

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan mengikuti kegiatan belajar di sebuah perguruan tinggi tertentu. Menurut KBBI mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Dalam Peraturan Pemerintah RI No 30 tahun 1990 dikatakan bahwa definisi mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa memiliki wadah tersendiri didalam masyarakat, akan tetapi bukan berarti memisahkan diri dari masyarakat. Seorang mahasiswa bukan hanya sekedar menjadi agen perubahan akan tetapi sepantasnya menjadi agen pemberdayaan dari perubahan yang sudah dibawanya dan berperan dalam pembangunan fisik maupun non fisik sebuah bangsa (Cahyono et al. 2019).

Saat ini banyak perguruan tinggi di Indonesia yang sudah menerapkan aturan ketat terkait pembatasan masa studi mahasiswa untuk menjaga kualitas kelulusan mereka. Aturan tersebut diterapkan berdasarkan pada keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, tentang masa dan program tentang masa dan beban belajar program pendidikan paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 Satuan Kredit Semester (SKS). Jika ada mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya hingga waktu yang telah ditetapkan, maka mahasiswa tersebut akan mendapatkan sanksi yaitu DO (drop out) (Kemenristek Dikti, 2015).

Mahasiswa akan mengalami transisi perubahan dalam segala aspek kehidupan pada masa awal perkuliahannya (Conley et al., 2013). Seiring berjalannya waktu masa transisi mahasiswa harus terus berkembang. Seperti menyelesaikan tugas dengan baik sesuai dengan deadline yang sudah ditentukan, mencari bahan atau data dengan seakurat mungkin dan lain sebagainya. Pada beberapa mahasiswa yang tidak dapat bertransisi dengan baik dari banyaknya perubahan akan mengalami stress dan apabila tidak ditangani secara cepat maka akan terjadi permasalahan pada mentalnya (Adhi Mulya et al., 2016).

Stress merupakan reaksi dari fisik maupun psikis yang disebabkan oleh banyaknya tekanan yang tidak dapat terkontrol, menurut WHO stress merupakan reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (Priyoto, 2014). Stress menjadi penyakit peringkat 4 tertinggi di dunia dengan angka prevalensi yang cukup tinggi hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stress menurut WHO (Ambarwati et al., 2017.). Mahasiswa menjadi salah satu generasi muda yang cukup penuh dengan tekanan hidup yang dapat memicu stress. Tekanan tersebut dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, akademik, lingkungan masyarakat, dan budaya. Secara akademik mahasiswa dituntut untuk memahami bidang keilmuan yang diikutinya, menyelesaikan tugas, praktikum, dan dituntut untuk terus dapat berkembang agar dapat bisa berinteraksi dengan masyarakat (Rahmita et al., 2017).

Banyaknya tuntutan akademik tersebut tidak semua mahasiswa siap akan hal tersebut. Ketidaksiapan mahasiswa itulah yang dapat membuat

stress disebut sebagai stress akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Andi dkk (2020), penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stress berat. Pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 90%, tahun kedua 89% dan tahun ketiga sebanyak 73%. Selain itu penelitian yang diterbitkan oleh The Harvard School (2018) terhadap 67.000 mahasiswa, satu dari lima mahasiswa mengalami gangguan stress yang mengakibatkan masalah kesehatan mental sehingga menimbulkan rasa keinginan untuk bunuh diri dan menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan data BPS tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stres, dimana stres pada mahasiswa karena menyusun skripsi. Mereka banyak berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Data yang didapatkan dari LPKA UMY mahasiswa yang mengalami gangguan stress di tahun 2023 terhitung sejak bulan januari sampai November berjumlah 554 mahasiswa, sedangkan mahasiswa akhir yang mengalami stress berjumlah 129 mahasiswa. Hal tersebut bertolak belakang dengan tagline yang dimiliki UMY yaitu “Unggul dan Islami”, yang dimana dengan tagline tersebut diharapkan terciptanya lingkungan yang Islami. Akan tetapi realitanya pihak dari LPKA UMY khususnya pada bagian konseling mendapatkan banyaknya mahasiswa yang mengalami stress.

Tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi karena tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas tugas mata kuliah, akan tetapi dituntut juga untuk menyelesaikan tugas akhirnya.(Ambarwati et al., 2017). Semakin tinggi tingkat stress mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, maka semakin rendah motivasi mahasiswa untuk menyelesaikannya (Seto et al., 2020). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2018) hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir sebagian besar masuk kedalam tingkat stress sedang sebanyak 79 mahasiswa (90,8%), selain itu mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi untuk mengerjakan tugas akhir sebanyak 82 mahasiswa (94,2%).

Permasalahan umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa ketika menyusun tugas akhir ialah banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan menulis karya ilmiah, kurangnya dalam akademik, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet J.S, 2013). Kegagalan penyusunan tugas akhir lainnya pada mahasiswa disebabkan oleh kesulitan mencari topik cocok, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, keterbatasan dana, serta kecemasan ketika menghadapi dosen pembimbing (Indriyati et al., 2021) Stress pada mahasiswa dapat berdampak positif maupun negatif. Meningkatnya jumlah stress akademik dapat berpengaruh terhadap indeks prestasi. Apabila dirasa semakin berat akan berpengaruh pada memori, penyelesaian masalah, hingga akademik (Goff, 2011). Stress yang bersifat positif menjadikan mahasiswa, meningkatkannya kreativitas, memicu lebih

semangat untuk menyelesaikan tugas akhir karena berkeinginan lulus tepat waktu (Ambarwati et al., 2017).

Penyebab lain yang dapat mempengaruhi stress pada mahasiswa yaitu tingkat religiusitas, semakin baik religiusitas seseorang maka semakin baik kesehatan mentalnya begitupun sebaliknya. Penelitian yang dilakukan (Amalia & Nashori, 2021) pada 250 mahasiswa aktif pada salah satu perguruan tinggi didapatkan bahwa tingkat religiusitas berhubungan dengan tingkat stress. Dapat kita artikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat stress yang dialami mahasiswa, begitupun sebaliknya. Muhammad Mahmud Abd Al Qadr mengatakan bahwa persenyawaan persenyawaan hormon didalam tubuh mempengaruhi segala bentuk emosi. Penyakit saraf yang bersifat kejiwaan akan terjadi apabila hal tersebut terjadi terlampau lama seperti panik, kecemasan, takut, dan sedih yang berlangsung lama. Namun, hal tersebut tidak akan terjadi apabila seseorang memiliki cukup keimanan. Dengan Kondisi keimanan yang cukup akan membuat kejiwaan seseorang tersebut selalu stabil, sehingga dapat menjadikan seseorang dalam kondisi yang normal, dan seimbang baik hormon maupun kimiawinya (Izzati Septia et al., 2023).

Wardaningsih & Widyaningrum (2018) mengatakan bahwa salah satu faktor penting yang harus diperhatikan adalah faktor psikospiritual. Shanti berpendapat bahwa dengan melakukan kegiatan keagamaan dapat menurunkan stress pada seseorang. Islam sudah menyediakan penawar untuk menghadapi stress dengan berbagai ibadah yang dianjurkan, seperti sholat, dzikir, membaca

Al-Qur'an dan ibadah lainnya adalah untuk membentuk kesiapan seseorang dalam menghadapi stressor (Izzati Septia et al., 2023.). Dalam ilmu sains dijelaskan bahwa membaca Al-Quran akan merangsang hipotalamus untuk merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan endorfin, juga dikenal sebagai hormon bahagia dan menghambat pelepasannya hormon kortisol merupakan salah satu hormon stress (Julianto & Subandi, 2015).

Membaca Al-Qur'an dan mendengarkan lantunan bacaan Al-Qur'an adalah ibadah dan mendapatkan pahala serta akan meringankan beban, dengan catatan dilakukan dengan baik dan penuh ketenangan (Bahrir & Komariah, 2020). Sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd [13] : 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Dari ayat di atas dapat kita pahami bahwa, dengan berdzikir kita akan merasa tenang. Membaca Al-Qur'an termasuk kedalam berdzikir, yang dapat diketahui bahwa makna dari dzikir adalah mengingat Allah. Tujuan dari berdzikir yaitu untuk menentramkan hati, karena hatilah yang akan menggerakkan seluruh anggota tubuh. Apabila hati selalu berdzikir maka anggota badan akan selalu melakukan hal yang positif (Saipon, 2019).

Selain itu dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 57 dikatakan bahwa salah satu fungsi dari Al-Qur'an adalah sebagai obat. *“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi*

*penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (Qs. Yunus : 57). Ibnu Qayyim Al Jauziyah mengatakan Al-Qur’an dapat menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani seseorang. Menurutnya penyakit rohani pada seseorang mencari ilmu adalah bukan mengharapkan ridho Allah dan menjalankan kehidupan dengan tujuan yang salah. Apabila seseorang tersebut menuntut ilmu bukan karena Allah dan tujuannya mendapatkan ridho dari Allah, kondisi tersebut akan mengakibatkan kesesatan, kerusakan, jasmani maupun rohani.*

Melihat hal tersebut peneliti ingin menggali lebih lanjut, bagaimana pengalaman membaca Al-Qur’an terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengalaman membaca Al-Qur’an terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk menggali pengalaman Mahasiswa Akhir dalam membaca Al-Qur’an terhadap ketenangan jiwa

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kebijakan institusi yang dapat diterapkan di perkuliahan untuk melaksanakan aktivitas membaca Al-Qur’an, dengan harapan dapat menjadi salah satu pencegahan terhadap stress pada mahasiswa.

## 2. Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi teori dan ilmu pengetahuan khususnya dibidang kesehatan mental atau dalam keperawatan jiwa bahwa dengan sering membaca Al Qur'an berpengaruh terhadap tingkat stress.

## 3. Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi wacana bagi para mahasiswa agar dapat dijadikan salah satu sebuah aktivitas yang dapat dilakukan secara menerus, dengan harapan dapat mengurangi perasaan cemas, stress, ketakutan sehingga mendapatkan ketenangan.

## E. Penelitian terkait

Penelitian dari (Astuti & Agus, 2019) dengan judul "Membaca Al-Qur'an Dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes". Penelitian ini menggunakan penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pretest and posttest without control*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah 35 orang, dengan uji analisis *Uji paired sample t Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah membaca Al-Qur'an terhadap nilai GDS pada pasien di RSUD Cengkareng. Sebelum membaca Al-Qur'an menunjukkan GDS > 200 sebanyak 62,9%, dan setelah membaca Al-Qur'an didapat <200 sebanyak 68,6% dengan *p-value* 0,000. Persamaan penelitian ini adalah menjadikan Al Qur'an sebagai terapi atau kegiatan yang dapat membuat perubahan pada seseorang. Perbedaan penelitian ini terdapat pada fokus penelitian, pada penelitian yang akan

dilakukan berfokus pada pengalaman membaca Al Qur'an terhadap ketenangan jiwa bukan terkait perbedaan setelah atau sesudah membaca Al-Qur'an.

Penelitian dari (Irawati & Madani, 2019) dengan judul “Durasi Membaca Al-Qur'an dengan Fungsi Kognitif pada Lansia”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan *cross sectional* dan teknik pengambilan sampling dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah 96 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terkait durasi membaca Al-Qur'an dan Mini Mental State Examination (MMSE), dengan uji analisis *spearman rank test*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah adanya hubungan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan  $p\ value = 0.001$ . Persamaan penelitian ini adalah menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai tolak ukur pada penelitian. Perbedaan dari penelitian ini adalah objek yang diteliti dan desain penelitian yang berbeda, pada penelitian yang akan dilakukan mahasiswa akhir menjadi objeknya dan deskriptif kualitatif yang akan menjadi desain penelitiannya.

Penelitian dari (Aristina, 2022) dengan judul “Hubungan Antara Intensitas Berinteraksi Al-Qur'an dengan Ketenangan Jiwa Mahasiswa Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora”. Jenis penelitian ini termasuk kedalam penelitian lapangan (*field reseacrh*), dengan metode kombinasi yakni menggabungkan kuantitatif dan kualitatif. Teknik pengambilan data menggunakan angket, observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan pada 54 responden, dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Kesimpulan penelitian ini adalah

adanya hubungan dari dampak seringnya berinteraksi membaca Al-Qur'an dengan ketenangan jiwa yang dirasakan. Persamaan penelitian ini adalah menjadikan Al-Qur'an sebagai tolak ukur terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini terdapat pada desain penelitian dan fokus penelitian, penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan fokusnya kepada pengalaman membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa.