

ABSTRAK

Pada masa pandemi Covid-19 membuat banyak permasalahan baru yang menimpa semua golongan, dari permasalahan kesehatan, psikologis, ekonomi dan sebagainya. Hal ini menimbulkan stres kepada semua golongan. Dari yang muda sampai yang tua merasakan dampak hal tersebut sehingga memicu stres.

Dalam semua situasi stres, cara terbaik untuk mengatasi stres adalah dengan mengembangkan rencana koping yang disesuaikan dengan situasi unik individu. Covid-19 dipandang sebagai ujian bagi umat beragama di Indonesia. Salah satu metode untuk bebas stres adalah berlatih berpikir positif dan menjaga hubungan yang kuat dengan spiritualitas dan kesehatan fisik.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya permasalahan pada tingkat stress bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan di masa pandemi Covid-19, akan tetapi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, telah memiliki dasar koping dalam menghadapi stress tersebut dengan *tazkiyatun nafs*. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan melihat hubungan antara *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stres mahasiswa di masa Pandemi Covid-19.

Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan studi korelasional, Adapun Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner pada *google form*. Dengan pemilihan sampel sebanyak 25% dari 156 populasi, sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 40 orang mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stres pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi Covid-19 dapat dibuktikan berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stres pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018, diperoleh hasil $r_{xy} = 0,878$ yang artinya r tidak sama dengan 0, membuktikan bahwa adanya hubungan antara *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stres dan berada pada tingkat korelasi sangat kuat. Hasil nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,005$) yang artinya hipotesis diterima yakni terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stress pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2018. Dengan demikian hasil yang diperoleh dari korelasi ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, semakin tinggi *tazkiyatun nafs* seorang mahasiswa maka semakin baik tingkat stres yang dialaminya.

Kata Kunci : *Tazkiyatun Nafs*, Tingkat Stres, Pandemi Covid-19