

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada masa pandemi Covid-19 membuat banyak permasalahan baru yang menimpa semua golongan, dari permasalahan kesehatan, psikologis, ekonomi dan sebagainya. Hal ini juga menimbulkan rasa ketakutan dalam konteks mencari lapangan pekerjaan setelah lulus, karena semenjak pandemi tiba lapangan pekerjaan di Indonesia menurun. Seperti halnya yang dikutip dalam Suara.com menurut M. Nurhadi data yang dirujuk pada Bank Indonesia (BI) pada Juli 2021, Indeks Kondisi Ekonomi (IKE) hanya ada di 67,1. Jauh dibandingkan dengan bulan sebelumnya yang mencapai 90,3. Indeks tersebut berdasarkan tiga komponen, yaitu Indeks penghasilan saat ini, ketersediaan lapangan pekerjaan, dan indeks pembelian barang tahan lama. Ketiga komponen tersebut makin menurun jauh diangka 100.<sup>1</sup>

Permasalahan pembelajaran secara daring pun menjadi salah satu faktor munculnya perasaan stres bagi para mahasiswa. Beban tugas dari perkuliahan dan problematika pada saat berada dirumah seringkali menjadi pemicu timbulnya perasaan stres, ditambah dengan aktifitas diluar rumah yang terbatas pasca pandemi. Sebenarnya perasaan stres merupakan fenomena psikofisik yang memang bersifat manusiawi. Perasaan stres sendiri memang sudah bawaan pada setiap diri manusia dalam menerima permasalahan.<sup>2</sup>

Saat menjadi Mahasiswa berbagai beban dan konflik baru berdatangan, yang membuat tidak sedikit orang merasakan stres. Pada saat menjadi mahasiswa disaat itu pun memasuki usia remaja menuju dewasa yang berkisar antara 12-23 tahun, pada saat usia remaja berbagai tekanan pada diri yang ditimbulkan dari berbagai konflik dan perubahan pada suasana hati.<sup>3</sup> Dalam fase transisi dari anak-anak menuju dewasa banyak permasalahan yang terjadi secara terus menerus. Dengan kestabilan emosi yang masih tidak stabil akan membuat banyak mahasiswa merasakan stres. Terutama pada masa pandemi Covid-19 dan dampak yang terjadi setelahnya.

---

<sup>1</sup> (Nurhadi, 2021)

<sup>2</sup> (Yusuf, 2004)

<sup>3</sup> (Santrock, 2003), h. 10.

Perasaan stres merupakan suatu reaksi tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia memang pada dasarnya dirancang agar bisa merespon dan merasakan gangguan psikis. Hal ini bertujuan agar setiap manusia dapat mewaspadaikan dan menghindari dari suatu bahaya. Kondisi stres yang berlangsung lama akan menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan, takut, dan tegang.<sup>4</sup> Sumber dari perasaan stres selalu berubah sesuai dengan individu, namun kondisi stres akan tetap bisa terjadi selama keberlangsungan hidup.

Sumber datangnya stres terbagi menjadi tiga yaitu, individu, keluarga, komunitas dan masyarakat.<sup>5</sup> Kondisi stres yang menimpa setiap individu memang berbeda penyebabnya dan cara menyelesaikan kondisi stres tersebut. Respon menghadapi kondisi tersebut dengan cara yang positif dan lingkungan yang baik disebut *Eutress*. Sebaliknya, ketika respon terhadap permasalahan tersebut negatif disebut *Distres*. Penanganan stres pada mahasiswa dilakukan dengan berbagai cara positif ataupun negatif contohnya meminum alkohol, marah-marah, bercerita, *tazkiyatun nafs*, dan lain-lain.

Penanganan stres dengan cara *tazkiyatun nafs* itu memang tidak lepas dari tujuan manusia, yakni mencapai kebahagiaan pada jasmani maupun rohani di dunia maupun di akhirat. Kesempurnaan akan kebahagiaan tersebut dapat dicapai manusia ketika hal yang mengarah pada tujuan tersebut dapat dilaksanakan sepenuhnya. Berbagai macam penghalang dari kesempurnaan jiwa harus dapat disingkirkan. Adapun yang menghalangi kesempurnaan jiwa manusia adalah sifat-sifat tercela

Pada Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 menerapkan metode *tazkiyatun nafs* dalam penanganan stres. *Tazkiyatun nafs* dengan berbagai metode seperti halnya shalat, puasa, membaca al-qur'an, dan lain-lain yang dilakukan untuk mencapai kesempurnaan jiwa pada manusia. Penerapan *tazkiyatun nafs* itu sendiri berpengaruh dalam tingkat stres mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2018 dalam penerimaan cobaan yang ada. Dari hal tersebut, penulis bertujuan mengukur hubungan *tazkiyatun nafs* terhadap tingkat stres

---

<sup>4</sup> Nabalis ,Ahli Irhas (2016). Stress Psikologis pada Remaja. Journal of Holistic and Traditional Medicine, Vol 01 No 02, h. 32.

<sup>5</sup> Nabalis ,Ahli Irhas (2016). Stress Psikologis pada Remaja. Journal of Holistic and Traditional Medicine, Vol 01 No 02, h. 32-33.

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018 dalam menghadapi berbagai macam permasalahan yang terjadi saat masa pandemi Covid-19.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan, maka diperoleh rumusan masalah :

1. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi Covid-19?
2. Bagaimana gambaran *tazkiyatun nafs* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi Covid-19?
3. Apakah hubungan *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stres pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi Covid-19?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan rumusan masalah, maka adanya tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi Covid-19
2. Untuk mengetahui *tazkiyatun nafs* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi Covid-19
3. Untuk mengetahui *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stres pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi Covid-19

## D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka akan didapatkan manfaat penelitiannya, yaitu:

### 1. Secara Teoritis / Akademik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemikiran dalam pengembangan ide keilmuan di ranah tasawuf, yaitu mengenai pengaruh *tazkiyatun nafs* terhadap tingkat stres. Penelitian ini juga diharapkan menjadi penambah wawasan mengenai keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi.

### 2. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan baru bagi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam penerapan *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi stres saat mengalami berbagai problematika. Selain itu, penulis juga memiliki harapan agar setiap individu dapat mengurangi tingkat stres yang dialami. Sehingga tidak menimbulkan sesuatu hal yang lebih buruk dengan cara menerapkan *tazkiyatun nafs* pada diri masing-masing.

## E. Kerangka Berfikir

Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “ Hubungan Tazkiyatun Nafs Dengan Tingkat Stres di Masa Pandemi Covid-19” . Maka dari itu, penulis akan memaparkan beberapa penjelasan mengenai hal yang terdapat pada penelitian ini.

Secara etimologi menurut Said Hawwa, *tazkiyatun nafs* berasal dari dua suku kata, *tazkiyah* dan *nafs* yang bersumber dari bahasa arab, yakni *mashdar* dari kata *zakka* yang berarti pembersihan dan penyucian serta pembentukan dan meningkatkan jiwa menuju tingkat spritualitas yang tinggi. Said Hawwa mengatakan bahwasannya *tazkiyatun* mempunyai dua makna yakni penyucian dan pertumbuhan.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Hawwa, Said. *Almustakhlash fii Tazkiyatil Anfus*, terj. Ainur Rafiq, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu* (Jakarta: Robbani Press, 1998), h. 2.

*Nafs* secara etimologis memiliki hubungan dengan asal mula “peniupan” ataupun “jiwa kehidupan”, istilah ini seringkali digunakan dalam khazanah sufi.<sup>7</sup> Sedangkan Ibnu Ishaq dalam Baharudin menyebutkan bahwasannya kata *nafs* memiliki dua pengertian; Pertama, *nafs* yang memiliki arti nyawa. Pengertian yang kedua memiliki arti sebagai diri seorang manusia atau hakikat dirinya sendiri.

*Tazkiyatun nafs* menurut istilah yang memiliki arti membersihkan jiwa dari sikap musyrik dan berbagai hal sikap tercela lainnya, serta menjadikan asma-asma Allah sebaiknya akhlak, disamping sifat ketuhanan yang sempurna kepada Allah dengan cara pembebasan diri dari pengakuan sifat kemanusiaan.<sup>8</sup> Dari hal tersebut secara terminologi, *tazkiyatun nafs* adalah membersihkan diri dari segala hal sifat-sifat tercela dan mengisi diri dengan berbagai sifat terpuji yang berorientasi pada dimensi spiritual.

Tujuan dari *tazkiyatun nafs* itu sendiri memang tidak lepas dari tujuan yang ingin dicapai manusia, yaitu untuk mendapatkan kebahagiaan jasmani dan rohani di dunia maupun di akhirat. Kesempurnaan jiwa itu sendiri dapat diperoleh setiap individu melalui sarana yang menuju kearah hal tersebut dapat dijalani. Berbagai macam hambatan yang menghalangi kesempurnaan jiwa tersebut adalah kotoran atau noda yang ditimbulkan dari perilaku buruk yang melekat pada diri manusia itu sendiri.

Adapun tahapan dari *tazkiyatun nafs* menurut Said hawwa *tarbiyatuna ar-ruhiyah* bahwasannya ada tiga fase yang perlu dilalui yaitu *tathahhur*, *tahaqquq*, dan *takhalluq*. Tahapan pertama yakni memfokuskan jiwa dan pikiran hanya kepada Allah swt. Kunci dari pelaksanaannya adalah dengan cara berzikir baik secara lisan, batin, maupun perbuatan. Tahapan kedua bisa dikatakan pengimplentasian dari sifat-sifat Allah swt yang mulia dalam setiap kegiatannya. Tahapan yang terakhir adalah membiasakan akhlak baik kedalam aktivitas keseharian dan pada tahapan ini puncak dari perwujudan disiplin diri sehingga mendapat kondisi jiwa yang ideal.

Menurut Lazarus dan Forkman mengatakan bahwasannya stres adalah kondisi di dalam tubuh yang didapat dari tuntutan fisik yang berasal dari tubuh (penyakit, latihan fisik, dll) ataupun dengan keadaan lingkungan dan sosial yang memiliki potensi berbahaya, tidak dapat terkendali

---

<sup>7</sup> Solihin, M. *Kamus Tasawuf* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2002), h. 153.

<sup>8</sup> Hawwa, Said, *Almustakhlash fii...*, h. 173.

atau melebihi kemampuan individu tersebut dalam mengatasinya.<sup>9</sup> Dari hal tersebut, bisa dikatakan bahwa stress merupakan reaksi alami pada setiap tubuh manusia. Stress dapat timbul dari berbagai hal tergantung kepada manusia itu sendiri.

Selye menggolongkan stress yang dialami setiap orang menjadi dua hal yaitu; *distres* (stress negatif) dan *eustres* (stress positif). *Distres* adalah perasaan stress yang merusak ataupun tidak menyenangkan. Stress yang dirasakan menjadi pemicu individu mengalami perasaan cemas, takut, khawatir atau gelisah. Hal ini membuat keadaan individu mengalami psikologis yang negatif, menyakitkan, dan keinginan untuk terhindar dari permasalahan tersebut. Sedangkan *eustres* sendiri bersifat menyenangkan dan merupakan bagian dari pengalaman yang memuaskan. *Eustres* ini sendiri muncul seperti halnya rasa stress yang lain, namun yang membedakannya dampak dari hal ini membuat individu menjadi positif dan meningkatnya sistem kewaspadaan dalam menghadapi permasalahan.

## F. Hipotesis

Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwasannya Tidak ada hubungan *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stress mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi covid-19 atau Ada hubungan *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stress mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi covid-19

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stress mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi covid-19

H<sub>1</sub>: Ada hubungan *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stress mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 di masa pandemi covid-19

---

<sup>9</sup> Lazarus, Richard S; Folkman, Susan. (1984). Stress, appraisal and coping. New yorkspringer. publishing company.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebelum peneliti melakukan penelitian, maka terlebih dahulu telah melakukan berbagai jenis penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti oleh penulis. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel yang akan diteliti, yaitu:

1. Skripsi, Virgo Nandang Setiawan, *Pengaruh Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Tazkiyatun Nafs terhadap penurunan tekanan darah penderita Hipertensi Esensial*, Institut Agama Islam Negeri Tulung Agung, 2016. Adanya kelebihan pada penelitian ini, berisi “ Intervensi REBT berbasis tazkiyatun nafs dalam pengontrolan emosi dan penurunan stres bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pengidap penyakit hipertensi esensial. Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kualitatif dan kuantitatif atau yang biasa disebut *mixed methods* (metode gabungan). Model dari *mixed methods* yang digunakan ialah *concurrent embedded strategy* yang menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif secara bersamaan, namun memiliki bobot yang berbeda. Adapun kekurangan pada penelitian ini, pendekatan kuantitatif yang digunakan sebagai pendekatan utama dalam memperoleh data primer. Sedangkan pendekatan kualitatif digunakan sebagai penguatan dari data primer yang diperoleh. Sehingga akan sangat membutuhkan ketelitian dan hasil yang setara dalam memperoleh data, agar mendapatkan hasil yang akurat. Dalam penelitian ini, rumusan masalah menggunakan hubungan kuasal dan sebab akibat. Desain penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen. Teknik pengumpulan data kuantitatif menggunakan observasi terstruktur untuk mengetahui nilai tingkat darah *pretest*. Sedangkan teknik pengumpulan data kualitatif menggunakan wawancara terstruktur yang dilakukan peneliti sendiri. Adapun yang menjadi perbedaan antara penelitian ini dan jenis penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada jenis metode penelitian yang digunakan, karena penulis hanya menggunakan jenis penelitian kuantitatif.
2. Skripsi, Diny Nur Hidayah, relevansi logoterapi Viktor E. Frankl dan *tazkiyatun naf* Imam Al-Ghazali terhadap *anxiety disorder*, UIN Sunan Ampel Palembang, 2021. Adapun kelebihan dalam penelitian ini berisi tentang “pengaruh teknik logoterapi dan *tazkiyatun nafs* terhadap pengidap *anxiety disorder* dan keterkaitan dua teknik tersebut “. Metode penelitian skripsi ini menggunakan kualitatif dengan metode penelitian lapangan (*Field*

*research*). Dalam penelitian skripsi ini, dapat disimpulkan bahwasannya logoterapi Viktor E. Frankl saling keterkaitan dengan *tazkiyatun naf* milik Imam Al-Ghazali karena kedua hal tersebut memiliki kesamaan dari segi tema secara substansi, maupun dari ruang lingkup kedua teknik tersebut. Metode logoterapi dan *tazkiyatun nafs* melalui pendekatan spiritual berpengaruh dalam penurunan tingkat cemas penderita *anxiety disorder*. Adapun kekurangan dalam penelitian ini terdapat pada proses pengumpulan data, dikarenakan akan menyatukan dua prespektif yang berbeda dalam menangani satu jenis objek penelitian yang sama, sehingga akan diperlukan penguasaan teori yang dalam. Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada objek penelitiannya, dikarenakan penulis akan melakukan penelitian terkait dengan tingkat stres dan fokus pada satu prespektif teori yang hanya terkait dengan *tazkiyatun nafs*.

3. Artikel jurnal, Muhammad Mush'ab M, dkk, Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid19 Melalui Tazkiyatun Nafs, *Waraqat*, 2020. Adanya kelebihan pada penelitian ini, berisi “ menjaga kesehatan mental pada masa pandemi covid-19 yang membawa banyak konflik dengan cara tazkiyatun nafs”. Pengumpulan data yang digunakan jurnal ini adalah studi studi pustaka buku, jurnal, dan hasil penelitian-penelitian yang relevan dengan jurnal ini. Hasil dari penelitian ini adalah menjaga kesehatan dengan teknik *tazkiyatun nafs* yang terdiri atas hati, pikiran, dan ruh yang terkontrol secara baik dapat membuat kualitas diri manusia menjadi stabil, serta berlandaskan akan keimanan. Adapun kekurangan pada penelitian ini terletak pada jenis penelitiannya yang menggunakan studi pustaka, dikarenakan akan sangat membutuhkan sumber tertulis dari beberapa sumber yang tentunya akan memiliki hasil berbentuk kesimpulan dari sumber pustaka yang telah diperoleh sebagai hasil data. Adapun perbedaan antara sumber ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terletak pada jenis penelitiannya, dikarenakan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis akan menggunakan metode kuantitatif sebagai teknik untuk memperoleh data.



4. Artikel jurnal, Bisyrri Abdul Karim, *Revolusi Mental melalui Pendidikan Islam berbasis metode Tazkiyatun Nafs*, *Education and Learning Journal*, 2021. Terdapat kelebihan pada skripsi ini yang berisi “Revolusi terhadap mental melalui pendidikan agama islam berbasis Tazkiyatun Nafs”. Pengumpulan data yang digunakan jurnal ini adalah studi studi pustaka buku, jurnal, dan hasil penelitian-penelitian yang relevan dengan jurnal ini. Hasil dari peneletian ini adalah revolusi mental merupakan perubahan perilaku individu manusia kedalam hal yang lebih positif. Adapun kekurangan dalam penelitian ini terletak pada penerapannya harus berlangsung secara terus-menerus agar memperoleh perkembangan jiwa dan watak menjadi lebih baik. Sebuah usaha dalam memperoleh perubahan mental dapat diterapkan dalam pendidikan agama islam dengan tehnik *tazkiyatun nafs*. Adapun perbedaan antara skripsi terkait dengan penelitian yang akan penulis lakukan, dikarenakan penulis lebih spesifik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara tazkiyatun nafs dengan tingkat stres, akan tetapi pada dasarnya tetap memiliki keterikatan dengan kondisi mental yang menjadi titik inti pada penelitian ini.
5. Artikel jurnal, Clauradita Angga Reny, dkk, *Implementasi Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali dalam kitab Al-Ulumuddin dan teknik Self-Management terhadap kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba*, UIN Raden Fatah Palembang, 2020. Adanya kelebihan pada penelitian ini yang berisi tentang “memberikan gambaran cara untuk mendapatkan sebuah kebermaknaan hidup bagi residen pecandu narkoba dalam program *after care* dengan pendekatan tazkiyatun nafs Imam Al-Ghazali dengan metode Self-management”. Dalam hasil penelitian jurnal ini, dapat disimpulkan bahwasannya permasalahan yang akan dialami oleh para residen pecandu narkoba adalah pada saat mereka sudah tidak berada lagi di tempat rehabilitasi dan kembali ke dalam lingkungan masyarakat. Seperti halnya direndahkan dan pikiran negatif yang tertanam dari para masyarakat. *Tazkiyatun nafs* dan *self magement* dengan pendekatan teknik *cognitive-behaviour* merupakan sebuah upaya peningkatan kesehatan dalam bidang psikologis yang dimodifikasi dengan konsep islam. Sebagai sebuah upaya untuk menanamkan perasaan yang bermakna pada kehidupan para mantan pecandu narkoba dan membentuk berbagai hal kebiasaan yang lebih baik agar tidak terjerumus kembali menggunakan narkoba. Adapun kekurangan dari penelitian ini terletak pada jenis metode penelitian yang menggunakan metode penelitian *library research* dan literatur studi dalam menganalisis sumber dan jurnal-jurnal yang mengupas

tajam dalam hal ini agar mendapatkan hasil yang rasional dan logis, sehingga sangat membutuhkan prespektif individu yang mampu dikelola menjadi sebuah hasil data yang kuat. Adapun perbedaan antara sumber ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terletak pada jenis penelitiannya, dikarenakan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis akan menggunakan metode kuantitatif sebagai teknik untuk memperoleh data.

Berdasarkan lima sumber penelitian terdahulu tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara kelima sumber tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan hubungan *tazkiyatun nafs* dengan tingkat stres, serta penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian studi korelasi. Hal ini sangat berbeda dengan kelima penelitian terdahulu.

