

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi atau biasa disebut dengan kampus merupakan tempat penyelenggaraan suatu pendidikan tinggi. Dalam lingkungan kampus terdapat mahasiswa, yakni peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau kampus. Dalam kehidupan kampus para mahasiswa sering kali dihadapkan dengan rasa kecemasan baik dalam tugas yang diberikan maupun tentang proses dalam menjalani kehidupan kampus yang penuh lika-liku tersendiri. Karena adanya tuntutan akademis mahasiswa sering kali merasakan kecemasan. Seiring bertambahnya semester yang ditempuh oleh mahasiswa, semakin sering mahasiswa merasakan kecemasan tersebut. Respon eksternal juga mempengaruhi akan adanya kecemasan seperti halnya tuntutan orang tua yang menuntut mahasiswa untuk lulus tepat pada waktunya dan penyesuaian sosial dalam kehidupan kampus. Timbulnya kecemasan menandai akan adanya respon fisiologis sebagai antisipasi untuk menghadapi masalah yang dialami tetapi jika terus-menerus timbul rasa cemas maka menjadi suatu gangguan. Pada saat mengalami kecemasan terkadang berfikir akan suatu yang negatif, karena kecemasan ialah perasaan yang membuat khawatir dan menimbulkan rasa mengeluh bahwasannya suatu hal yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005: 163).

Pada tingkatan mahasiswa semester akhir kecemasan ini semakin sering terjadi. Setiap mahasiswa semester akhir dituntut akan tugas akhir sebagai syarat untuk mendapatkan sebuah gelar. Proses yang tidak mudah dan perlu waktu yang tidak sebentar menjadi persoalan dalam pembuatan tugas akhir ini, dari anggapan ini menjadikan adanya rasa cemas tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir (Mukhayyaroh, 2012: 201). Merasakan kegelisahan dalam mengerjakan atau melakukan perbaikan tugas akhir yakni skripsi. Berfikir berlebihan tentang waktu yang akan datang seperti

halnya memikirkan *munaqasah* atau sidang proposal maupun skripsi. Begitu pula rasa cemas akan mencari pekerjaan setelah merampungkan kuliah. Banyak persoalan yang dihadapi tentunya, dalam hal ini mahasiswa semester akhir merasakan gundah gulana takut, dan kebingungan pula ini merupakan karakteristik akan adanya kecemasan pada diri mahasiswa tingkat akhir (Prawitasari, 2011: 265). Sungguh sebuah rasa cemas menjadi gangguan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir selalu terpikirkan dengan sesuatu yang membuat kegusaran dalam melakukan aktivitas kehidupan.

Perasaan takut pada kecemasan mengakibatkan seorang lupa akan adanya keterkaitan suatu urusan hamba dengan Allah Swt. Manusia yang sering merasakan kecemasan kurang akan sifat kesabaran dan keridhoan akan ketetapan yang telah Allah berikan bahkan sering mengeluhkan tentang permasalahan yang sedang atau akan dihadapi.

Setiap manusia di muka bumi diberikan anugerah oleh Allah Swt yakni unsur ruh dan unsur *nafs* atau jiwa. Terkadang jiwa menjadi tempat akan adanya potensi keburukan. Unsur ruh menjadikan manusia mempunyai sifat kebaikan dan dapat mencapai dimensi *Latifah Rabbaniyah*. Berbanding dengan unsur ruh, unsur *nafs* dapat membuat manusia sebagai *al-Insan Hayawan natiq.*(M. Solihin, 2002: 153). Dalam literatur dunia tasawuf terdapat konsep Tazkiyatun Nafs yakni suatu konsep atau metode yang memuat tentang menyucikan jiwa manusia (Solihin, 2000: 43). Kecemasan hadir pada *nafs* atau jiwa yang dirasakan dengan begitu unsur ruh dalam diri manusia tersaingi dengan *nafs* yang mengarah pada suatu keburukan. Setiap muslim dituntut untuk mempunyai sifat kesabaran dalam mengarungi ujian kehidupan, tuntutan kesabaran ini termasuk pada penyucian jiwa karena menahan jiwa dari mengeluhkan suatu yang terjadi. Memang tidak semua *nafs* mempunyai indikator keburukan adapula *nafs* yang mempunyai unsur kebaikan *nafs* ini adalah *nafs al-muthmainnah* di sebut dengan jiwa yang tenang. Jiwa yang selalu merasakan keamanan tidak mengalami rasa ketakutan maupun rasa sedih

dimaknai dengan *nafs al-muthmainnah* (Ramayulis, 2016: 198). Karena dalam dirinya mengamalkan sifat *tawakkal* kepada Allah, menjadikannya tidak merasakan ketakutan karena selalu ada ikatan antara Allah dengan hambanya. Dalam *tazkiyatun nafs* mengisi emosi dalam jiwa menjadi unsur yang positif dengan demikian jiwa manusia akan kembali pada fitrahnya. bagi mahasiswa tingkat akhir mengisi jiwa dengan unsur positif diperlukan agar tidak merasakan berpikir yang berlebihan atau ke ranah negatif. Kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir memang mengganggu ini menjadikan bahwasannya mengendalikan *nafs* atau jiwa ini memang tidak mudah.

Pra penelitian / pendahuluan sebelumnya telah dilakukan oleh Tika (2020) Judul “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Riau.” Skripsi: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2020. Penelitian skripsi ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam dan mempelajari secara ilmiah Hubungan Antara Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Skripsi ini menyimpulkan bahwasannya terdapat hubungan antara religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Riau.

Dalam penelitian skripsi ini ditunjukkan terhadap mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dikarenakan terdapat mata kuliah keilmuan tentang ajaran tasawuf seperti mata kuliah tarekat dan suluk, sufi healing, psikologi tasawuf, dan tasawuf tematik. Dengan demikian mahasiswa telah mengetahui secara garis besar tentang *tazkiyatun nafs*. Setelah dilakukan pengamatan sederhana melalui interaksi dengan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi terdapat beberapa mahasiswa yang mengeluhkan

akan kekhawatiran dalam menyelesaikan tugas akhir, adapula yang mencemaskan tentang karir atau mencari pekerjaan setelah lulus, ini menandakan pada diri mahasiswa tersebut mengalami gejala kecemasan.

Melihat permasalahan yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk memadukan *tazkiyatun nafs* terhadap penanggulangan kecemasan. Untuk membatasi masalah penelitian terhadap mahasiswa akhir penulis melakukan penelitian kepada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2018. Dengan demikian memberi judul pada skripsi ini yakni **“PENGARUH TAZKIYATUN NAFS TERHADAP PENANGGULANGAN KECEMASAN MAHASISWA (Studi Korelasi terhadap Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018) ”**.

B. Rumusan Masalah

Perumusan dari permasalahan penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kondisi *tazkiyatun nafs* mahasiswa akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2018 ?
2. Bagaimana kondisi tingkat kecemasan mahasiswa akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2018 ?
3. Seberapa besar pengaruh *tazkiyatun nafs* terhadap penanggulanagan kecemasan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yakni :

1. Untuk mengetahui kondisi *tazkiyatun nafs* mahasiswa akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2018.
2. Untuk mengetahui kondisi tingkat kecemasan mahasiswa akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2018.

3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *tazkiyatun nafs* terhadap penanggulangan kecemasan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini merupakan bagian dari keilmuan tasawuf dan psikoterapi. Penelitian ini memberikan pengetahuan baru bagi peneliti, serta mendapatkan pengetahuan dan peningkatan kualitas keilmuan serta pemahan tentang pengaruh *tazkiyatun nafs* sebagai implikasi menanggulangi kecemasan mahasiswa semester akhir.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi kedepannya dan berguna untuk mengidentifikasi pengaruh *tazkiyatun nafs* sebagai implikasi menanggulangi kecemasan mahasiswa semester kecemasan mahasiswa semester akhir.

E. Kerangka Berpikir

Dalam KBBI mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang terdaftar dalam perguruan tinggi secara administratif, telah melakukan atau menyelesaikan pembelajaran dalam perkuliahan dan sedang melakukan atau mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Menurut Ningrum mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan kepercayaan diri atau optimisme yang tinggi cenderung memiliki *coping stress* yang lebih baik (Ningrum, 2011: 40).

Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir sering kali menemukan masalah pada saat menyusun skripsi. menurut Maritapiska bahwa kendala dalam menyusun skripsi diantaranya kesulitan dalam menentukan judul, mendapatkan referensi, banyak revisi dari dosen pembimbing,

keterbatasan dalam waktu penelitian, dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui, dan masalah yang lainnya (Rafikasari, 2015: 72). Dari anggapan tersebut menjadikan adanya rasa kecemasan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir (Mukhayyaroh, 2012: 201). Begitu pula rasa cemas akan mencari pekerjaan setelah merampungkan kuliah. Problematika ini menjadikan mahasiswa merasa kebingungan menentukan karir atau pekerjaan yang akan ditempuhnya. Banyak persoalan yang dihadapi tentunya, dalam hal ini mahasiswa semester akhir merasakan gundah gulana takut, dan kebingungan pula ini merupakan karakteristik akan adanya kecemasan pada diri mahasiswa tingkat akhir. (Prawitasari, 2011: 265).

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang menyebabkan perasaan kurang menyenangkan dikarenakan reaksi dari ancaman suatu objek yang belum jelas, pendapat tersebut dikemukakan oleh Chaplin (Kristanto et al., 2014: 45). Kecemasan dinilai tepat apabila berhubungan terhadap suatu ancaman (Nevid et al., 2003: 163). Menurut Nevid mengemukakan tentang gejala kecemasan sebagai berikut:

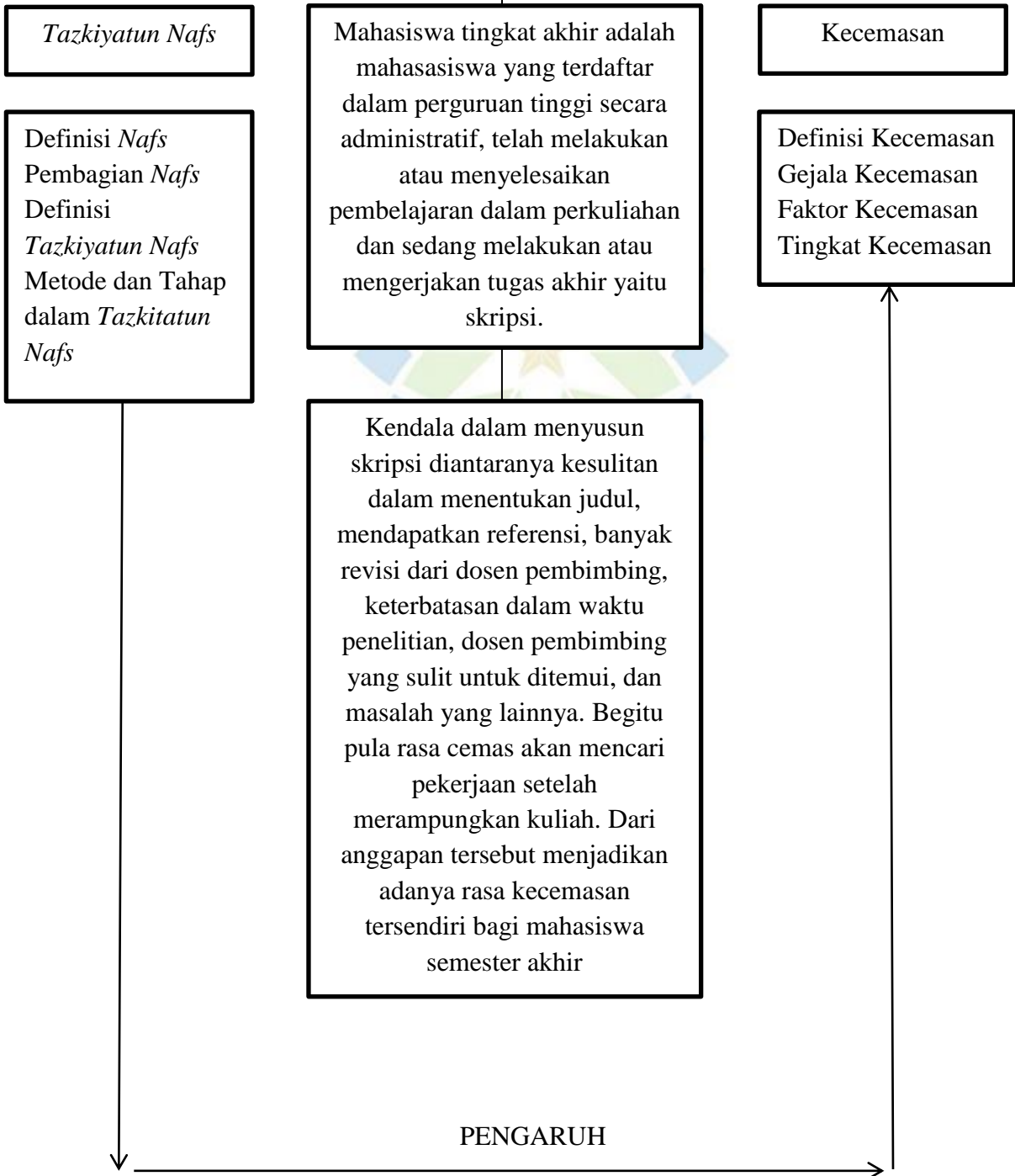
- 1) Gejala fisik, yang ditandai dengan kegelisahan, anggota tubuh terasa bergetar, sering mengeluarkan keringat, pori-pori kulit menjadi kencang di sekitar bagian perut atau dada, telapak tangan mengeluarkan keringat, terasa kepala menjadi pening atau bahkan hendak pingsan, terasa kering pada mulut atau kerongkongan, sulit untuk berbicara, bernafas terasa sulit, nafas menjadi pendek, jantung semakin berdebar dengan cepat, suara menjadi bergetar, sulit untuk menelan, mati rasa, terasa kaku pada leher dan punggung, merasakan sakit perut atau merasa mual, badan panas dingin, buang air kecil bertambah sering, mudah sensitif atau mudah sekali marah.
- 2) Gejala behavioral ditandai dengan menghindari sesuatu, perilaku melekat, dependen dan perilaku terguncang.

- 3) Gejala Kognitif ditandai dengan berperilaku khawatir dengan sesuatu, memiliki perasaan ketakutan terhadap sesuatu yang akan dialami atau terjadi pada masa yang akan datang, sulit untuk berkonsentrasi (Nevid et al., 2003: 164).

Menurut Al-Ghazali rasa ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran atau yang berhubungan dengan gejala psikosomatis disebabkan oleh jiwa yang lemah dikarenakan adanya sifat-sifat atau akhlak tercela (Solihin, 2000: 113). Dalam dunia keislaman terdapat konsep untuk menyucikan jiwa yang disebut dengan *tazkiyatun nafs*. Ditinjau dari segi etimologi *tazkiyatun nafs* terbentuk dari dua kata, yakni *tazkiyah* dan *al-nafs*. Kata *tazkiyah* merupakan bahasa Arab, yakni *isim mashdar* dari *zakka* yang artinya pembersihan atau penyucian (Rosihon & Solihin, 2000: 153). Kata *nafs* merupakan bahasa Arab dan dalam tinjauan etimologi mempunyai arti jiwa, tetapi tidak hanya diartikan jiwa melainkan mempunyai berbagai macam makna seperti ruh, jasad, manusia, hasrat, kehendak, kebesaran, darah, semangat, kebanggaan dan tingkah laku (Munawwir & Fairuz, 2007). *Nafs* mempunyai tiga macam yakni *nafs Al-'ammarah*, *nafs Al-lawwamah*, dan *nafs Al-muthmainnah* (Khatib, 2016: 195).

Tazkiyatun nafs merupakan metode untuk menjernihkan jiwa dengan demikian *tazkiyatun nafs* ini memiliki langkah-langkah yang harus ditempuh untuk terealisasikannya jiwa yang bersih. Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa tahapan dalam *tazkiyatun nafs* terbagi menjadi tiga tingkatan yang harus dilalui oleh seorang hamba untuk menjadi ma'rifat kepada Allah dan jiwa menjadi suci, tiga tingkatan ini adalah *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Solihin, 2000: 132).

Konsep *Tazkiyatun Nafs* Sebagai Implikasi
Menanggulangi Tingkat Kecemasan
Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Tasawuf
Psikoterapi Angkatan 2018



F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua kata Bahasa Yunani yakni *hypo* yang berarti kurang dari dan *thesis* yang berarti pendapat. Jadi, hipotesis merupakan suatu dugaan sementara yang kebenarannya masih diragukan (Margono, 2004: 80). Untuk membuktikan kebenarannya, perlu diadakan suatu penelitian lebih lanjut sehingga dapat ditemukan apakah hipotesis tersebut ditolak (H_0 benar) atau hipotesis tersebut diterima (H_0 salah). Hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak adanya perbedaan atau pengaruh antara dua variabel, sedangkan hipotesis kerja (H_a) menyatakan adanya hubungan antara dua variabel (Arikunto, 1998: 112-113). Maka dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *tazkiyatun nafs* terhadap menanggulangi tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir.

H_a : Terdapat pengaruh antara *tazkiyatun nafs* terhadap menanggulangi tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Zamakhsyari Hasballah, Rijal Sabri, dan Abu Nasir. (2018). Judul “Konsep *Tazkiyatun Nafs* (Studi Pendidikan Akhlak dalam Al-Qur’an Surat Asy-Syams 7-10). Penerbit *Sabilarrasyad*. Menjelaskan teori *Tazkiyatun Nafs* dalam Al-Qur’an menurut pandangan *mufassir*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Hasil dari pembahasan artikel jurnal ini pada surat Asy-Syams 7-10 terdapat tuntutan untuk mengendalikan hawa nafsu dan terdapat relevansi dengan pendidikan akhlak. Artikel jurnal ini menyimpulkan bahwasannya konsep *tazkiyatun nafs* berimplikasi terhadap pendidikan yakni mengembangkan *akhlakul karimah* dan dapat mensinkronisasi antara ilmu, iman dan amal.
2. Hayu A’la Aslami. (2016). Judul “Konsep *Tazkiyatun Nafs* dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* Karya Imam Al-Ghazali”. Dalam penelitian

skripsi ini menggunakan teori atau pemikiran Imam Al-Ghazali tentang konsep *tazkiyatun nafs* merujuk pada kitab ciptaan Imam Al-Ghazali yakni Ihya Ulumuddin. Skripsi ini diterbitkan oleh Perpus IAIN Salatiga. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan kajian putaka kitab. Hasil dari pembahasan penelitian ini yakni menjelaskan konsep *tazkiyatun nafs* menurut pandangan Imam Al-Ghazali. Skripsi ini menyimpulkan bahwasannya terdapat kemiripan dari konsep *tazkiyatun nafs* Imam Al-Ghazali dengan pendidikan akhlak.

3. Muhammad Habib Fathuddin dan Fachrur Razi Amir. (2016). Judul “Konsep *Tazkiyatun Nafs* Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah dalam Kitab *Madarijus Shalikin* serta implikasinya terhadap pendidikan”. Diterbitkan oleh Jurnal Ta’dibi. Dalam penelitian artikel jurnal ini menggunakan teori Ibnu Qayyim Al-Jauziyah tentang konsep *nafs*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif kajian pustaka. Hasil dari artikel jurnal yakni metode *tazkiyatun nafs* menurut pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dengan ilmu, *tadzakkur*, dan *riyadhah*. Artikel jurnal ini menyimpulkan bahwasannya dalam kitab *Madarijus Shalikin* menurut pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah konsep *tazkiyatun nafs* berkontribusi dalam dunia pendidikan.
4. Eka Malfasari, Yeni Devita, Fitry Erlin, dan Filer. (2018). Judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Stikes Payung Negeri Pekanbaru”. Diterbitkan oleh Jurnal Ners Indonesia Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil dari artikel jurnal ini adalah adanya respon dari luar seperti tugas akhir yang membuat kecemasan mahasiswa meningkat. Dalam artikel jurnal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dosen pembimbing, teman seangkatan, dan lingkungan tempat yang ditinggali terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

5. Achmad Fariz Ramadhan, Asep Sukohar, dan Fitria Saftarina. (2018). Judul “Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. Diterbitkan oleh Jurnal Medula. Dalam penelitian artikel jurnal ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil dari jurnal ini yakni tingkat stress lebih tinggi terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Dalam artikel jurnal ini menyimpulkan kecemasan muncul karena ada dorongan internal dan eksternal.
6. Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya Putri. (2020). Judul “Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”. Diterbitkan oleh Jurnal Wasis. Metode penelitian dalam jurnal ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil dari jurnal penelitian ini yakni kecemasan muncul saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.
7. Diny Nur Hidayah. (2021). Judul “Relevansi Logoterapi Viktor E. Frankl dan *Tazkiyatun Nafs* Al-Ghazali terhadap *Anxiety Disorder*”. Skripsi ini diterbitkan oleh Digilib UIN SBY .ac.id. Metode penelitian dari skripsi ini yakni kualitatif dengan metode penelitian lapangan. Hasil dari penelitian skripsi ini adanya keterkaitan atau memiliki banyak persamaan antara logoterapi Victor E. Frankl dan *Tazkiyatun Nafs* Al-Ghazali yakni tentang spiritual yang dapat menurunkan kecemasan.
8. Lukma Nulhakim. (2019). Judul “Konsep Bimbingan *Tazkiyatun Nafs* dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembahasan (Conditioning)”. Diterbitkan oleh jurnal al-Tazkiah. Metode penelitian dari jurnal ini yakni kualitatif. Hasil dari pembahasan jurnal ini membentuk pribadi yang jujur melalui pendekatan *tazkiyatun nafs*.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti perihal *tazkiyatun nafs* untuk menanggulangi

kecemasan, objek penelitian terhadap mahasiswa semester akhir. Dalam segi metode penelitian rata-rata penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kualitatif akan tetapi peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan demikian mencari pengaruh secara langsung tentang *tazkiyatun nafs* terhadap kecemasan.

H. Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN

Bab satu ini menjadi acuan penulisan skripsi yang isinya meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, kerangka berpikir, hipotesis, hasil penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Dalam bagian ini dibahas tentang teori yang berhubungan dengan judul penelitian skripsi, yaitu landasan teoritis tentang *tazkiyaun nafs*, kecemasan, dan mahasiswa semester akhir.

BAB III : METODE PENELITIAN

Mencakup pembahasan mengenai pendekatan dan metode penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Membahas mengenai hasil penelitian yang merupakan hasil dari data statistik. Kemudian pembahasan mengenai pengaruh *tazkiyatun nafs* untuk menanggulangi tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir.

BAB V : PENUTUP

Memaparkan kesimpulan dari penelitian dan saran.