baik dukungan sosial (dari keluarga, teman, dan dosen) maupun kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Artinya, semakin baik dukungan sosial dan pengelolaan waktu mahasiswa,

³⁷ Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, dan Maria Fatima Mei, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)," *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (3 Juni 2020): 733–39, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.

maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Dari dua variabel tersebut, manajemen waktu memberikan pengaruh yang lebih kuat. Penelitian ini memiliki kesamaan fokus dengan penelitian yang akan dilakukan ini, yaitu sama-sama membahas bagaimana mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, pendekatan yang digunakan sangat berbeda. Penelitian ini menekankan pada faktor-faktor eksternal dan keterampilan praktis seperti dukungan dari lingkungan sosial dan kemampuan mengatur waktu. Sedangkan penelitian ini menyoroti pendekatan internal dan spiritual, yaitu melalui muhasabah atau refleksi diri berdasarkan nilai-nilai keislaman. Artinya, penelitian ini menawarkan pendekatan alternatif yang lebih mendalam secara emosional dan spiritual dalam mengelola stres, bukan hanya secara sosial atau manajerial.

6. Jurnal penelitian karya Ninda Nurhasanah dan Alfadhli, *Peran Muhasabah dalam Meningkatkan Prestasi Belajar (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten)* pada tahun 2023. Penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) adapun pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata, gambar, bukan angka-angka. Sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer dari hasil wawancara, observasi, data sekunder dari buku-buku serta jurnal yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Hasil penelitian menyatakan bahwa seluruh santri memahami urgensi muhasabah dan melaksanakannya termasuk dalam proses peningkatan prestasi belajarnya. Teknik pelaksanaannya yaitu dengan cara menyendiri dan berbagi dengan

teman sebaya. Adapun waktu pelaksanaannya bervariasi yaitu setiap hari menjelang tidur, seminggu dua kali dan adapula yang melakukannya sebulansekali. Terapi muhasabah yang dilakukan santri kelas 6 Pondok Pesantren Darul Hikmah hanya berpengaruh terhadap sebagian santri dalam peningkatan prestasi belajarnya, sementara bagi yang lain muhasabah yang mereka lakukan berpengaruh terhadap tingkah laku atau sikap kesehariannya.³⁸ Adapun persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan variabel independen yakni Muhasabah. Sementara perbedaan keduanya adalah penelitian terdahulu memakai variabel dependen prestasi belajar dengan metode kualitatif dan subjeknya adalah santri kelas 6 Pondok Pesantren Darul Hikmah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel dependen stres akademik, subjek penelitian yang dituju mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FUH UIN Antasari Banjarmasin serta metode yang digunakan adalah metode kuantitatif.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memperjelas penyampaian gambaran penulisan pada penelitian ini, maka peneliti menyusun runtutan pembahasan secara komperensif sebagai penjelasan seluruh isi dari penulisan skripsi ini, yang meliputi :

³⁸ Ninda Nurhasanah dan Alfadhli, "Peran Muhasabah dalam Meningkatkan Prestasi Belajar (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten)," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 10 (2023): 4795–4809.

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 Muhasabah antara lain pengertian Muhasabah, aspek dan indikator Muhasabah, dalil yang menyebutkan Muhasabah, macam-macam Muhasabah, tujuan Muhasabah diri, bagaimana cara melakukan Muhasabah, Muhasabah dalam perspektif psikologi 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 bagaimana kontribusi Muhasabah 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.