

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman ini telah terjadi banyak sekali masalah kesehatan mental, terutama pada mahasiswa. Berdasarkan usia perkembangannya, mahasiswa termasuk dalam golongan remaja akhir yaitu berusia 17-21 Tahun (Hurlock, 2003). Pada usia remaja memiliki sebuah karakteristik yang khas dalam perkembangan mental yaitu emosi yang labil, sehingga rentan mengalami kecemasan (santrock, 2004).

Tekanan akademik adalah penyebab terkuat timbulnya kecemasan di kalangan remaja (Zheng, dkk, 2012). Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kecemasan tersebut. Pada mahasiswa tingkat akhir, yang diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir dalam lembaran skripsi. Pada saat mengerjakan tugas akhir, mahasiswa harus mengendalikan perasaan cemas dan tetap tenang untuk menjaga semangat dalam mengerjakan tugas akhir.

Gangguan kecemasan secara umum adalah gangguan yang ditandai oleh perasaan khawatir yang berlebihan, tidak terkendali dan tidak rasional mengenai hal-hal sehari hari yang tidak sebanding dengan kekhawatiran yang seharusnya dikeluarkan. Ciri-ciri dari gangguan kecemasan adalah adanya perasaan takut

yang berlebihan dan ketidakpastian. Tidak seperti kecemasan singkat relatif ringan yang di sebabkan oleh stress.¹

Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pada mahasiswa karena pada gangguan ini seseorang akan mengalami distorsi pemrosesan informasi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan dalam memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat dan lain lain. Sehingga pasien akan cenderung untuk mencari pengobatan agar rasa cemas dapat dihilangkan.² Banyak kecemasan dan stress yang dialami oleh mahasiswa terjadi secara terus menerus setiap harinya. Tekanan akademis dan kompetensi, tujuan karir dan pendidikan yang lebih tinggi, tekanan dari sebaya, harapan dari orang tua, dan konflik antara orang tua dan anak seringkali memerlukan penanganan gangguan kecemasan, stress dan adaptasi oleh mahasiswa.³

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, insomnia, dan sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang ingin lari dari kenyataan⁴.

Pada dasarnya, kecemasan adalah sesuatu hal yang alami yang pernah dilakukan oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Mahasiswa seharusnya mampu mengatasi kecemasan yang

¹Destri Rakhmawati, (2017) “*Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura*” : (Jurnal)

²Kaplan HI, Benjamin JS. Sinopsis Psikiatri Jilid 1 : Tangerang : Binapura Aksara Publisher ; 2010

³Santrock, J. W. 2003. *Adolescence : Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Terjemahan oleh : Shinto, B. A. & Saragih, S. Erlangga, Jakarta, Indonesia

⁴Dona Fitri, (2016) “*Konsep Kecemasan pada Lanjut Usia (Lansia)*”: (Jurnal)

dialaminya sehingga tugas penyusunan skripsi dapat dilaksanakan dengan baik, pada kenyataan di lapangan tidak semua kalangan mahasiswa mampu mengatasi kecemasan. Akibatnya banyak mahasiswa yang tertunda dalam menyelesaikan skripsinya tepat waktu.⁵ Adanya hambatan pekerjaan skripsi mampu menimbulkan perasaan cemas, sehingga memerlukan metode seperti muhasabah bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan terapi psikologis, salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual (Zainuddin, 2006). Alasan memilih terapi spiritual karena terapi spiritual bersifat fleksibel, preventif, dan kuratif. Fleksibel yaitu dapat dilakukan kapan saja baik secara individu maupun kelompok. Preventif yaitu pencegahan yang dapat dilakukan oleh setiap orang agar tidak mengalami gangguan psikologis, dalam hal ini kecemasan. Selanjutnya kuratif yaitu pengobatan atau penyembuhan dari gangguan psikologis, dalam hal ini penurunan tingkat kecemasan.

Muhasabah adalah memperhatikan dan merenung hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan. Termasuk memperhatikan niat dan tujuan suatu perbuatan yang telah dilakukan, serta menghitung untung dan rugi suatu perbuatan. Namun terdapat permasalahan yang terlihat pada zaman kini, apabila manusia dengan semudahnya melakukan segala hal tanpa memikirkan manfaat dan kesannya. Mereka cuma mengikut hawa nafsu semata dan memandang sepele dalam segala

⁵Legiran, M. Zalili Aziz, Nedia Belinawati, (2015) “*Faktor Resiko Stress dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*” : (Jurnal)

urusan. Sedangkan melakukan muhasabah diri amat penting kepada umat manusia.⁶

Muhasabah diri diidentikkan dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada al-Qur'an dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. Muhasabah adalah salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya.⁷

Mahasiswa tingkat akhir seringkali dibuat cemas terhadap sesuatu yang masih bisa diatasi dengan mudah tetapi karena pikiran yang tidak tenang dan lingkungan yang tidak mendukung maka kecemasan timbul dan selalu membayangi disetiap saat. Mahasiswa perlu mengambil tindakan muhasabah diri dan mencari tahu dari mana timbulnya kecemasan yang selalu membayangi, dengan muhasabah diri akan membuat ketenangan jiwa dan mental menjadi lebih kuat sehingga bisa menghadapi kecemasan kecemasan yang terjadi.⁸

Muhâsabah adalah salah satu sumber utama pemahaman dan pengenalan diri yang mampu memberikan pengaruh pada kejiwaan, dan motivasi belajar dan bisa membuat prestasi belajar individu semakin baik, maka dapat menumbuhkan keyakinan optimis dan semangat baru sehingga mahasiswa mampu

⁶Ainul Mardiyah, (2018) "*Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya'Ulumudin*" (Skripsi)

⁷Siti Shahilatul, (2014) "*Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Di Era Kontenporer*" : (Jurnal)

⁸Hagi Dwi, (2017) "*Studi Fenomenologi : Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Penulisan Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konselin*" (Jurnal)

mengendalikan diri untuk berbuat baik, tidak malas, jujur, adil dan semakin merasa dekat dengan Allah.⁹

Skripsi karya Lina Latifah yang berjudul “Muhâsabah and Sedona Method” ia mengutip pendapatnya KH. Toto Tasmoro, orang yang rajin mengerjakan muhâsabah akan mendapatkan banyak manfaat yaitu:

1. Dia akan menjadi seorang yang Sholeh, baik akhlak, efisien dan efektif dalam bertindak.
2. Dia akan menjadi seseorang yang selalu menjaga lisan dalam berkomunikasi, sesuai dengan ajaranilahiyah, syadidan, dan layyinan;
3. Dia akan menjadi orang yang mampu mengontrol diri, karena selalu berhati-hati bahwasetan tidak pernah berhenti menggoda dirinya untuk berbuat keburukan.

Dari uraian diatas tentang kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir dan keterlibatan ajaran muhasabah di dalamnya, penulis berasumsi bahwa muhasabah memiliki peran sebagai metode dalam mengurangi kecemasan apabila mahasiswa mengetahui dan memahami dengan baik mengenai konsep muhâsabah maka secara otomatis akan berlanjut kepada proses penghayatan akan dirinya sendiri, dengan begitu individu akan muncul semangat baru sehingga ia mampu untuk menumbuhkan motivasi dalam setiap Belajarnya dan semangat menyelesaikan perkuliahan tingkat akhir.

⁹Andriyani, (2017) “Efektifitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Jurna Kedokteran dan Kesehatan)

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka dengan ini ada beberapa hal yang dijadikan bahan pertanyaan yaitu :

1. Bagaimana gambaran kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2015?
2. Bagaimana metode muhasabah dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Setelah melihat ada beberapa permasalahan di atas maka tujuan dari penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir
2. Mendeskripsikan kondisi fisik dan psikis mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2015 setelah melakukan metode muhasabah.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan disini ada tiga manfaat yang dirasakan diantaranya :

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan dan bermanfaat dibidang jurusan Tasawuf dan Psikoterpi, terkhusus bagi mahasiswa tingkat akhir, kemudian memberikan kontribusi bagi mahasiswa tingkat akhir karena pada dasarnya yang dibutuhkan mahasiswa tingkat akhir

bukan hanya kesehatan fisik saja, namun juga dibutuhkan kesehatan psikis dan agar dapat memotivasi belajar dan semangat dalam menghadapi tingkat akhir perkuliahan.

- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, penambahan wawasan bagi mahasiswa dan dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tentang terapi muhasabah sebagai kaum akademik

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini memberikan gambaran jelas kepada mahasiswa atau dosen yang sedang mempelajari hakikat muhasabah dan aplikasinya dalam dunia intelektual.
- b. Penelitian ini dapat memberikan keterbukaan bagi kaum awam dalam menerima tasawuf sebagai salah satu khazanah intelektual, sehingga tasawuf tidak lagi dipandang sebelah mata

E. Kajian Pustaka

Sebelum penulis melakukan penelitian lebih lanjut, langkah awal yang penulis lakukan ialah dengan mengkaji terlebih dahulu dan menelaah buku-buku literatur yang akan dijadikan referensi oleh penulis. Setelah penulis melakukan kajian pustaka ada beberapa skripsi dan buku yang menjadi kajian pustaka penulis:

1. Jurnal yang berjudul, *“Efektifitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir”* karya

Andriyani Tahun 2017. Jurnal ini menjelaskan tentang mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan, kemudian peneliti melakukan perbandingan setelah *treatment* menggunakan tafakur alam dan muhasabah dan sebelum melakukan *treatment* apakah efektifitas untuk menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir.¹⁰

2. Jurnal yang berjudul, “ *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*” karya Ahmad Hanbal Tahun 2018. Jurnal ini menjelaskan bagaimana peran muhasabah untuk mencapai kesehatan mental.¹¹
3. Skripsi yang berjudul “ *Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Di Era Kontenporer*” Karya Siti Shahilatul Arasy tahun 2014. Skripsi ini menjelaskan bahwa muhasabah merupakan karakter orang cerdas, yaitu orang-orang yang selalu mengintropksi diri saat di dunia sebelum kelak di adili oleh Allah. Pencapaian ini tidak hanya dengan melakukan autokritik saja, tetapi perlu di adakanya kesadaran *Futuristic*, yaitu memiliki visi serta misi yang jelas untuk masa depan dan mengaplikasikan visi-misi dengan tindakan yang nyata.¹²
4. Skripsi yang berjudul “ *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi (Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN sunan Kalijaga Yogyakarta)* Karya Junaidi tahun 2016. Skripsi ini menjelaskan bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa BKI

¹⁰Andriyani, (2017) “ *Efektifitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” (Jurna Kedokteran dan Kesehatan)

¹¹Ahmad Hanbal, (2018) “ *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*” : (Jurnal)

¹²Siti Shahilatul, (2014) “ *Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Di Era Kontenporer*” : (Jurnal)

dalam menghadapi Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.¹³

5. Skripsi yang berjudul *“Kecemasan Bimbingan Skripsi Dan Problem Solving Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi”* Karya Muhammad Try Hartoni tahun 2016. Skripsi ini menjelaskan tentang bagaimana Problem Solving pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi dan menjelaskan kecemasan mahasiswa pada saat melakukan bimbingan Skripsi.¹⁴
6. Skripsi yang berjudul *“Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan Menghadapi Skripsi di Stikes Aisyiyah Yogyakarta”* karya Dessy Kusumawardani 2015. skripsi ini menjelaskan tentang hubungan antara tingkat pemahaman agama seorang mahasiswa terhadap kecemasan yang akan di hadapinya.¹⁵

F. Kerangka Pemikiran

Kecemasan merupakan perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman, (2010:103) menyampaikan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

¹³Junaidi, (2016) *“Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi (Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN sunan Kalijaga Yogyakarta) : (Jurnal)*

¹⁴Muhammad Try Hartoni, (2016) *“Kecemasan Bimbingan Skripsi Dan Problem Solving Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi” : (Jurnal)*

¹⁵Dessy Kusumawardani, (2015) *“Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan Menghadapi Skripsi di Stikes Aisyiyah Yogyakarta” : (Jurnal)*

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan perasaan takut dan cemas. Kecemasan tersebut adalah bentuk ketidak beranian terhadap hal yang tidak jelas.
2. Adanya emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Seringnya marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihindangi depresi atau stress.
3. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
4. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat letih, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
5. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis dan menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.¹⁶

Kecemasan pada mahasiswa sangatlah wajar disaat menghadapi masalah atau ujian, terutama diakhir semester, yaitu para mahasiswa harus menghadapi skripsi atau ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Kecemasan terhadap mahasiswa berbeda beda tingkatannya sesuai dengan tingkat kesulitan mata kuliah atau jurusan yang diambilnya.

Setiap masalah pasti memiliki jalan keluarnya begitupun dengan sebuah kecemasan, kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat diredam dengan melakukan muhasabah. Muhasabah merupakan salah satu metode yang tepat untuk mengetahui faktor dan keadaan seseorang terhadap dirinya adalah dengan bermuhasabah. Secara nalar psikologis, usaha dalam memperbaiki diri yang

¹⁶Dona Fitri, (2016) “*Konsep Kecemasan (anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)* : (Jurnal)

disebut dengan muhasabah, dapat dinamakan sebagai bentuk introspeksi diri yang pada dasarnya merupakan usaha yang lahir dari kemauan pribadi untuk lebih bertambah baik dalam berperilaku, atau merupakan cara berpikir terhadap segala sesuatu, baik yang dilakukan atau hanya sebatas pertimbangan.

Sesuai dengan kasus dalam penelitian, muhasabah yang difokuskan adalah yang sesuai dengan teori dari al-Ghozali, yang menerangkan bahwa muhasabah merupakan bentuk tindakan perhatian internal yang dilakukan untuk mengetahui kebaikan dan keburukan yang didapat sebagai hasil apa yang telah diperbuat. Begitu juga dalam mengontrol motivasi belajar, untuk mengetahui banyak dan sedikitnya sesuatu yang dihitung, maka dianjurkan untuk melakukan muhasabah.¹⁷

Metode dalam ber-muhasabah bisa juga disebut dengan metode mawas diri. Yang dimaksud disini adalah mempelajari ulang dan lebih mendalam, kehati nurani. Kemudian dikuatkan dengan pendapat Ian dalam buku yang bertema dunia Spiritual, yang menjelaskan bahwa muhasabah pada tahap awal adalah suatu keadaan yang sedang mempertimbangkan dan memperhitungkan antara tindakan baik dan buruk, tindakan mana yang akan dipilih. Yang pada akhirnya ia dapat mengambil suatu keputusan.

Dengan muhasabah atau introspeksi diri, selain membukan pintu kesadaran bagi seseorang atas apa yang dilakukannya, juga dapat mendekatkan diri kepada Allah, memotivasi seseorang menuju hidup yang berarti dalam dataran jiwa dan raga yang sehat, sebagaimana perilaku yang dimiliki oleh manusia sejati.

¹⁷Afiyanti, (2015) *“Muhasabah Sebagai Metode dalam Meningkatkan Motivasi Belajar : Studi Deskriptif Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2015 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung”* (Skripsi)

Menurut Marcel seorang tokoh Psikologi Eksistensial, ciri-ciri manusia sejati adalah sebagai berikut : (1) Memiliki semangat berpartisipasi, (2) Semangat kesiagaan, dan (3) Memiliki harapan kepada Yang Mutlak.¹⁸



¹⁸Nimas fitriatul. (2018) “ *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang ibu dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan Doko, Kabupaten Blitar*” (Skripsi)



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG