

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia yang terlahir di dunia ini di ciptakan dengan sangat sempurna dibanding dengan makhluk yang lainnya. Hal ini di sebabkan oleh adanya potensi akal yang dimilikinya sejak lahir, sehingga disebut sebagai makhluk yang berpikir dan dapat menggerakkan segala potensinya untuk mencapai harapan dan keinginnya. Karena pada dasarnya setiap manusia memiliki harapan dan keinginan yang hendak dicapainya. Secara lebih luas keinginan individu mengandung pengertian sebagai sebuah harapan-harapan, keinginan-keinginan, ambisi, cita-cita, rencana-rencana seseorang untuk menyongsong kehidupannya.¹ Kecuali bagi mereka yang memiliki kelainan mental atau pikiran. Setiap orang yang ada di dunia ini harus memiliki cita-cita, karena dengan adanya ciita-cita akan mampu memacu diri, mengembangkan diri dan berusaha mewujudkan cita-cita tersebut demi meraih masa depan yang lebih baik.

Akan tetapi sebagian besar orang terutama mereka yang hampir dan baru menyelesaikan masa studinya, para pencari kerja, atau mereka yang tengah mengalami krisis ekonomi hidup berbeda dalam bayang-bayang kecemasan. Bahkan kecemasan itu sering kali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam.²

Ada bebeapa hal yang menyebabkan situasi tersebut terjadi, di antaranya: 1. Lemahnya keimanan atau kepercayaan mereka terhadap AllahSWT, 2. Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya, 3. Selalu bergantung kepada diri sendiri dan sesama manusia dalam urusan rezeki

¹Purna Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian Dengan Prespektif Baru*, Yogyakarta, 2013, h. 172.

²Abdul Aziz Ibn Abdullah Al-Husaini, *Jangan cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta, 2004, h. 22.

sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah, Tuhan yang telah menciptakan dan memberikannya rezeki, 4. Mudah terpengaruh oleh bisikan ketamakan, keserakahan, ambisi yang lebih terhadap dunia, 5. Menyakini bahwa rezeki ada di tangan manusia, meyakini mereka bisa menimpakan celaka dan membuat bahagia dirinya, 6. Konsepsi mereka bahwa, rezeki itu ditentukan oleh tingkat pendidikan dan ijazah seseorang, artinya bila seseorang berijazah tinggi setinggi itu pula rezekinya, 7. Keyakinan bahwa manusia tidak bisa bahagia dan sejahtera tanpa adanya pekerjaan yang cocok.³

Selain itu sering pula di sebabkan oleh dugaan dan perasaan, sementara orang bahwa kejayaannya telah berlalu, namun standar hidupnya terus mengalami kenaikan dan gaya serta kebutuhan hidup pun selalu menuntut agar tetap berada pada standar kehidupan tertentu dan tidak kehilangan apapun dari kemakmuran yang telah diraihinya. Pertentangan semacam ini seringkali menimbulkan tekanan jiwa yang membuat seseorang merasa takut, cemas, dan juga sakit. Hal ini disebabkan terlalu banyak menahan beban tuntutan-tuntutan yang merisaukan tersebut. Itulah beberapa pemikiran dan konsepsi yang salah tentang kehidupan sekaligus mencerminkan kekacauan pemikiran dan akidah seseorang. Maka dari itu tidak mengherankan jika pada akhirnya membuahakan suatu kegelisahan, keputusasaan, serta gagalnya sebuah harapan.⁴

Karena pada dasarnya setiap manusia pasti pernah merasakan suatu kekhawatiran, kegelisahan dan bahkan kecemasan tidak mungkin tidak, karena kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang di alami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yaitu dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut.⁵

Kecemasan sendiri sangat berhubungan dengan perasaan takut, yang mana ketakutan tampaknya sudah menjadi bagian dari perilaku sebagian besar manusia, misalnya takut gagal, di tolak, di ejek, miskin atau ketakutan-ketakutan yang lain. Bentuk-bentuk

³Adul Aziz Ibn Abdullah Al-Hisaini, h. 22.

⁴Adul Aziz Ibn Abdullah Al-Hisaini, h. 23.

⁵M. Ghufroon dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, Cet. I, 2010, h. 141.

ketakutan ini pada akhirnya menyebabkan munculnya penyakit mental seperti kekhawatiran, kecemasan, stres, kesedihan dan sebagainya.⁶

Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoteapi (TP) Fakultas Ushuluddin UIN Bandung adalah mahasiswa yang belajar di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang belajar ilmu Agama dan Psikoterapi Islam. Maka mahasiswa diharapkan bisa menjalankan ilmu agama dan mengetahui kondisi kejiwaan orang lain, akan tetapi tidak menutup kemungkinan mahasiswa TP mengalami kecemasan dan stress dalam menjali aktivitasnya sebagai mahasiswa meskipun mereka belajar tentang Ilmu agama dan psikologi. Melihat kasus dari tahun ke tahun mahasiswa yang serig mengalami kecemasan dan stress bukan hanya mahasiswa tingkat akhir, manum kasus yang sering terjadi di setiap tahunnya terjadi pada mahasiswa semester satu sampai tiga.

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan penulis, hal yang sering di alami oleh mahasiswa semester tiga adalah keinginnya untuk pindah jurusan, kerena dia merasa tidak cocok dan terpaksa masuk jurusan TP, bukan hanya terpaksa masuk jurusan TP karena sebab dari tidak masuknya kejurusan dan kampus lain mamun juga mereka merasa masih awam dalam hal agama dan mata kuliah yang ada di jurusan TP. Mereka sering merasa cemas dan stress ketika memikirkan prospek kedepannya bila terus di jurusan TP. Dan semua itu menyebabkan tekanan dalam menjalani aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari.

Persoalan yang berkepanjangan tanpa ada suatu penyelesaian yang jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan tekanan ini dapat mengganggu fungsi psikologis seseorang secara umum. Berdasarkan hasil wawancara salah seorang mahasiswa mengeluh merasa stress sejak masuk ke kuliah karena secara tidak langsung dia harus beradaptasi lagi dengan teman barunya, lingkungan yang jauh berbeda dengan masa sekolah, jauh dari orang tuanya dan juga dengan matakuliah baru yang berbeda dari sekolah dan tuntutan baru yang jauh lebih berat dari siswa.

Meskipun dalam ilmu pengetahuan wacana tasawuf tidak diakui karena sifatnya yang Adi kodrati namun eksistensinya di tengah-tengah masyarakat membuktikan bahwa tasawuf adalah bagian tersendiri dari suatu kehidupan

⁶Coky Aditya Z, *Terapi Beragam Masalah Emosi Hariann* ,Yogyakarta: Sabil, Cet. I, 2013, h. 103-104

masyarakat sebagai sebuah pergerakan, keyakinan, agama organisasi, jaringan bahkan penyembuhan terapi.

Tasawuf merupakan salah satu bidang kajian Islam yang bisa dikatakan paling menarik untuk dikaji dibandingkan dengan bidang kajian Islam lainnya. Secara sederhana tasawuf dimaknai sebagai jantung dari spritual Islam.⁷

Dalam perbincangan sehari-hari orang sudah banyak mengaitkan unsur tasawuf dalam kejiwaan manusia. Tasawuf selalu membicarakan persoalan-persoalan yang berkisar pada jiwa manusia. Hanya saja, dalam jiwa yang dimaksud adalah jiwa manusia Muslim, yang tentunya tidak lepas dari sentuhan-sentuhan keislaman. Dari sinilah, tasawuf kelihatan identik dengan unsur kejiwaan manusia Muslim.

Kalau para Sufi menekankan unsur kejiwaan dalam konsepsi tentang manusia dapat berarti bahwa hakikat, zat dan inti kehidupan manusia terletak pada unsur spiritual atau kejiwaannya. Penekanan unsur jiwa dalam konsepsi tasawuf tidak berarti para Sufi mengabaikan unsur jasmani manusia. Unsur ini juga mereka pentingkan karena rohani sangat memerlukan jasmani dalam melaksanakan kewajibannya beribadah kepada Allah SWT. Dan menjadikhalifah-Nya di bumi. Seseorang tidak akan sampai kepada Allah Swt. Dengan beramal baik dan sempurna selama jasmaninya tidak sehat. Kehidupan jasmani yang sehat merupakan jalan pada kehidupan rohani yang baik. Pandangan kaum Sufi mengenai jiwa, erat hubungannya bagian dari ilmu jiwa (psikologi).

Orang yang sehat mentalnya adalah yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup karena dapat merasakan bahwa dirinya berguna, berharga, dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawanya pada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Disamping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luar, terhindar dari kegelisahan, rasa malas, rasa takut, stres serta tetap terpelihara moralnya.

⁷Seyyed Hossein Nasr, *Ensikolpedi Tematis Spritualitas Islam*, Tim Penerjemah Mizan, (Bandung: Mizan, 2003).

Harus diakui, jiwa manusia sering sakit. Ia tidak akan sehat sempurna tanpa melakukan perjalanan menuju Allah SWT. Dengan benar. Jiwa manusia juga membutuhkan perilaku (moral) yang luhur sebab kebahagiaan tidak akan dapat diraih tanpa akhlak yang luhur, juga tidak dapat menjadi milik, tanpa melakukan perjalanan menuju Allah SWT.

Bagi orang yang dekat dengan Tuhannya, yang akan tampak dalam kepribadian adalah pribadi – pribadi yang tenang, dan perilakunya pun akan menampilkan perilaku atau akhlak-akhlak yang terpuji. Semua ini bergantung pada kedekatan manusia dengan Tuhannya. Adapun pola kedekatan manusia dengan Tuhannya, inilah yang menjadi garapan dalam tasawuf.⁸

Dewasa sekarang istilah-istilah mental dan jiwa sudah tidak asing lagi. Orang-orang dapat menilai dengan melihat dari sikap dan perilaku seseorang apakah baik mentalnya atau tidak. Dalam ilmu psikologi islam dan psikiatri, kata mental sering digunakan sebagai nama lain personality atau kepribadian yang berarti bahwa mental adalah semua unsur-unsur yang ada dalam diri manusia seperti pikiran, emosi, sikap, tingkah laku, cara seseorang menyikapi persoalan, perasaan bahagia, sedih, kecewa dan lain sebagainya.⁹

Tasawuf merupakan salah satu fenomena dalam Islam yang memusatkan perhatian pada pembersihan spek rohani manusia, yang selanjutnya menimbulkan akhlak mulia. Melalui tasawuf ini seseorang dapat mengetahui tentang cara-cara pembersihan hati dan diri serta mengalkannya secara benar sehingga mencapai ketenangan hati dan jauh dari penyakit hati.

Dalam tasawuf sendiri terdapat tingkatan untuk seseorang agar bisa menjadi yang insan kamil, yang dimana maqam ini menjadi fokus pembahasan oleh penulis. Di antara maqamat-maqamat yang lain penulis akan fokus pada maqam ridha sebagai batasan permasalahan yang sedang dikaji dan diteliti. Ridha berasal dari kata radhiya, yardha, ridhwanan yang artinya “senang, puas, memilih,

⁸Rohison Anwar, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010)h.222-223.

⁹Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982) h.38-39.

persetujuan, menyenangkan, dan menerima.” Dalam kamus Bahasa Indonesia ridha adalah “rela, suka, senang hati, perkenan, dan rahmat.” Kata rida dari berbagai bentuk disebut didalam Al-quran sebanyak 73 kali. Penyebutan istilah ridha secara berulang kali dan dalam berbagai bentuk di dalam Alquran mengarahkan kepada kesimpulan bahwa Islam menilai penting maqam ridha.

Dalam karya-karya tasawuf karangan Sufi dari mazhab Sunni akan dapat dilihat ragam rumus mengenai al-maqamat sebagai tingkatan yang harus diraih seorang salik secara mandiri dengan melakukan berbagai al-ibadah, al-mujahadah, dan al-riyadat, mulai dari maqam pertama sampai kepada maqam paling puncak. Perbedaan antara al-Thusi dan al-Ghazali adalah bahwa al-Ghazali tidak memasukkan wara’ dalam susunan al-maqamatnya, sedangkan al-Thusi tidak memasukan al-muhabbah sebagai al-maqam. Selain itu kedua Sufi sepakat bahwa tobat adalah al-maqam pertama dan ridha sebagai al-maqam terakhir, tetapi keduanya berbeda dalam menetapkan susunan al-maqam diantara al-maqam tobat dan rida. Harus diketahui bahwa para Sufi tidak memiliki rumusan yang sama mengenai al-maqamat, dan perbedaan tersebut lebih didasari oleh perbedaan pengalaman spiritual masing-masing.¹⁰

Tinjauan analisa terhadap tasawuf menunjukkan bahwa para Sufi dengan berbagai aliran yang dianutnya memiliki suatu konsepsi tentang jalan menuju Allah atau Toriqot. Jalan ini dimulai dengan latihan rohaniah (Riyadoh), lalu secara bertahap menempuh berbagai fase, yang dikenal dengan (Maqam) atau tingkatan. Dan hal atau keadaan lalu berakhir dengan mengenal Allah (ma’rifah). Tingkatan pengenalan (ma’rifah) menjadi tujuan yang umumnya dikejar oleh para Sufi.¹¹

Penulis tidak sedang mencoba menjelaskan definisi tasawuf secara luas, penulis hanya mencoba mengambil salah satu maqomat dalam tasawuf yaitu maqam ridha. Maqamat secara umum di artikan sebagai kedudukan hamba di

¹⁰Ja’far, *Gerbang Tasawuf*, Medan: Perdana Publishing, 2012, h. 56-57.

¹¹Miswar, *Maqamat, Tahapan Yang Harus Ditempuh Dalam Proses Bertasawuf*, Ansirupaiv o l . 1 n o . 2 , j u l i - D e s 2 0 1 7 .

hadapan Allah. Sedangkan dalam salah satu maqam dalam tasawuf terdapat maqam ridha. Ridha dalam tasawuf menurut Harun Nasution mengatakan ridha berarti tidak berusaha, tidak menentang kadha dan kadhar Tuhan. Menerima qadha dan qadhar dengan hati senang. Mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga yang tinggal di dalamnya hanya perasaan senang dan gembira. Merasa senang menerima malapetaka sebagaimana merasa senang menerima nikmat. Tidak meminta surga dari Allah dan tidak meminta dijauhkan dari neraka. Tidak berusaha sebelum turunnya kadha dan kadhar, tidak merasa pahit dan sakit sesudah turunnya kadha dan kadhar, malahan perasaan cinta bergelora di waktu turunnya bala (cobaan yang berat).¹²

Dari hasil pembasan yang penulis paparkan diatas dapat di simpulkan bahwa penulis mencoba menjelaskan pengaruh sikap ridha dengan stress pada mahasiswa yang dimana secara garis besar stress yang di alami oleh mahasiswa disebabkan karena ketidak terimaan akan keadaan yang sedang di jalani atau dialami, sedangkan dalam islam sendiri. Segala sesuatu yang terjadi atas kehendak-Nya dan semua itu baik bagi manusia, dan manusia harus bisa ridha atas apa yang telah terjadi dan menjalankan sebaik-baiknya atas penuh kesadaran. Karena bisa jadi stress yang dialami karena ketidak mauan menerima keadaan dengan ridha sehingga menjadikan semua itu beban pikiran.

Jadi hasil dari latar belakang yang telah di paparkan, peneliti tertarik untuk mengambil judul **“(PENGARUH SIKAP RIDHA TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI SEMESTER TIGA)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa hal yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka ditemukan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

¹²Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia*, h. 176.

1. Bagaimana gambaran sikap ridha pada mahasiswa/i tasawuf dan psikoterapi semester tiga?
2. Bagaimana tingkat stress pada mahasiswa/i tasawuf dan psikoterapi semester tiga?
3. Bagaimana pengaruh sikap ridha terhadap tingkat stress pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi semester tiga?

C. Tujuan Penelitian

Berawal dari judul, latar belakang dan permasalahan tersebut, maka tujuan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran sikap ridha terhadap tingkat stress pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi semester tiga?
2. Untuk mengetahui tingkatan stress pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi semester tiga?
3. Untuk mengetahui pengaruh sikap ridha terhadap tingkat stress pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi semester tiga?

D. Kegunaan Penelitian

Sedangkan kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh sikap ridha terhadap mahasiswa yang sering mengalami stres. Ditinjau dari aspek (fisiologis, emosi dan perilaku).
2. Untuk menjelaskan pengaruh sikap ridha bagi mahasiswa yang mengalami stress.
3. Untuk mengetahui tingkatan stress yang dialami oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan pengetahuan dan keilmuan dalam kajian tasawuf psikoterapi, khususnya tentang terapi sufistik yang sangat relvan yang bisa dijadikan sebagai rujukan terapi yang

relevan, serta dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya menguatkan dan memperkaya khazanah keilmuan di bidang tasawuf dan psikoterapi.

2. Secara praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi solusi pengobatan dan terapi khususnya bagi mahasiswa/i yang sering mengalami stres.

F. Tinjauan Pustaka

Berkenaan dengan Studi kasus terhadap pengaruh sikap ridha terhadap tingkat stress pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi semester tiga, ditemukan penelitian yang telah lebih:

1. “Derajat Stress Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik”. Jurnal ini mencoba meneliti antara hubungan negatif yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa baru FK UISU T.A 2016-2017.¹³
2. “Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Coping Stress pada mahasiswa rantau tingkat pertama. Penelitian ini berbentuk skripsi yang disusun oleh Luluk elfina dewi dari Universitas Muhammadiyah Surakarta Prodi Psikologi Fakultas Psikologi.¹⁴
3. “*Self Disclosure* dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang sedang Mengerjakan Skripsi” yang ditulis oleh witrin gamayati dan mahardianisa. Penelitian ini bertujuan untuk membahas tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan kripsi. Hasil dari penelitian

¹³Bania maulina, Dwi retno sari, “*Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*”. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling Volume 4 Nomor 1 Juni 2018, h. 1-5.

¹⁴Luluk elfina dewi, “*Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas*”. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012.

tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir masih dalam tingkatan stres sedang.¹⁵

4. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru” Skripsi yang disusun oleh Khoiril Anwar Mahasiswa Prodi Psikologi Uin kalijaga Yogyakarta.¹⁶
5. “gambaran Tingkat Stress Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017’ Artikel Penelitian yang dilakukan oleh Rizkia dwina rahmayani, Rini Liza dan Nur Afraini Syah.
6. “Tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas sumatera utara angkatan 2013” karya tulis ilmiah yang disusun oleh Kevin dilian suganda.¹⁷

G. Kerangka Pemikiran

Semua jenis penelitian memerlukan kerangka pikir sebagai pijakan dalam menentukan arah penelitian, hal ini dimaksudkan untuk menghindari terjadinya perluasan pengertian yang akan mengakibatkan penelitian tidak terfokus.

Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan fisikis manusia tersebut.¹⁸

Stress bisa menimpa siapa saja termasuk mahasiswa baru yang dimana mereka harus membiasakan diri dengan lingkungan yang baru, teman baru, aktivitas yang berbeda dengan masa dahulu saat menjadi siswa, membiasakan diri hidup lebih mandiri, jauh dari keluarga dan hal yang lainnya. Semua hal baru itu bisa menyebabkan stress bagi orang yang memiliki mental lemah dan seandainya

¹⁵Witrin gamayanti, “Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang sedang Mengerjakan Skripsi”. jurnal ilmiah psikologi volum 5 ,nomer 1.2018: 115-130, bandung.

¹⁶Khoiril Anwar. *Hubungan Antara Regulasi emosi dengan Stress Akademik pada mahasiswa baru*, 2018. Yogyakarta.

¹⁷Kevin Dilian Suganda, Skripsi. *Tingkat Stess Pada Mahasiswa tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*, Karya Tulis Ilmiah. 2013,Sumatera Utara.

¹⁸National Safety Council. *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC. 2004.

semua itu berjalan dalam kurun waktu yang berkepanjang sungguh itu akan menjadi masalah serius jika tidak segera di tangani.

Para Sufi menekankan unsur kejiwaan dalam konsepsi tentang manusia dapat berarti bahwa hakikat, zat dan inti kehidupan manusia terletak pada unsur spiritual atau kejiwaanya. Penekanan unsur jiwa dalam konsepsi tasawuf tidak berarti para Sufi mengabaikan unsur jasmani manusia. Unsur ini juga mereka pentingkan karena rohani sangat memerlukan jasmani dalam melaksanakan kewajibannya beribadah kepada Allah SWT. Dan menjadikhalifah-Nya di bumi. Seseorang tidak akan sampai kepada Allah Swt. Dengan beramal baik dan sempurna selama jasmaninya tidak sehat. Kehidupan jasmani yang sehat merupakan jalan pada kehidupan rohani yang baik. Pandangan kaum Sufi mengenai jiwa, erat hubungannya bagian dari ilmu jiwa (psikologi).

Orang yang sehat mentalnya adalah yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup karena dapat merasakan bahwa dirinya berguna, berharga, dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawanya pada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Disamping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luar, terhindar dari kegelisahan, rasa malas, rasa takut, stres serta tetap terpelihara moralnya.

Harus diakui bila jiwa manusia sering sakit. Ia tidak akan merasakan kesehatan yang sempurna tanpa melakukan perjalanan dengan mendekati diri kepada Allah. Dengan sungguh-sungguh, jiwa manusia juga membutuhkan perilaku yang baik atau moral yang santun, sebab kebahagiaan tidak akan dapat diraih tanpa akhlak yang baik.

Ridha' berarti menerima dengan rasa puas terhadap apa yang dianugerahkan Allah SWT.¹⁹ Orang yang rela mampu melihat hikmah dan kebaikan di balik cobaan yang diberikan Allah dan tidak berburuk sangka terhadap ketentuan-Nya. Bahkan, ia mampu melihat keagungan, kebesaran, dan kemahasempurnaan Dzati yang memberikan cobaan kepadanya tidak mengeluh dan merasakan sakit atas

¹⁹Barmawie Umarie, *Sistematika Tasawuf*, Siti Syamsiyah, Sala, 1996, h. 81.

cobaan tersebut.²⁰ Sementara itu ridha adalah pintu Allah yang paling agung dan merupakan surga dunia. Dimana ridha adalah menjadikan hati seorang hamba merasa tenang di bawah kebijakan hukum Allah SWT.²¹

Bagi orang yang dekat dengan Tuhannya, yang akan tampak dalam kepribadian adalah pribadi – pribadi yang tenang, dan perilakunya pun akan menampilkan perilaku atau akhlak-akhlak yang terpuji. Semua ini bergantung pada kedekatan manusia dengan Tuhannya. Adapun pola kedekatan manusia dengan Tuhannya, inilah yang menjadi garapan dalam tasawuf.²²

H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang memerlukan data untuk menguji kebenaran dugaan tersebut,²³ Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dijelaskan sebelumnya, ada beberapa hipotesis sebagai berikut:

H1: Tidak ada pengaruh antara sikap ridha dengan stress pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi semester tiga.

H2: Terdapat hubungan antara pengaruh sikap ridha terhadap tingkat stress pada mahasiswa tawasuf dan psikoteapi semester tiga.

Dari pernyataan hipotesis diatas salah satu pernyataan dapat diterima setelah dilakukan penelitian. Jika hipotesis satu yang terbukti benar, maka dikatakan H1 diterima dan H2 ditolak, bila sebaliknya, maka dikatakan H2 diterima dan H1 ditolak.

I. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penulis dalam menyusun penelitian ini, penulis menguraikan rencana mengenai garis besar penulisan laporan skripsi secara sistematis. Adapun rencana garis besar penulisan tersebut sebagai berikut.

²⁰Ahmad Farih, *Tazkiyat An-Nufus*, trans. Nabani Idris, Pustaka, Bandung, 1989, h. 166.

²¹Abu Nashr as-Sarraj, *Al-Luma'*, Risalah Gusti, Surabaya, 2002, h. 109.

²²Rohison Anwar, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 222-223.

²³Romy Kountur, *Metode Penelitian untuk Penulisan Skripsi dan Tesis* (Jakarta: Buana Printing 2007) h. 147.

BAB PERTAMA, MENGENAI PENDAHULUAN. Bab ini berisi tentang latar belakang penulis atas permasalahan mengenai Pengaruh sikap Ridha Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Semester Tiga) , rumusan masalah sebagai pembatasan permasalahan agar lebih sistematis dan terarah, tujuan penelitian “Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester Tiga)” dibuat, signifikansi penelitian baik secara teoritis maupun praktis, tinjauan pustaka terhadap penelitian lain guna memperkuat kajian pustaka serta menghindari terjadinya *plagiarism*, kerangka pemikiran yakni cara berpikir penulis terhadap penguraian masalah penelitian yang diangkat, serta metodologi penelitian yang diambil penulis untuk melaksanakan penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI

BAB ini membahas tentang teori-teori yang berkaitan dengan penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

BAB ini membahas uraian tentang metode penelitian yang digunakan skripsi ini.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Uraian pada BAB ini membahas hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan.

BAB V PENUTUP

Uraian pada BAB ini berisi tentang kesimpulan dan rekomendasi.