

**STRATEGI RELEASING STRESS MAHASISWA ISAI FAKULTAS
USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG
ANGKATAN 2021 DALAM PROSES PENYUSUNAN TUGAS AKHIR
(DALAM KAJIAN SUFISTIK)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

NADIA MUNA ERLIZA

2104046089

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadia Muna Erliza
NIM : 2104046089
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : *Muhasabah* Sebagai Strategi Mengatasi Hambatan Emosional
Dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir (Studi Kasus
Mahasiswa Prodi ISAI Angkatan 2021)

Dengan ini saya penuh kejujuran menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri dengan bantuan dari berbagai pihak. Saya bertanggung jawab sepenuhnya atas isi dari hasil skripsi ini saya gunakan sebagai bahan referensi dengan melalui prosedur yang telah dibenarkan.

Semarang, 17 Juni 2025

Deklarator



Nadia Muna Erliza

NIM. 2104046089

NOTA PEMBIMBING

SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini saya menyatakan bahwa Hasil Penelitian/Naskah Skripsi saudara:

Nama : Nadia Muna Erliza
NIM : 2104046089
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Muhasabah Sebagai Strategi Mengatasi Hambatan Emosional
Dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir (Studi Kasus
Mahasiswa Prodi ISAI Angkatan 2021)

Naskah tersebut telah saya bimbing, dan saya menyetujui atau acc (accepted/accedere) untuk bisa diajukan ke Sidang Ujian Munaqsyah.

Hasil penelitian tersebut, saya apresiasi dengan memberikan nilai:

Demikian Surat Keterangan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan bisa dibuatkan Surat Keterangan Persetujuan Nota Pembimbing dan Nilai Bimbingan dari pihak yang berwenang, agar dapat dijadikan sebagai salah satu syarat Munaqsyah.

Terimakasih.

Semarang, 17 Juni 2025

Pembimbing



Komari, M.Si

NIP. 198703082019031002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

(Q.S. Al-Hasyr: 18)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini mengacu pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Penyimpangan penulisan kata sandang (al-) disengaja secara konsisten agar sesuai dengan teks Arabnya.

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada halaman berikut:

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik yang ada dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik yang diberi diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik yang diberi dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik yang diberi dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik yang diberi dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik yang diberi dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (bertempat diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

ذكر dibaca zukira

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

3. Maddah

Maddah merupakan nama lain dari vokal panjang. Lambangnya berupa harakat dan huruf, contoh transliterasinya berupa huruf dan tanda:

قال dibaca qāla

قال dibaca qīla

يقول dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Terdapat dua ta' marbutah dalam transliterasi:

a. Ta' Marbutah hidup

Ta' marbutah yang hidup merupakan ta' marbutah yang didalamnya terdapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah. Transliterasinya adalah t, contoh:

روضة الأطفال dibaca rauḍatul atṭāl

b. Ta' Marbutah mati

Ta' marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya yaitu h, contoh:

طلحة dibaca ṭalḥah

Jika pada kata terakhir ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al kemudian bacaan kedua kata tersebut terpisah maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (ha), contoh:

روضة الطفل dibaca rauḍah al- aṭfāl

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid dalam penulisan bahasa Arab ditandai dengan simbol khusus yang dikenal sebagai tanda syaddah atau tasydid. Dalam sistem transliterasi, tanda ini diwakili dengan pengulangan huruf yang sama seperti huruf yang memperoleh tanda syaddah tersebut. Sebagai contoh:

رَبَّنَا dibaca rabbanā

نَزَّل dibaca nazzala

الْبِر dibaca al-Birr

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam transliterasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah Kata sandang yang diikuti oleh syamsiyah di transliterasikan sesuai bunyinya, yaitu huruf l diganti menjadi huruf yang sama dengan huruf yang mengikuti kata sandang itu langsung, contoh:

الرجل dibaca ar-rajulu

- b. Kata sandang diikuti huruf qomariyah Kata sandang diikuti huruf qomariyah di transliterasikan sesuai dengan aturan yang telah digariskan di depan dan sesuai juga dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalaamu

Baik diikuti huruf syamsiyah atau qomariyah, kata sandang diatas ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan juga dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, huruf hamzah dalam transliterasi ditulis menggunakan tanda apostrof, namun ketentuan ini hanya berlaku apabila hamzah berada di tengah atau akhir kata. Apabila hamzah berada di awal kata, maka tidak diberikan lambang khusus karena dalam tulisan Arab hamzah di awal kata biasanya ditulis dengan huruf alif. Contohnya:

تأخذون dibaca ta'khuzūna

ثيئ dibaca syai'un

إن dibaca inna

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Setiap unsur kata, baik berupa fi'il, isim, maupun harf, dituliskan secara terpisah. Namun, terdapat pengecualian pada sejumlah kata tertentu yang dalam penulisan Arabnya biasa digabungkan dengan kata lain karena adanya penghilangan huruf atau harakat. Oleh karena itu, dalam transliterasi, kata-kata tersebut juga dituliskan menyatu dengan kata yang mengikutinya. Contohnya:

وهل على الناس حج البيت dibaca 'walillāhi alan nāsi ḥajju al-baiti

من استطاع إليه سبيلا dibaca manistaṭā'a ilaihi sabīlā

9. Huruf Kapital

Huruf kapital tidak dikenal dalam sistem penulisan bahasa Arab. Namun, saat dilakukan transliterasi ke dalam bahasa Indonesia, penggunaan huruf kapital tetap diberlakukan sesuai dengan pedoman Ejaan yang Disempurnakan (EYD), seperti pada huruf pertama dalam nama diri dan di awal kalimat. Jika nama diri tersebut diawali dengan kata sandang, maka huruf kapital tetap digunakan pada huruf pertama nama diri, bukan pada kata sandangnya. Contohnya adalah:

الرسول محمد و dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl

ولقد راه بالفق المبين dibaca wa laqad ra“āhu bi al-ufuq

Huruf kapital pada penulisan kata 'Allah' hanya digunakan apabila dalam bentuk tulisan Arab-nya ditulis secara utuh. Namun, apabila kata tersebut digabung dengan kata lain yang menyebabkan penghilangan huruf atau harakat, maka huruf kapital tidak digunakan. Contohnya sebagai berikut:

نصر من هلا وفتح قريب dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarīb

ألجميعا ه dibaca lillāhil amru jami“an

10. Bagi mereka yang berupaya untuk mencapai kefasihan dalam membaca, pedoman transliterasi ini tidak dapat dipisahkan dari ilmu tajwid. Oleh sebab itu, penetapan aturan transliterasi huruf Arab ke huruf Latin sebaiknya juga dilengkapi dengan panduan mengenai tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim Segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Penyayang dan Maha Pemaaf, atas limpahan rahmat, petunjuk, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya, yang dengan kekuatan dan keistimewaan mereka mampu membawa perubahan besar di dunia serta menyebarkan ajaran Islam dengan cara yang damai dan penuh kasih. Skripsi ini berjudul, “Muhasabah Sebagai Strategi Mengatasi Hambatan Emosional Dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir, Studi Kasus Mahasiswa Prodi ISAI Angkatan 2021” dan ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Penyusun memperoleh baik arahan serta masukan dari berbagai pihak di dalam penyusunan proposal ini sehingga proposal ini pun dapat diselesaikan. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terima kasih kepada. Ucapan ini ditujukan untuk pihak-pihak yang berikut ini.

1. Bapak Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H.Mokh. Sya'rani, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah menyetujui penyusunan skripsi.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Royanullah, M. Psi. T. selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Komari M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang bersedia menyempatkan waktu, tenaga, serta pikiran guna memberi bimbingan, arahan, serta motivasi terus menerus pada penulis dalam proses penyusunan skripsi.

6. Ibu Ernawati S.Si., M.Stat selaku Wali Dosen yang telah memberi pendampingan, arahan, motivasi, serta nasehat pada penulis mulai awal masa kuliah hingga akhir masa kuliah.
7. Seluruh dosen di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah membimbing serta membagikan ilmu kepada penulis, juga kepada segenap staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
8. Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang dan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2021 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
9. Kepada Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si, Psikolog. Dosen sekaligus mentor penulis yang senantiasa mengarahkan penulis agar untuk terus berkembang dan maju ke depan apapun keadaanya.
10. Kepada bapak Muhammad Nurrokhim, S.E.I guru Madrasah Aliyah penulis yang selalu senantiasa membeikan alasan-alasan penulis untuk tetap bertahan.
11. Kepada kedua orang tua saya almh ibu Siti Mukhayati dan bapak Sudarto, S.H., M.M. yang selalu memberikan motivasi serta dukungan yang tiada henti, sumber inspirasi dan semangat penulis, semua ini berkat doa beliau yang selalu menyertai saya sehingga penulis bisa sampai di titik ini.
12. Kepada saudaraku mbak Lya Chairunnisa, S.H. , mbak Hana Nabila, S.Pd., mas Adib Aulia Rachman, Muhammad Raehan Hafidz, Muhammad Faris Al-Farizi yang selalu mendoakan, menyemangati serta memberi dukungan kepada penulis.
13. Untuk orang spesial dengan nim 220201000097 yang selalu mendoakan, memberi dukungan, semangat serta memberi masukan kepada saya. Tempat berkeluh kesah dikala saya sedang patah semangat.
14. Untuk teman sekaligus sahabat saya Latifah Maulidatil Ulya dan Siti Nur Hanifah, yang selalu memberikan semangat kepada saya.
15. Semua teman-teman seperjuangan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 terimakasih atas kenangan dan kebersamaannya.

16. Untuk teman-teman KKN MIT 18 Tanjunganom, terimakasih sudah mensupport dan memberikan makna kekeluargaan yang luar biasa.

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	i
MOTTO.....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kajian Pustaka	7
F. Metode Penelitian.....	13
G. Sistematika Penulisan.....	17
BAB II.....	19
RELEASING STRESS DAN SUFISTIK	19
A. Releasing Stress	19
B. Sufistik.....	27
C. Mahasiswa	31
BAB III.....	37
PENYAJIAN DATA.....	37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
B. Deskripsi Data.....	40
BAB IV	47
ANALISIS DATA.....	47
A. Analisis Strategi Yang Digunakan Oleh Mahasiswa ISAI Angkatan 2021 Dalam Mengelola Stres Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir	47
B. Analisis Peran Nilai-Nilai Sufistik Dalam Strategi Releasing Stress Mahasiswa ISAI Selama Penyusunan Tugas Akhir	51
BAB V.....	56

PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	85

ABSTRAK

Dunia pendidikan menghadapi persoalan baru, khususnya terkait gangguan emosional mahasiswa yang memengaruhi proses belajar dan pencapaian akademik. Salah satu fase krusial dalam kehidupan akademik mahasiswa adalah penyusunan tugas akhir (skripsi), yang kerap menimbulkan tekanan psikologis dan stres akademik. Mahasiswa Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI) UIN Walisongo turut mengalami tantangan ini, meskipun telah dibekali dengan nilai-nilai sufistik selama masa studi. Dalam konteks ini, nilai-nilai sufistik seperti dzikir, tawakal, muhasabah, dan sabar menjadi landasan spiritual dalam membentuk strategi releasing stress mahasiswa selama menyusun tugas akhir.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Apa strategi yang digunakan oleh mahasiswa ISAI angkatan 2021 dalam mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir? (2) Bagaimana peran nilai-nilai sufistik dalam strategi releasing stress mahasiswa ISAI selama penyusunan tugas akhir?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk menggali pengalaman personal dan spiritual mahasiswa ISAI UIN Walisongo angkatan 2021 dalam mengelola stres saat menyusun skripsi. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan yang dipilih secara purposive, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi akademik, jurnal psikologi Islam, dan literatur tasawuf. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut: *Pertama*, strategi yang digunakan oleh mahasiswa ISAI angkatan 2021 dalam mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir meliputi reframing (kognitif), ekspresi emosi (emosional), istirahat fisik, dukungan sosial, dzikir dan muhasabah (spiritual). Strategi ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres tidak bisa dilakukan secara parsial, melainkan harus menyentuh dimensi spiritual, sosial, dan personal secara holistik. Pendekatan sufistik, dalam hal ini, terbukti relevan sebagai metode healing dan pembinaan jiwa di tengah tekanan akademik modern. *Kedua*, peran nilai-nilai sufistik dalam strategi releasing stress mahasiswa ISAI selama penyusunan tugas akhir memainkan peran penting dalam strategi *releasing stress* mahasiswa ISAI selama proses penyusunan tugas akhir. Integrasi nilai-nilai ini membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan pendekatan ruhani yang kontemplatif. Sufistik bukan hanya jalan spiritual, tetapi juga solusi alternatif yang relevan dalam dunia akademik modern. Dalam tekanan dunia yang semakin kompleks, terutama bagi mahasiswa yang berada di ambang kelulusan, pendekatan sufistik dapat membentuk ketahanan jiwa, kedewasaan emosional, dan stabilitas spiritual yang kokoh.

Kata Kunci: releasing stress, sufistik, mahasiswa ISAI.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah usaha yang dilakukan tenaga pendidik dan lembaga pendidikan dalam mengantarkan peserta didik pada titik tertentu sehingga fungsi Pendidikan yang meliputi kecakapan dalam menangani masalah, dapat berinteraksi dengan lingkungan, dan membuka pengetahuan yang lebih luas¹ Di era globalisasi saat ini, dunia pendidikan menghadapi berbagai kasus di lingkungan institusi pendidikan yang berkaitan dengan masalah emosional mahasiswa. Masalah ini dipicu oleh faktor internal maupun eksternal, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak negatif terhadap pencapaian tujuan Pendidikan.² Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana guna menciptakan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Tujuannya adalah agar mereka memiliki kualitas spiritual keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, akhlak mulia, kecerdasan, budi pekerti yang baik, serta keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.³

Belajar merupakan komitmen dan bagian penting dalam jadwal kegiatan mahasiswa, mulai dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Namun, pada tingkat perguruan tinggi, proses belajar memiliki karakteristik tersendiri karena mahasiswa dinilai telah mengalami perkembangan, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara intelektual.

¹ Hamzah Junaid. "Sumber, Azas Dan Landasan Pendidikan (Kajian Fungsionalisasi Secara Makro Dan Mikro Terhadap Rumusan Kebijakan Pendidikan Nasional)." *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman* 7.2 (2012): 84-102.

² Taufan, Johandri, Dll. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Dengan Hambatan Fisik Dan Motorik." *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus* 2.2 (2018): 19-24.

³ Pristiwanti, Desi, Dll. "Pengertian Pendidikan." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4.6 (2022): 7911-7915.

Mereka dipandang mampu mengatur masa depannya sendiri dan diharapkan dapat bersikap mandiri.

Permasalahan umum yang terjadi pada mahasiswa telah dirasakan semenjak memasuki perguruan tinggi yaitu adanya masa transisi dari siswa ke mahasiswa.⁴ Kehidupan mahasiswa sangat berbeda dengan kehidupan mahasiswa sekolah menengah atas, mahasiswa masa kini harus menyesuaikan diri dengan perubahan dalam lingkungan akademis. Perguruan tinggi memiliki sejumlah perbedaan dibandingkan dengan jenjang sekolah, seperti tugas akademik yang lebih menantang, konsekuensi kehilangan materi jika tidak menghadiri kelas, perbedaan gaya penilaian dosen, jadwal yang padat, serta sistem ujian yang berbeda. Tercatat bahwa 34% dari 18 juta mahasiswa mengalami putus kuliah karena faktor terlalu percaya diri, kurangnya perencanaan, dan minimnya standar praktis di lingkungan kampus.⁵ Mahasiswa tingkat akhir belum mengenal konsep dasar kepenulisan ilmiah, yang menambah beban belajar mahasiswa dan diri mereka sendiri, meskipun pada jenjang SMA mahasiswa sudah mendapat materi tentang kepenulisan ilmiah dan kepenulisan secara umum.⁶

Penjelasan di atas merupakan permulaan dari permasalahan mahasiswa sampai dengan akhir yaitu pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Sejumlah besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu. Hasil wawancara pra-penelitian dengan tujuh mahasiswa Prodi ISAI yang dilakukan pada tanggal 14 dan 15 November 2024 di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih menyelesaikan tugas akhir mereka melewati batas waktu yang telah ditetapkan. Dalam proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa kerap menghadapi berbagai kendala, seperti kebutuhan untuk mengelola waktu secara efektif,

⁴ Arief Rinaldi, Et Al. "Pelatihan "Hello Academia" Kepada Mahasiswa Baru Pada Masa Transisi Dari Sma Ke Universitas."

⁵ Harke, High School To College Transition, Part 1: The Freshman Myth. Huffington Post, (2010, Juni 22)

⁶ Crank, From High School To College: Developing Writing Skills In The Disciplines. The WAC Journal, 23, (2012). 49-63.

keterbatasan dalam mengakses sumber referensi yang relevan, serta kurangnya ide atau inspirasi untuk menyempurnakan rancangan penelitiannya.

Penjelasan di atas diperkuat oleh Desi Eka Pratiwi dalam jurnalnya yang menyatakan bahwa terdapat 66,30% mahasiswa kekurangan referensi, 59,78 % bermasalah pada bimbingan, 56,52 % bermasalah dengan pertemuan dengan dosen pembimbing, 54,34 % memiliki hambatan psikis.⁷ Kemudian Muhammad Nur Wangid dan Sugiyanto dalam jurnalnya yang menyatakan dari 512 responden yang diteliti mendapatkan hasil bahwa terdapat 328 mahasiswa yang tidak memahami bagaimana cara yang benar dalam pengerjaan skripsi, Sebanyak 170 mahasiswa mengalami kurangnya motivasi dalam menyelesaikan skripsi dan merasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing, yang pada akhirnya memicu berbagai gangguan emosional. Selain itu, terdapat 79 mahasiswa yang jarang melakukan pertemuan dengan dosen pembimbing.⁸

Permasalahan yang sering terjadi adalah pertama, kebingungan mahasiswa dalam menentukan judul skripsi hal ini berkaitan dengan mencari permasalahan penelitian, kedua, kurangnya referensi, *ketiga*, kurangnya dalam mengatur waktu, *keempat*, munculnya rasa malas dan kurangnya motivasi dalam pengerjaan skripsi, *kelima*, kesulitan untuk bertemu dosen pembimbing, dan *keenam*, kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas,⁹

Penyusunan tugas akhir merupakan tahapan penting dalam perjalanan akademik mahasiswa, sekaligus menjadi fase yang paling menantang secara intelektual dan psikologis. Dalam tahap ini, mahasiswa

⁷ Desi Eka Pratiwi, Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, JPD: Jurnal Pendidikan Dasar, (2019)

⁸ Muhammad Nur Wangid Dan Sugiyanto, Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir, Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Vol 6, No 2 (2013).

⁹ Etika, Nur, Dan Wilda Fasim Hasibuan. "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." *KOPASTA: Journal Of The Counseling Guidance Study Program* 3.1 (2016).

dituntut untuk menerapkan berbagai teori dan metodologi yang telah dipelajari selama masa perkuliahan dalam bentuk karya ilmiah yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan. Namun dalam praktiknya, penyusunan tugas akhir tidak hanya menimbulkan tekanan akademik, tetapi juga tekanan mental yang sering kali mengarah pada kondisi stres akademik.

Stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang umum terjadi. Penelitian oleh Sari & Purwanto menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang bersumber dari beban tugas, ketatnya deadline, dan tekanan dari dosen pembimbing maupun keluarga. Kondisi ini semakin diperparah oleh faktor internal seperti kurangnya manajemen waktu, krisis kepercayaan diri, serta rasa takut akan masa depan setelah lulus. Tekanan-tekanan ini jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.¹⁰

Mahasiswa Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI) UIN Walisongo, sebagai bagian dari lingkungan akademik yang sarat dengan nilai-nilai keislaman, juga tidak luput dari persoalan ini. Meski telah dibekali dengan kajian filsafat dan tasawuf, sebagian besar mahasiswa tetap menghadapi tantangan berat saat menyusun tugas akhir. Permasalahan yang muncul tidak hanya berasal dari substansi akademik, tetapi juga dari tekanan spiritual dan eksistensial.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, sebagian mahasiswa ISAI mengembangkan strategi releasing stress atau pelepasan stres yang tidak hanya bersifat teknis seperti relaksasi atau manajemen waktu, tetapi juga melalui pendekatan spiritual yang bersumber dari nilai-nilai sufistik. Tasawuf, sebagai dimensi esoterik dalam Islam, memberikan pendekatan kontemplatif dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Praktik seperti dzikir, tafakur, muraqabah, dan tawakal menjadi instrumen spiritual yang

¹⁰ Sari, A. R., & Purwanto, H. "Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), (2019) 98–105

tidak hanya berfungsi ritual, tetapi juga berkontribusi pada ketenangan psikologis.¹¹

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara praktik sufistik dengan penurunan tingkat stres. Penelitian oleh Rahmawati & Hidayat menemukan bahwa pendekatan tasawuf dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik melalui penguatan hubungan vertikal dengan Tuhan.¹² Sementara itu, studi dari Anshori menjelaskan bahwa dzikir dan tafakur menjadi metode yang efektif dalam memberikan ketenangan batin dan fokus pikiran mahasiswa saat menghadapi tekanan studi.¹³ Penelitian lain oleh Fitria dan Azizah juga mengonfirmasi bahwa nilai-nilai tasawuf memiliki korelasi kuat dengan peningkatan daya tahan spiritual mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.¹⁴

Namun demikian, kajian yang secara spesifik membahas strategi releasing stress mahasiswa ISAI UIN Walisongo angkatan 2021 dengan pendekatan sufistik masih sangat terbatas. Padahal, mahasiswa ISAI memiliki latar keilmuan yang menjadikan sufisme sebagai bagian integral dalam pembentukan spiritualitas akademik mereka. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang mengkaji lebih dalam bagaimana nilai-nilai sufistik diinternalisasikan dalam strategi coping stress mahasiswa, terutama dalam konteks penyusunan tugas akhir.

Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan fokus pada strategi releasing stress yang digunakan oleh mahasiswa ISAI angkatan 2021 dalam proses penyusunan skripsi, serta mengkaji relevansi dan efektivitas pendekatan sufistik dalam menghadapi tekanan akademik. Kajian ini tidak hanya penting secara teoritis dalam memperkaya integrasi

¹¹ Hidayat, A. *Tasawuf dan Kesehatan Mental: Studi Pendekatan Spiritual Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

¹² Rahmawati, N., & Hidayat, M. A. "Peran Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa". *Jurnal Konseling Religi*, 11(1), (2020). 33–45.

¹³ Anshori, S. "Tafakur sebagai Strategi Penguatan Mental Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), (2021) 142-153.

¹⁴ Fitria, H., & Azizah, N. "Korelasi Praktik Tasawuf dan Daya Tahan Spiritual Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi". *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 15(1), (2023). 67–78.

antara psikologi Islam dan sufisme, tetapi juga memiliki signifikansi praktis dalam merumuskan pendekatan pembinaan spiritual bagi mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi Islam. Oleh sebab itu peneliti mengangkat pembahasan dengan judul **“Strategi Releasing Stress Mahasiswa ISAI angkatan 2021 UIN Walisongo dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir (dalam Kajian Sufistik)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti membatasi permasalahan guna tidak melebar kemana-mana, Adapun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa strategi yang digunakan oleh mahasiswa ISAI angkatan 2021 dalam mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir?
2. Bagaimana peran nilai-nilai sufistik dalam strategi releasing stress mahasiswa ISAI selama penyusunan tugas akhir?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk

1. Mengetahui strategi yang digunakan oleh mahasiswa ISAI angkatan 2021 dalam mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir.
2. Mengetahui peran nilai-nilai sufistik dalam strategi releasing stress mahasiswa ISAI selama penyusunan tugas akhir?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini, diharapkan sebagai berikut:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam memperkaya khasanah ilmiah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, serta secara spesifik mendukung pengembangan ilmu di ranah Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Praktis

Diharapkan bahwa penerapan dari hasil penelitian ini dapat memberikan hasil yang konstruktif dan bermanfaat, maka dapat menjadi

salah satu alternatif pendekatan dalam menghadapi kesulitan, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami stress dalam penyusunan skripsi. Dengan demikian, mereka dapat lebih memahami pentingnya refleksi diri dalam menyelesaikan masalah atau menghadapi kegagalan.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan kesimpulan peneliti, belum ditemukan pemikiran atau karya ilmiah lain yang mengangkat judul yang sama dengan topik yang dikaji dalam penelitian ini. Meskipun terdapat penelitian dengan tema serupa, pembahasannya berbeda dan diperoleh dari sumber penelitian yang dianalisis. Namun, sejauh pengetahuan peneliti, sebagian besar tesis yang ada masih berfokus pada kajian muhasabah dalam perspektif nilai-nilai kemanusiaan. Sementara itu, penelitian ini secara khusus diarahkan untuk menelaah peran muhasabah dalam ranah akademik, terutama dalam upaya pencapaian tujuan akhir akademis. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan pola muhasabah yang berpengaruh positif terhadap proses penyusunan skripsi. Berikut beberapa penelitian yang dimaksudkan:

Pertama, Suci Dea Kharisma dalam skripsinya (2024) dengan judul “*Penerapan Muhasabah Dengan Metode Terapi Mind Healing Technique Sebagai Upaya Untuk Motivasi Belajar Mahasantri Di Ma'had Al-Jami'ah Uin Raden Intan Lampung*”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya motivasi belajar mahasantri di *Ma'had al-Jami'ah* UIN Raden Intan Lampung yang ditandai dengan perilaku malas, kurang termotivasi, rendahnya minat belajar, dan tidak adanya tujuan dalam belajar. Dalam upaya meningkatkan motivasi intrinsik, peneliti menggunakan Muhasabah dengan metode terapi *Mind Healing Technique* (MHT).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan strategi pra-eksperimen. Sebanyak 20 mahasiswa dipilih sebagai partisipan melalui teknik purposive sampling. Desain penelitian yang diterapkan adalah one-group pretest-posttest. Pengumpulan data dilakukan melalui survei dan

wawancara, kemudian dianalisis menggunakan uji t berpasangan dengan tingkat signifikansi sebesar 0,001.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar sebesar 66,97% dari nilai rata-rata angket pretest 57,55 menjadi 96,10 pada posttest. Uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi pretest dan posttest kurang dari 0,05 ($p < 0,001$), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa setelah penggunaan strategi treatment Muhasabah dengan Metode Menambah Wawasan (MHT) terjadi peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya belajar, rasa tertarik dan gembira dalam belajar, serta tujuan dan prestasi belajar yang lebih jelas.¹⁵

Kedua, Ilaika Qorina dalam skripsinya (2024) dengan judul “*Pengaruh Intensitas Muhasabah Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma’had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul Al-Fiqh Kabupaten Pati*”. Pertimbangan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterlambatan skolastik, tingkat refleksi diri yang terkonsentrasi, dan untuk mengetahui dampak refleksi diri terhadap peningkatan prestasi belajar mahasiswa Ma’had Aly Pesantren Maslakul Huda.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis keterkaitan antar variabel secara numerik. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ma’had Aly di Pesantren Maslakul Huda. Sampel diambil secara acak sebesar 25% dari total populasi sebanyak 188 mahasiswa, yaitu berjumlah 42 orang. Instrumen penelitian meliputi skala yang disusun oleh peneliti sendiri, termasuk skala observasi dan skala lanjutan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis parametrik Relapse Umum dengan bantuan software SPSS versi 26.

¹⁵ Suci Dea Kharisma, Penerapan Muhasabah Dengan Metode Terapi Mind Healing Technique Sebagai Upaya Untuk Motivasi Belajar Mahasantri Di Ma’had Al-Jami’ah Uin Raden Intan Lampung, Skripsi (Uin Raden Intang Lampung, 2024).

Hasil pengujian menunjukkan bahwa tingkat penundaan berada pada kategori sedang sebesar 59,52%, rendah 40,48%, dan tidak terdapat pada kategori tinggi (0%). Adapun tingkat perkembangan refleksi diri mayoritas berada pada kategori tinggi, yakni sebesar 78,6%, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang dengan persentase 21,4% dan tidak ada yang tergolong rendah (0%). Adapun hasil analisis menggunakan Anareg dasar memperoleh nilai signifikansi (1-tailed) sebesar 0,001.¹⁶

Ketiga, Setia Mulyasari dalam skripsinya (2023) dengan judul “*Implementasi Muhasabah Dalam Menanamkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan Yatim Putra Muhammadiyah Pekajangan*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri peran refleksi diri dalam meningkatkan semangat belajar anak-anak di Panti Asuhan Muhammadiyah Pekajangan, serta mengevaluasi sejauh mana motivasi belajar mereka berkembang setelah refleksi diri diterapkan.

Penelitian ini menggunakan strategi subjektif dengan pendekatan tasawuf dan termasuk dalam jenis penelitian lapangan. Informasi utama diperoleh dari para ustadz, sementara data pendukung bersumber dari berbagai literatur seperti buku, artikel, situs web, serta referensi lain yang relevan dengan topik penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Beberapa poin yang muncul dalam pembahasan mengenai refleksi diri di Pondok Pesantren Muhammadiyah Pekajangan, merujuk pada pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, antara lain: pertama, merenungkan perbandingan antara nikmat dan kebaikan dari Allah dengan keburukan yang dilakukan oleh diri sendiri; kedua, menyadari kewajiban-kewajiban yang harus ditunaikan kepada Allah; dan ketiga, tidak merasa diri telah cukup baik serta tidak mudah menyalahkan kesalahan orang lain. Dalam percakapan ini, refleksi diri dipandang sebagai salah satu cara yang dapat

¹⁶ Ilaika Qorina, Pengaruh Intensitas Muhasabah Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul Al-Fiqh Kabupaten Pati, Skripsi, (Uin K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2024).

dimanfaatkan untuk mendorong perubahan melalui sikap afektif dan proses introspeksi. Refleksi diri juga dapat membuka peluang munculnya berbagai inspirasi kekinian, termasuk dorongan untuk menghafal. Perubahan dalam semangat belajar terlihat ketika anak mulai memiliki tekad untuk menyelesaikan tugas secara maksimal, memahami kebutuhan belajarnya, membangun kepercayaan diri dan motivasi belajar, meraih keberhasilan dalam proses belajar, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya.¹⁷

Keempat, Maulidya Mirna dalam skripsinya (2022) dengan judul “*Upaya Pengelolaan Emosi Melalui Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali beragam hambatan yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam proses penyusunan tugas akhir mereka.

Pemikiran ini mengenai ketenagakerjaan merupakan strategi subjektif grafis, dengan menanyakan subjek dari 5 mahasiswa tahun terakhir dari program pertimbangan arah dan konseling, yang terlihat pada tahun 2016 dan 2017. Prosedur pengumpulan informasi menggunakan metode persepsi, pertemuan, dan dokumentasi.

Dari hasil penelaahan, ditemukan berbagai kendala yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi mereka. Kendala tersebut meliputi kurangnya inspirasi, keterbatasan kemampuan akademik, kesulitan dalam menemukan ide atau merumuskan pertanyaan penelitian untuk dijadikan judul proposal, minimnya referensi yang tersedia, serta keterbatasan waktu dalam memperoleh bimbingan dari dosen pembimbing. Dari pemikiran tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan mental berperan penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Kondisi kesejahteraan mental

¹⁷ Setia Mulyasari, Implementasi Muhasabah Dalam Menanamkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan Yatim Putra Muhammadiyah Pekajangan, Skripsi, (Uin K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023).

menggambarkan individu yang mampu menilai dirinya dan orang lain secara positif, mampu menerima dirinya dengan segala kekurangan, menjalin hubungan sosial yang hangat, serta mampu mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik.¹⁸

Kelima, Irvan Andryanzah dalam skripsinya (2023) dengan judul “*Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi*”. Perenungan ini menunjukkan adanya pengendalian yang penuh gairah pada mahasiswa tahun lalu yang sedang menyusun skripsi mereka.

Peneliti menggunakan strategi penelitian fenomenologis dengan pendekatan subjektif. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive, yakni dengan memilih lima mahasiswa dari luar wilayah Solo Raya yang sedang menempuh studi di UIN Raden Mas Said Surakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sementara itu, analisis data dilakukan melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari pertimbangan tersebut adalah terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa tahun lalu mengalami kesulitan dalam mengarahkan perasaannya ketika menyusun proposal, yaitu faktor internal dan eksternal seperti mudah tersinggung, marah, bingung, dan tidak mau mengerjakan skripsi, di jauhi oleh teman dekat, diadu domba oleh tetangga yang berdampak negatif terhadap mahasiswa tahun lalu seperti tekanan, beban, dan ketidaknyamanan. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memerlukan pengendalian emosi dengan beberapa tahapan seperti pemilihan situasi, perubahan situasi, pengaturan perhatian, perubahan kognitif, dan keseimbangan reaksi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan pengendalian emosi, antara lain: faktor usia

¹⁸ Maulidya Mirna, Upaya Pengelolaan Emosi Melalui Psychological Well-Being Pada Masiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi), Skripsi, (Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh, 2022)

individu, faktor sosial, tingkat religiusitas, dan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi.¹⁹

Keenam, Pamila Miftaqul Fiqria dalam skripsinya (2021) dengan judul “*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Self-Injury Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*”. Pertimbangan ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengendalian diri dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri pada mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Sultan Agung Semarang.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 Sekolah Tinggi Agama Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah responden sebanyak 251 orang. Prosedur penelitian menggunakan uji acak cluster. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala pengendalian emosi yang terdiri dari 30 item dengan koefisien regresi sebesar 0,922 dan self-injury yang terdiri dari 27 item dengan koefisien regresi sebesar 0,950.

Hasil penelitian hubungan Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian emosi dengan kecenderungan melukai diri sendiri. Dimana semakin tinggi pengendalian emosi maka semakin rendah kecenderungan melukai diri sendiri pada mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Sultan Agung Semarang dengan tingkat hubungan sebesar -0,300 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$).²⁰

Dari keenam refleksi yang telah dikemukakan, terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan dengan hal-hal yang menjadi pertimbangan bagi peneliti. Persamaan tersebut adalah meneliti refleksi diri, sedangkan perbedaan dengan apa yang diteliti oleh analis adalah dalam bagian refleksi diri secara skolastik dalam menyelesaikan proposal.

¹⁹ Irvan Andryanzah, *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi*, Skripsi, (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023)

²⁰ Pamila Miftaqul Fiqria, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Self-Injury Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, (Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021)

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal terpenting dalam melakukan penyelidikan. Strategi bertanya digunakan untuk menemukan fakta dan menghindari plagiarisme sehingga informasi yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi fenomenologis. Penelitian kualitatif digunakan untuk menggali dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa ISAI angkatan 2021 dalam menghadapi stres selama proses penyusunan tugas akhir. Pendekatan fenomenologis dipilih karena fokus utama penelitian ini adalah pada pengalaman batin, strategi spiritual, dan makna personal yang dibangun mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik melalui pendekatan sufistik.²¹

2. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Informasi utama dikumpulkan secara langsung dari responden yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini.²² Data primer diperoleh langsung dari informan utama, yaitu mahasiswa ISAI angkatan 2021 UIN Walisongo yang sedang atau telah menyelesaikan tugas akhir. Mereka dipilih secara purposive berdasarkan pengalaman mereka dalam menghadapi stres akademik dan keterlibatan dalam praktik sufistik seperti dzikir, tafakur, muraqabah, dan tawakal selama proses penyusunan skripsi.

Data sekunder diperoleh melalui sumber tidak langsung, yang umumnya berupa dokumentasi dan catatan resmi.²³ Data sekunder

²¹ Creswell, J. W. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

²² Soerjono Soekamto, *Pengantar Penelitian Hukum*, (Jakarta: UI Press, 1986), Hlm. 12

²³ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), Hlm. 36

diperoleh dari berbagai literatur pendukung, di antaranya: buku-buku tentang psikologi stres, tasawuf, dan manajemen stres spiritual; jurnal-jurnal ilmiah yang relevan seperti Jurnal Konseling Religi, Jurnal Psikologi Islam, dan Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam; serta dokumen akademik atau administratif yang berkaitan dengan proses bimbingan tugas akhir mahasiswa di lingkungan ISAI UIN Walisongo.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Wawancara dilakukan secara mendalam dan semi-terstruktur kepada informan yang telah dipilih. Pertanyaan wawancara akan berfokus pada: pengalaman pribadi menghadapi stres selama menyusun tugas akhir, strategi spiritual atau sufistik yang digunakan, dan makna yang dirasakan dari praktik tersebut. Wawancara direkam (dengan izin informan) dan ditranskripsikan untuk dianalisis lebih lanjut.
- b. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data wawancara dan observasi. Dokumen yang dikaji meliputi: panduan akademik ISAI UIN Walisongo terkait tugas akhir, catatan bimbingan mahasiswa (jika tersedia), tulisan reflektif atau catatan pribadi mahasiswa terkait proses skripsi, serta dokumentasi kegiatan spiritual yang dilakukan mahasiswa selama masa penyusunan skripsi.
- c. Observasi dilakukan terhadap perilaku mahasiswa dalam lingkungan akademik dan keagamaan. Peneliti akan mencatat aktivitas-aktivitas spiritual mahasiswa (seperti dzikir bersama, diskusi tasawuf, atau kegiatan pembinaan ruhani) serta respons mereka terhadap tekanan tugas akhir.

4. Teknik Analisis Data

Proses pengumpulan data menjadi elemen sentral dalam tahapan berpikir ilmiah, yang mencerminkan upaya terstruktur untuk menyusun secara sistematis seluruh dokumentasi seperti notulen rapat, catatan hasil

observasi, dan berbagai bahan pendukung lainnya yang telah dihimpun. Tujuannya adalah untuk memperdalam pemahaman peneliti terhadap kasus yang dikaji dan menyusunnya menjadi sebuah temuan penelitian.²⁴ Informasi yang diperoleh akan dianalisis secara ekspresif dan subjektif. Investigasi grafis subjektif adalah suatu pemeriksaan yang akan didasarkan pada aturan-aturan yang jelas dan subjektif.

Kaidah deskriptif merupakan persiapan investigasi yang dilakukan terhadap semua informasi yang telah diperoleh dan ditangani, kemudian hasil investigasinya berencana untuk membandingkan spekulasi tanpa memanfaatkan persamaan yang terukur.²⁵ Langkah-langkah dalam pemeriksaan informasi yang dilakukan oleh analis adalah: Pertama, mengumpulkan dan memilih informasi yang diperoleh dari penyelidikan lapangan. Kedua, menghubungkannya dengan hipotesis dan mendapatkan jawaban atas masalah yang ditetapkan.

5. Teknik Keabsahan Data

Agar data penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan maka perlu diadakan uji keabsahan data sebagai syarat data penelitian dapat diterima atau tidak. Adapun teknik pengujian keabsahan data menggunakan uji kredibilitas²⁶

Uji kredibilitas atau ujian tingkat kepercayaan terhadap hasil data. Uji kredibilitas dalam penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan cara perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, dan *membercheck*.²⁷

a. Perpanjangan Pengamatan

Dalam menguji kredibilitas data ada kalanya peneliti membutuhkan tambahan waktu dengan memperpanjang kegiatan

²⁴ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta : Salemba Humanika, 2010, Hal. 157.

²⁵ Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2002, Hal. 41.

²⁶ Sugiyono. H. 269-277

²⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm. 189

pengamatan di lapangan. peneliti kembali lagi ke lapangan dengan melakukan penelitian yang didalamnya terdapat aktivitas mengamati, wawancara dengan sumber yang sudah pernah ditemui maupun yang baru agar data yang diperoleh benar-benar akurat.²⁸

b. Meningkatkan Ketekunan

Dalam menguji keabsahan data, tingkat ketekunan peneliti dalam melakukan pengamatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan data yang akurat dan relevan.²⁹

c. Triangulasi

Triangulasi diartikan sebagai aktivitas pengecekan data dari berbagai sumber dengan cara, dan berbagai waktu.³⁰

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan untuk menguji kredibilitas data dengan dilakukan pengecekan data yang telah diperoleh dari berbagai sumber.

2) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan untuk menguji kredibilitas data dengan dilakukan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

3) Triangulasi Waktu

Keadaan pada waktu tertentu dapat mempengaruhi kredibilitas data. Contoh data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum dihadapi oleh banyak permasalahan akan memberikan data yang lebih valid sehingga kredibel. Maka dari itu pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara

²⁸ Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 366-378

²⁹ Sugiyono, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm. 189

³⁰ Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 366-378

melakukan pengecekan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda.

d. Menggunakan Bahan Referensi

Referensi yang dimaksud adalah adanya bukti pendukung untuk memperkuat data yang telah ditentukan oleh peneliti. contoh, data hasil wawancara dapat dibuktikan dengan adanya rekaman wawancara. Data tentang interaksi manusia, atau gambaran suatu keadaan dibuktikan dengan foto-foto.³¹

e. Mengadakan Member Check

Pemeriksaan sebagian adalah metode pemeriksaan informasi yang diperoleh analis dari pemasok informasi. Tujuan *membercheck* adalah untuk mengetahui kesesuaian data yang diperoleh dari hasil peneliti dengan pemberi data. Apabila data yang ditemukan sesuai dan disepakati oleh para pemberi data maka data itu valid, sehingga kredibel/dipercaya.³²

G. Sistematika Penulisan

Penyusunan yang cermat diperlukan agar penulisan menjadi runtut, teratur, dan berfokus pada pokok bahasan, sehingga pembaca lebih mudah memahami substansi karya ilmiah. Penyusunan proposal yang baik terdiri dari lima bab. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

Bab I merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kasan Pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II merupakan bab landasan teori yang berisi tentang Releasing Stress dan Sufistik

Bab III merupakan bab metodologi penelitian yang berisi tentang variabel penelitian, metode pengumpulan data, waktu dan tempat penelitian, dan analisis data.

³¹ Sugiyono, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm. 189

³² Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 366-378

Bab IV Bagian ini berisi analisis dari hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai releasing stress dan nilai sufistik pada mahasiswa penyusunan skripsi fakultas Usuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.

Bab V Pada bab ini berisikan beberapa kesimpulan dari hasil penelitian

BAB II

RELEASING STRESS DAN SUFISTIK

A. Releasing Stress

1. Pengertian releasing stress

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, atau psikologis yang melebihi kemampuan seseorang dalam menghadapinya. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk meresponsnya.¹

Releasing (dalam konteks psikologi dan sufistik) merupakan proses melepaskan beban emosional atau mental yang menekan individu melalui cara-cara tertentu agar tercapai ketenangan batin dan kejernihan pikiran. Dalam Islam, konsep releasing dapat dipahami melalui muhasabah, yaitu evaluasi diri secara mendalam yang bertujuan untuk mengenali kekurangan diri, bertaubat, dan mendekatkan diri kepada Allah.²

Releasing stress adalah proses melepaskan tekanan emosional dan ketegangan mental yang menumpuk akibat beban hidup melalui mekanisme pelepasan, ekspresi emosi, atau pendekatan spiritual. “Melepaskan stres adalah proses yang disengaja untuk melepaskan ketegangan emosional untuk mendapatkan kembali keseimbangan psikologis dan kedamaian batin”.³

Dalam pandangan psikologi klinis, releasing stress merupakan bagian dari coping strategy, yaitu usaha sadar seseorang untuk mengatasi, meminimalkan, atau mentoleransi tekanan psikologis yang muncul akibat stresor eksternal atau internal.⁴ Menurut pendekatan sufistik, releasing stress dilakukan melalui muhasabah, tafakur, dzikir, dan

¹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer, 1984)

² Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin*. (Beirut: Dar al-Fikr, 2004)

³ Smith, J. A. *Emotional Intelligence and Self-Healing*. (New York: Springer Press, 2010).

⁴ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer, 1984).

pendekatan spiritual lainnya yang berfungsi untuk melepaskan hati dari kesempitan dunia dan menyandarkan diri kepada Allah. “Melalui muhasabah, manusia menyadari keterbatasannya dan berserah kepada kehendak Ilahi, sehingga beban stres menjadi ringan dan jiwa mencapai ketenangan.”⁵ Releasing stress juga dapat dipahami sebagai mekanisme spiritual-psikologis yang memungkinkan individu membersihkan hatinya dari beban negatif seperti kekhawatiran, dendam, kegagalan, dan kekecewaan. “Melepaskan stres melibatkan proses detoksifikasi spiritual di mana hati dan pikiran dibersihkan melalui doa, refleksi, dan penyerahan diri.”⁶ Menurut pendekatan Islamic healing, releasing stress adalah bentuk tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang dilakukan secara sadar melalui pendekatan ibadah dan introspeksi, untuk membangun ketahanan mental dan spiritual.⁷

2. Urgensi releasing stress

Releasing stress merupakan kebutuhan mendesak dalam kehidupan modern, khususnya bagi mahasiswa yang dihadapkan pada tekanan akademik, emosional, dan spiritual. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti gangguan psikis, penurunan kinerja, hingga kehampaan spiritual.⁸

Urgensi releasing stress terletak pada peranannya dalam menjaga stabilitas mental, emosional, dan spiritual individu. Dalam konteks mahasiswa, tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir, tekanan keluarga, dan ketidakpastian masa depan dapat memicu stres kronis. Releasing menjadi jalan keluar untuk membebaskan beban tersebut agar individu dapat kembali fokus, produktif, dan tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

⁵ Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin*. (Beirut: Dar al-Fikr, 2004)

⁶ Rahmawati, N., & Hidayat, M. A. “Peran Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Konseling Religi*, 11(1), (2020) 33–45.

⁷ Hidayat, A. *Tasawuf dan Kesehatan Mental*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

⁸ Sari, A. R., & Purwanto, H. “Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), (2019). 98–105

Dalam perspektif Islam, praktik seperti muhasabah, dzikir, dan tafakur merupakan bentuk spiritual releasing yang mampu menenangkan hati, mendekatkan diri kepada Allah, dan melepaskan kecemasan duniawi. Hal ini bukan hanya bermanfaat bagi ketenangan batin, tapi juga berdampak positif terhadap kesehatan fisik seperti menurunkan tekanan darah dan kadar kortisol dalam tubuh. Karena itu, releasing stress bukan sekadar pilihan alternatif, tetapi kebutuhan mendasar untuk menjaga keseimbangan diri di tengah tantangan hidup yang kompleks.⁹

Individu yang telah menetapkan komitmen pribadi untuk menjalankan kebenaran sejak pagi hari, disertai dengan memberikan nasihat kepada dirinya sendiri, terlebih lagi saat malam tiba. Ia harus bertanya kepada dirinya sendiri dan mempertanggungjawabkan semua perkembangan dan keheningannya.¹⁰ Karena keyakinan seseorang dalam penghakiman di hari terakhir mengharuskan segera memperbaiki diri dan menata diri.¹¹ Seperti yang telah dijelaskan dalam firman Allah surat Al-Anbiya' ayat 47

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَمَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ

*Dan Kami akan meletakkan timbangan (amal) yang tepat pada hari Kiamat, sehingga tidak seorang pun dirugikan walaupun sedikit. Sekalipun (amal itu) hanya seberat biji sawi, pasti Kami mendatangkannya. Cukuplah Kami sebagai pembuat perhitungan.*¹²

Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an, tepatnya pada Surah Al-Baqarah ayat 235.

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ □

⁹ Al-Ghazali. Ihya Ulumuddin. (Beirut: Dar al-Fikr, 2004)

¹⁰ M. Abdul Mujieb, Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), 300

¹¹ Al-Ghazali, Mutiara Ihya Ulumuddin Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), 413

¹² Qur'an Kemenag, Surat Al-Anbiya Ayat 47, Terjemah Kemenag 2019

... Dan Ketahuilah bahwa Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu. Maka, takutlah kepada-Nya. Ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun.¹³

Perintah untuk melakukan muhasabah atau introspeksi diri dijelaskan secara tegas dalam Al-Qur'an, khususnya pada Surah Al-Baqarah ayat 284.

لِلَّهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۗوَإِنْ تُبَدُّوْا مَا فِیْ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تَخْفَوْهُ
يَحٰسِبْکُمْ بِهٖ اللّٰهُ ۗفَيَغْفِرْ لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبْ مَنْ يَّشَآءُ ۗوَاللّٰهُ عَلٰی كُلِّ شَيْءٍ قَدِیْرٌ

Milik Allahlah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Jika kamu menyatakan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya, niscaya Allah memperhitungkannya bagimu. Dia mengampuni siapa saja yang Dia kehendaki dan mengazab siapa pun yang Dia kehendaki. Allah Mahakuasa atas segala sesuatu.¹⁴

Dan firman Allah dalam surat Al- Hasyr, 18

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَيْرٍ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.¹⁵

Pada ayat tersebut, istilah *taqwa* disebutkan dua kali, yakni Setelah adanya panggilan yang ditujukan kepada kaum beriman (alladzina amanu) dan setelah munculnya ungkapan maqaddamat lighad. Hal ini menunjukkan bahwa iman di dalam hati tidaklah cukup, tetapi harus diwujudkan melalui perbuatan nyata dalam bentuk amal saleh dan akhlak terpuji. Dengan kata lain, keimanan perlu dibuktikan dengan tindakan; tanpa tindakan, keyakinan menjadi tidak bermakna.¹⁶ Dengan melakukan introspeksi diri, individu akan semakin teguh dalam mengikuti petunjuk

¹³ Qur'an Kemenag, Surat Al-Baqarah Ayat 235, Terjemah Kemenag 2019

¹⁴ Qur'an Kemenag, Surat Al- Baqarah Ayat 284, Terjemah Kemenag 2019

¹⁵ Qur'an Kemenag, Surat Al- Hasyr Ayat 18, Terjemah Kemenag 2019

¹⁶ M. Amin Syukur, Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Modern), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 84

Al-Qur'an serta berupaya menghindari segala bentuk penolakan terhadap-Nya. Seseorang akan terus-menerus menjalankan hukum-hukum Allah dan mematuhi ajaran-ajaran Islam.¹⁷

3. Aspek releasing stress

Strategi releasing stress tidak hanya bersifat emosional, tetapi melibatkan berbagai aspek kehidupan manusia secara menyeluruh. Pendekatan multidimensional ini penting agar pelepasan stres tidak bersifat sementara, tetapi mampu membentuk ketahanan pribadi yang berkelanjutan. Beberapa aspek utama dalam releasing stress antara lain:

a. Aspek Kognitif

Melibatkan kemampuan individu dalam memahami dan memaknai stres secara positif. *Reframing* atau mengubah cara pandang terhadap suatu tekanan membantu individu mengelola stres dengan lebih adaptif.¹⁸

b. Aspek Emosional

Berkaitan dengan kemampuan mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif seperti marah, takut, cemas, dan sedih. Strategi seperti *journaling*, berbagi dengan orang terpercaya, atau terapi emosi digunakan untuk melepaskan tekanan batin.¹⁹

c. Aspek Fisik

¹⁷ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka Irvan, 2007), 28

¹⁸ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer, 1984).

¹⁹ Goleman, D. *Emotional Intelligence*. (New York: Bantam Books, 1995).

Stres tidak hanya menyerang pikiran tetapi juga tubuh. Aktivitas seperti olahraga, pernapasan dalam, dan tidur berkualitas sangat berperan dalam proses releasing secara fisik.²⁰

d. Aspek Sosial

Dukungan sosial merupakan elemen penting dalam releasing stress. Berbicara dengan keluarga, teman, atau konselor dapat memberikan rasa diterima dan dimengerti, serta membantu mengurangi tekanan.²¹

e. Aspek Spiritual

Dalam pendekatan sufistik, aspek spiritual sangat krusial. Praktik seperti dzikir, muhasabah, shalat malam, dan tafakur mampu membersihkan hati dari kegelisahan serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan makna hidup.²²

4. Manfaat releasing stress

Releasing stress memberikan berbagai manfaat positif bagi kesehatan mental, fisik, sosial, dan spiritual seseorang. Dengan mengelola stres secara sadar dan terarah, individu dapat memperkuat ketahanan diri serta meningkatkan kualitas hidup. Berikut adalah beberapa manfaat utamanya:

a. Meningkatkan Kesehatan Mental

²⁰ Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. (New York: Holt Paperbacks, 2004).

²¹ Sarason, I. G., & Sarason, B. R. *Abnormal Psychology*. (New Jersey: Pearson, 2005).

²² Hidayat, A. *Tasawuf dan Kesehatan Mental*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

Releasing stress secara efektif dapat mencegah gangguan kecemasan, depresi, dan burnout. Proses ini membantu mengurangi beban mental dan meningkatkan kejernihan berpikir.²³

b. Menjaga Kesehatan Fisik

Stres kronis terbukti berkontribusi terhadap berbagai penyakit fisik seperti hipertensi, gangguan tidur, dan penyakit jantung. Dengan releasing, tubuh lebih rileks dan sistem imun menjadi lebih kuat.²⁴

c. Meningkatkan Produktivitas dan Fokus

Ketika stres berkurang, konsentrasi dan fokus meningkat. Ini sangat penting dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik atau pekerjaan secara efisien.²⁵

d. Meningkatkan Kualitas Hubungan Sosial

Individu yang mampu melepaskan stres dengan baik cenderung lebih tenang dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga meningkatkan empati dan mengurangi konflik interpersonal.²⁶

e. Memberi Kedamaian Batin

Dalam pendekatan sufistik, releasing melalui dzikir dan muhasabah dapat membawa ketenangan spiritual dan rasa syukur. Hal ini memperkuat keimanan dan kesadaran diri.²⁷

5. Cara *releasing stress*

²³ Goleman, D. *Emotional Intelligence*. (New York: Bantam Books, 1995).

²⁴ Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. (New York: Holt Paperbacks, 2004).

²⁵ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer 1984).

²⁶ Sarason, I. G., & Sarason, B. R. *Abnormal Psychology*. (New Jersey: Pearson, 2005).

²⁷ Hidayat, A. *Tasawuf dan Kesehatan Mental*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)..

Strategi *releasing stress* merupakan bentuk usaha sadar untuk mengatasi tekanan emosional, psikologis, maupun spiritual agar individu dapat kembali menemukan keseimbangan diri. Beberapa pendekatan yang terbukti efektif meliputi:

a. Muhasabah dan Dzikir

Dalam konteks Islam, *muhasabah* (evaluasi diri) dan *dzikir* merupakan bentuk pelepasan stres yang sangat efektif. Ketika seseorang menyadari kelemahan dirinya dan menyerahkan segala urusan kepada Allah, maka hati menjadi tenang. Sebagaimana yang disampaikan dalam surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.²⁸

b. Mindfulness dan Meditasi

Praktik kesadaran penuh atau *mindfulness* membantu individu fokus pada saat ini tanpa menghakimi pengalaman yang muncul. Hal ini terbukti menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosi.²⁹

c. Olahraga dan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seperti jogging, yoga, berenang, atau bersepeda terbukti membantu pelepasan endorfin, hormon yang memperbaiki suasana hati dan mengurangi stres.³⁰

²⁸ Qur'an Kemenag, Surat Ar-Ra'd Ayat 28, Terjemah Kemenag 2019

²⁹ Kabat-Zinn, J. *Mindfulness-Based Interventions in Context. (Clinical)*, 2003).

³⁰ Sapolsky, R. M, *Why Zebras Don't Get Ulcers*. (New York: Holt Paperbacks, .2004).

d. Ekspresi Emosi yang Sehat

Mengekspresikan perasaan secara terbuka melalui menulis jurnal, menggambar, atau berbicara dengan konselor/teman dekat membantu melepaskan beban emosional secara konstruktif.³¹

e. Manajemen Waktu dan Tugas

Perencanaan tugas, membagi pekerjaan besar menjadi bagian kecil, dan memberi waktu istirahat yang cukup membantu individu menghindari kelelahan mental yang memicu stres.³²

f. Relasi Sosial yang Sehat

Berinteraksi dengan keluarga, teman, atau komunitas yang positif memberikan rasa aman, dimengerti, dan diterima yang dapat meredakan tekanan emosional.³³

g. Bertawakal dan Menyadari Keterbatasan Diri

Dalam tasawuf, melepaskan keinginan yang berlebihan dan menyandarkan sepenuhnya kepada takdir Allah (tawakal) adalah cara tertinggi dalam releasing stress, karena jiwa tidak lagi terikat pada hal-hal duniawi yang melelahkan.³⁴

B. Sufistik

1. Pengertian sufistik

Sufistik berasal dari kata “tasawuf” (Arab: التَّصَوُّف), yang merupakan istilah untuk menunjuk pendekatan spiritual dalam Islam

³¹ Pennebaker, J. W. *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. (1997).

³² Covey, S. R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. (New York: Free Press, 1989).

³³ Sarason, I. G., & Sarason, B. R. *Abnormal Psychology*. (New Jersey: Pearson, 2005).

³⁴ Hidayat, A. *Tasawuf dan Kesehatan Mental*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

yang berfokus pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pengendalian hawa nafsu, dan pencapaian kedekatan dengan Allah SWT melalui jalan batin.

Menurut banyak pakar, sufistik bukan hanya suatu praktik keagamaan, melainkan merupakan cabang ilmu dalam Islam yang memiliki kerangka epistemologi, metodologi, dan tujuan spiritual yang khas.

Menurut Harun Nasution, tasawuf adalah ajaran Islam yang menekankan pembinaan batiniah dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan dan meninggalkan kehidupan dunia yang bersifat material.³⁵ *“Tasawuf ialah ajaran Islam yang lebih menekankan pada latihan jiwa dan batin untuk mencapai kedekatan dengan Allah.”*

Menurut Sidi Gazalba, sufistik merupakan aspek spiritual dalam Islam yang bertujuan membawa manusia kembali ke fitrahnya sebagai hamba Allah yang bersih dari sifat-sifat tercela.³⁶ *“Tasawuf adalah usaha mendekatkan diri kepada Allah melalui pengalaman spiritual yang dalam.”*

Menurut Quraish Shihab, sufisme adalah dimensi esoterik dari Islam yang menekankan rasa cinta, rindu, dan pengabdian sepenuhnya kepada Allah, sehingga tidak berhenti hanya pada ritual formal tetapi mencakup kesadaran ruhani yang mendalam.³⁷ *“Tasawuf adalah sisi batin dari ajaran Islam, sebuah jalan untuk menumbuhkan rasa kedekatan hamba dengan Tuhannya.”*

³⁵ Harun Nasution, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, Jilid II (Jakarta: UI Press, 1992), 81.

³⁶ Sidi Gazalba, *Tasawuf: Pengantar untuk Memahami Islam Secara Mendalam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), 26.

³⁷ M. Quraish Shihab, *Tasawuf: Konsep, Tokoh, dan Perkembangannya* (Jakarta: Lentera Hati, 2020), 39.

Menurut Abuddin Nata, tasawuf merupakan usaha sistematis dalam pendidikan spiritual Islam yang bertujuan menyucikan jiwa, menjauhkan diri dari dosa, dan mengisi diri dengan akhlak mulia.³⁸

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sufistik adalah pendekatan keilmuan dan praktikal dalam Islam yang berfokus pada pembinaan jiwa (spiritual training), penyucian batin, dan penguatan kesadaran ilahiah. Dalam konteks modern, pendekatan sufistik sering digunakan untuk mendukung kesehatan mental, spiritual healing, dan membentuk kepribadian yang stabil dan damai.

2. Dampak sufistik

Sufistik atau tasawuf tidak hanya merupakan dimensi esoterik dari Islam yang bersifat ritual dan spiritual, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam kehidupan manusia sehari-hari. Penghayatan terhadap nilai-nilai sufistik dapat membentuk karakter, memperkuat mental, dan menciptakan kedamaian batin.

Ketenangan Jiwa dan Pengendalian Diri, praktik sufistik seperti dzikir, tafakur, dan muhasabah membantu individu mengelola emosi negatif seperti marah, takut, dan gelisah. Tasawuf mengajarkan sikap sabar, ikhlas, dan ridha terhadap takdir. Hal ini menumbuhkan ketahanan psikologis.³⁹ *“Tasawuf merupakan jalan terapi kejiwaan dalam Islam. Ia menjadi kekuatan spiritual yang menumbuhkan ketenangan dan menghilangkan kecemasan.”*

Kedekatan dengan Allah dan Kehidupan Bermakna, melalui dzikir, shalat malam, dan uzlah, pelaku tasawuf mengalami peningkatan

³⁸ Abuddin Nata, *Tasawuf dan Tarekat dalam Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), 12.

³⁹ Hidayat, A. *Tasawuf dan Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 89.

kualitas hubungan spiritual dengan Allah SWT. Rasa cinta dan rindu kepada Tuhan menjadikan hidup lebih bermakna dan terarah.⁴⁰ *“Dengan memperkuat hubungan ruhani, seorang sufi mengalami kebahagiaan batin yang tidak bergantung pada materi duniawi.”* Dadang Hawari berpendapat, dzikir merupakan latihan dicontohkan dalam bentuk ucapan lisan atau dalam hati yang meliputi permohonan kepada Allah SWT dengan menyebut nama dan sifat-Nya.⁴¹

Nilai-nilai sufistik membentuk karakter seperti zuhud, tawadhu’, dan cinta damai. Ini berdampak pada sikap sosial yang tidak egois, menjunjung tinggi persaudaraan, dan menjauhi konflik.⁴² *“Tasawuf memberikan kontribusi besar dalam membentuk masyarakat yang beretika, penuh kasih, dan saling menghormati.”*

Pembinaan Akhlak dan Etika Hidup, ajaran tasawuf sarat dengan nilai pendidikan moral seperti introspeksi, tanggung jawab, dan kesederhanaan. Ia dapat menjadi pendekatan edukatif dalam membina akhlak santri, mahasiswa, dan umat Islam pada umumnya.⁴³ *“Praktik tasawuf mengarahkan manusia pada proses pembinaan karakter dan pembentukan jiwa yang bersih dan tangguh.”*

Mengurangi Stres dan Beban Hidup, sufisme membantu individu dalam melepaskan tekanan hidup melalui metode spiritual seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).⁴⁴ Ia sangat relevan dalam konteks kesehatan mental modern. *“Dalam sufisme, terapi batin*

⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tasawuf: Konsep, Tokoh, dan Perkembangannya* (Jakarta: Lentera Hati, 2020), 67.

⁴¹ Dadang Hawari, *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, 6-7

⁴² Abuddin Nata, *Tasawuf dan Tarekat dalam Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), 54.

⁴³ Harun Nasution, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, Jilid II (Jakarta: UI Press, 1992), 97.

⁴⁴ Sidi Gazalba, *Tasawuf: Pengantar untuk Memahami Islam Secara Mendalam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), 41.

dilakukan dengan membersihkan hati dari penyakit jiwa, sehingga stres dan depresi dapat dikendalikan.”

C. Mahasiswa

1. Pengertian mahasiswa

Berdasarkan definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merujuk pada individu yang sedang menjalani proses pendidikan di jenjang perguruan tinggi.⁴⁵ Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Pasal 1 Ayat (1), mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang tertinggi. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi mencerminkan adanya komitmen. Selain itu, mahasiswa juga dipandang sebagai generasi muda yang terdidik dan memiliki kapasitas intelektual yang tinggi.

Mahasiswa sering kali dijuluki dengan berbagai istilah yang menggambarkan peran penting mereka, seperti agen perubahan, figur masyarakat yang inovatif, serta calon pemimpin di masa mendatang. Dalam berbagai peristiwa besar yang membentuk sejarah bangsa, mahasiswa kerap berada di garis depan dan dihormati sebagai pahlawan. Bahkan kontribusi mereka terhadap kemajuan bangsa kerap diasosiasikan dengan kekuatan suara dari kelompok independen atau kolom kelima. Terdapat tiga fokus pandangan yang merupakan hasil dari karakter mahasiswa, yaitu sudut pandang pendidikan, sudut pandang organisasi, sudut pandang sosial dan politik. Penulis menggambarkan tiga fokus pandangan tersebut, yaitu:⁴⁶

a. Aspek Akademis

⁴⁵ Kbbi.Kemdikbud.Go.Id (Online), Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 08:53 WIB

⁴⁶ Dudih Sutrisman, Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, Dan Mahasiswa, (Bandung: Guepedia, 2018)

Sudut pandang ilmiah bisa menjadi permintaan bagi sejumlah mahasiswa yang mana hanya satu saja, yakni pertimbangan khusus. Pertimbangan merupakan tugas yang paling banyak dibebankan kepada mahasiswa karena hasil belajar mahasiswa dari sudut pandang yang berbeda merupakan bagian dari kaidah belajar mahasiswa. Sebagai bagian dari lingkungan akademik, mahasiswa dituntut untuk memiliki kecakapan intelektual yang menjadi kunci dalam membangun kemampuan berpikir. Tugas utama mahasiswa di perguruan tinggi adalah berpikir secara mendalam guna meraih cita-cita di masa depan.

b. Aspek Organisasional

Kampus pada hakikatnya mencerminkan miniatur suatu bangsa, mengingat keberadaan berbagai organisasi kemahasiswaan yang menjadi tempat bagi mahasiswa untuk menyalurkan serta mengembangkan kemampuan mereka. Melalui kegiatan seperti manajemen, kepemimpinan, komunitas, sistem pembangunan, dan keterlibatan aktif, mahasiswa memperoleh kesempatan belajar yang luas. Tidak semua pengetahuan diperoleh melalui pembelajaran di dalam kelas, sebab banyak hal penting justru bisa dipelajari melalui aktivitas di luar ruang kuliah, terutama dalam lingkungan institusi pendidikan. Selanjutnya, organisasi mahasiswa dapat menjadi sarana pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengembangkan dan menyalurkan potensinya di luar kelas.

c. Aspek Sosial Politik

Tugas mahasiswa mencakup kemampuan untuk menyaksikan dan meresapi kondisi masyarakat yang sedang berada dalam krisis multidimensi. Setiap mahasiswa dituntut memiliki kesadaran akan hal ini dan menyalurkannya dalam bentuk langkah-langkah nyata guna membantu mengatasi berbagai persoalan yang muncul. Jiwa empati

dan kepedulian sosial sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat berkontribusi dalam menyikapi masalah sosial dan politik yang dihadapi masyarakat.

2. Proses Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang mengikuti jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Dalam KBBI, istilah mahasiswa merujuk pada individu yang tengah menempuh studi di tingkat pendidikan tinggi.⁴⁷ Dalam acuan acuan pendidikan nasional sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 41 Tahun 2007 tentang Pendidikan Nasional, salah satu langkah pendidikan ialah diselenggarakan sebagai sarana untuk membina, menciptakan, dan mencerdaskan siswa di Indonesia.⁴⁸

Mahasiswa memiliki peran strategis dalam mendorong kemajuan suatu bangsa. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1 Butir 9, yang menyatakan bahwa keberhasilan pendidikan tinggi dapat dicapai apabila unsur Tridharma Perguruan Tinggi dilaksanakan secara nyata, yaitu melalui pelaksanaan kegiatan pendidikan, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat.⁴⁹

Mahasiswa pada jenjang pendidikan tertentu memiliki beban mata kuliah yang harus diselesaikan. Jenjang pendidikan Sarjana (S-1) adalah tahap awal akademik yang umumnya memerlukan penyelesaian 140 sampai 160 SKS dalam 8 semester. Meski dirancang untuk delapan semester, durasi studi bisa lebih singkat ataupun diperpanjang hingga

⁴⁷ Depdiknas, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2012)

⁴⁸ Azhari, "Implementasi Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Praktik Bullying", Indonesian Journal Of Counseling & Development (Online), Vol 1, No. 1, Juli (2019), Email: Abankazhari@Ymail.Com. Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 09:57 WIB.

⁴⁹ Diktis.Kemenag.Go.Id, Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 10:00 WIB.

maksimal 14 semester.⁵⁰ Dalam menyelesaikan penyusunan usulan tersebut, mahasiswa UIN Walisongo Semarang diharuskan telah mencapai minimal 90% dari total nilai S-1 yang dipersyaratkan. Mahasiswa hanya diperbolehkan mengikuti sidang munaqasyah apabila telah menuntaskan seluruh mata kuliah yang dipersyaratkan, seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN), mata kuliah komputer, uji kemampuan bahasa Inggris seperti TOEFL atau IMKA, serta program akademik penunjang lainnya.⁵¹

Penelitian merupakan salah satu sudut pandang Tridharma Perguruan Tinggi dengan melakukan kegiatan penyelidikan yang diharapkan dapat memperoleh data observasional dan teoritis yang belum pernah dimanfaatkan, menghitung mahasiswa untuk memperoleh data uji dan teoritis terkini yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan investigasi dalam rangka rekomendasi. Karya tulis skripsi adalah hasil penyelidikan ilmiah yang disusun secara runtut oleh mahasiswa, dan berfungsi sebagai salah satu persyaratan akademik untuk mendapatkan gelar sarjana.⁵²

Pengertian skripsi sendiri dapat berupa suatu karangan ilmiah yang disusun berdasarkan hasil penelitian lapangan atau dalam rangka penyajian tertulis terhadap hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu masalah/fenomena dalam bidang ilmu tertentu. Menanyakan tentang adalah semua latihan, baik dalam pikiran maupun dalam latihan nyata, yang dilakukan oleh mahasiswa untuk memperolehnya suatu masalah dalam bidang keilmuan dalam rangka menetapkan suatu rekomendasi.⁵³

⁵⁰ Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Walisongo, (Semarang: Percetakan UIN Walisongo, 2019/2020)

⁵¹ Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Walisongo, (Semarang: Percetakan UIN Walisongo, 2019/2020)

⁵² Wariyah, "LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta", Jurnal Sosio-Humainiora Vol. 5 No 2 Mei 2014. Email: Lppm.Umby@Yahoo.Com, Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 10:04 WIB.

⁵³

Permasalahan dalam penulisan karya ilmiah umumnya bersumber dari dua hal, salah satunya adalah faktor internal, yang mencakup pemahaman terhadap materi tulisan, kesiapan mental yang positif, serta kemampuan psikomotorik yang mendukung kelancaran penyusunan tugas. Faktor-faktor ini turut menentukan keberhasilan dan produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan tugas ilmiahnya. Di sisi lain, faktor eksternal yang dapat menimbulkan kendala dalam proses penyusunan karya ilmiah meliputi lingkungan kampus, interaksi dengan dosen pembimbing, hubungan dengan petugas keamanan, serta relasi sosial lainnya. Selain itu, ketersediaan fasilitas dan sarana pendukung, serta berbagai aktivitas rutin mahasiswa baik di dalam maupun di luar lingkungan kampus juga turut memengaruhi.⁵⁴

Mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan proposal diharapkan dapat beradaptasi dengan proses pembelajaran yang bersifat mandiri. Proses ini berbeda dari mata kuliah lainnya yang biasanya dilaksanakan secara klasikal di dalam kelas. Rencana pembelajaran perorangan mengharuskan mahasiswa untuk bebas dalam menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya. Peran penyusun proposal skripsi membantu mahasiswa mengatasi kendala yang dialami ketika menyusun skripsi. Dengan demikian, keterampilan dalam mengelola proses belajar secara mandiri sangat diperlukan bagi mahasiswa guna menyelesaikan penulisan skripsi secara optimal. Tanpa kemampuan ini, mahasiswa berisiko mengalami berbagai hambatan dalam proses penyusunannya.⁵⁵

Mahasiswa akhir diharuskan untuk mengerjakan skripsi atau karya tulis ilmiah sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Dalam mengerjakan tugas akhir, mahasiswa dituntut untuk

⁵⁴ Uhammad Nur Wangid, Sugiyanto, "Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir", Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan (Online), Vol 6, No 2, (2006)

⁵⁵ Uhammad Nur Wangid, Sugiyanto, "Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir", Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan (Online), Vol 6, No 2, (2006)

mampu menyesuaikan diri dengan segala situasi. Dalam proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai kendala atau tantangan. Peran dosen pembimbing sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kesulitan tersebut, sehingga mereka merasa didukung dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Ilmu Seni dan Arsitektur Islam

Di bawah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam UIN Walisongo Semarang berfokus pada pengembangan bidang seni rupa dan desain yang berpijak pada prinsip-prinsip keislaman. Program ini menyediakan program pendidikan yang memadukan pemikiran estetika Islam, desain struktur, dan inovasi modern untuk menghasilkan karya seni rupa dan desain yang inovatif berdasarkan kaidah-kaidah Islam. Dengan dukungan narasumber yang ahli, lembaga pendidikan yang inovatif, serta kerja sama dengan berbagai lembaga pendidikan seni rupa dan desain, lulusan program ini dipersiapkan untuk berperan sebagai arsitek, perancang, analis, atau pakar di bidang seni dan arsitektur Islam yang berkontribusi bagi kemajuan budaya dan peradaban Islam di tingkat nasional dan internasional..¹

Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI) resmi diperkenalkan melalui acara peluncuran yang diselenggarakan oleh Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM), bertempat di Aula Gedung O, Kampus 2 UIN Walisongo Semarang, pada hari Kamis, 3 Mei 2018. Pendirian Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI) dilatarbelakangi oleh diterbitkannya Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor 4897 tertanggal 7 September 2017, yang memberikan izin kepada UIN Walisongo untuk menyelenggarakan program studi tersebut pada jenjang Sarjana (S1).²

¹ UIN Walisongo, <https://walisongo.ac.id/sarjana-ilmu-seni-dan-arsitektur-islam/>, diakses pada tanggal 20/05/2025 pukul 23:37 WIB.

² Kurikulum ISAI, Naskah Akademik Kurikulum 2020 Program Studi Ilmu Seni Dan Arsitektur Islam (Isai), (UIN Walisongo, Semarang), 12.

Prodi ISAI mulai menerima mahasiswa untuk tahun ajaran 2018/2019. Dimana respons calon mahasiswa pada pendaftaran pertama sangat tinggi, terbukti dari 25 kursi yang ada, yang mendaftar melalui SPAN PTKIN mencapai 400 orang lebih. Prodi ISAI ini dinilai memiliki daya tarik tersendiri karena belum banyak diesplorasi, bahkan di Tanah Air hanya UIN Walisongo yang baru membuka program ini.³

Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI) di UIN Walisongo hadir berkat gagasan dan dorongan dari civitas akademika Fakultas Ushuluddin dan Humaniora serta UIN Walisongo Semarang, terutama atas prakarsa Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora pada waktu itu. Dr. H. Mukhsin Jamil, M.Ag. Ketua Jurusan Pertama (Periode 2018-2019) adalah. Dr. H. Sulaiman, M.Ag. Pada Periode Kedua (2019-2024) Ketua Prodi adalah : Dr. Zainul Adzfar, M.Ag. Sekertaris Prodi : Abdullah, M.Pd.⁴

2. Visi, Misi, Tujuan, dan Gelar

a. Visi

Menjadi Program Studi Yang Unggul dalam Riset Ilmu Seni Arsitektur Islam Berbasis Pada Kesatuan Ilmu Dan Untuk Kemanusiaan dan Peradaban di Indonesia pada Tahun 2038.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan Ilmu Seni Arsitektur Islam berbasis kesatuan ilmu pengetahuan.
- 2) Mengembangkan Ilmu Seni Arsitektur Islam melalui kajian dan riset yang inovatif secara berkelanjutan.
- 3) Menyelenggarakan program pengabdian yang berbasis pada keilmuan Ilmu Seni Arsitektur Islam yang responsif terhadap permasalahan di masyarakat.
- 4) Menjunjung tinggi nilai-nilai kearifan lokal yang sejalan dengan nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa Indonesia.

³ Ibid, 12.

⁴ Ibid, 13.

- 5) Mengembangkan kerjasama bidang pendidikan, sains dan teknologi yang saling menguntungkan dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.⁵

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan sarjana ilmu seni dan arsitektur Islam yang profesional dan berakhlak mulia
- 2) Menghasilkan riset ilmu seni dan arsitektur Islam yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan
- 3) Mewujudkan masyarakat religius dan harmonis yang selaras dengan nilai-nilai seni dan arsitektur Islam
- 4) Menghasilkan khazanah seni dan arsitektur Islam Nusantara
- 5) Terwujudnya kerjasama lokal, nasional, dan internasional
- 6) Terwujudnya layanan cepat, akurat, dan bersahabat.⁶

d. Gelar

Sarjana Humaniora (S.Hum) (PMA Nomor 33 Tahun 2016),
atau Sarjana Arsitektur (S.Ars).⁷

3. Persyaratan dan SOP Tugas Akhir

- a. Status Mahasiswa Aktif
- b. Harus Lulus Seluruh Mata Kuliah Semester 1-7 (138 sks)
- c. Lulus Syarat Kompetensi Akademis (SAA I, II, III, IV)
- d. Mengajukan Proposal Profect yang Akan Dikerjakan
- e. Pengumuman Dosen Pembimbing (2 dosen)
- f. Mahasiswa membuat LP3A (Laporan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur)
- g. LP3A dilaksanakan selama 1 bulan (Asistensi minimal 2 kali)
- h. Ujian LP3A (Ujian Komprehensif /Ujian Proposal)

⁵ FUHUM, <https://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/ilmu-seni-dan-arsitektur-islam/>, diakses pada tanggal 20/05/2025 pukul 23:43 WIB.

⁶ Kurikulum ISAI, Naskah Akademik Kurikulum 2020 Program Studi Ilmu Seni Dan Arsitektur Islam (Isai), (UIN Walisongo, Semarang), 14.

⁷ Ibid, 14

- i. Studio TA:
 - a) Tahap transformasi desain (8 Minggu) --> dikumpulkan sebagai bukti progress (Asistensi minimal 2 kali)
 - b) Tahap pengembangan desain (8 Minggu) (Asistensi minimal 2 kali)
 - c) Produk Ujian (Naskah LP3A, Maket, DED, Animasi 3D. Arstikel Jurnal, Poster A1. HKI)
- j. Ujian TA->hasil lulus/tidak dengan nilai sekian
- k. Mahasiswa membuat artikel jurnal ilmiah dari hasil TA nya
- l. Mahasiswa menyerahkan bukti (link) artikel yang telah terpublish.⁸

B. Deskripsi Data

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang sebagai subjek. Sebanyak empat responden dari program studi tersebut dipilih untuk dijadikan informan utama. Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui pendekatan kualitatif fenomenologis dengan tujuan menggambarkan praktik releasing stress sebagai salah satu strategi dalam menghadapi proses penyusunan tugas akhir. Proses pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara, observasi, serta dokumentasi. Informan dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya.

- a. Mahasiswa Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam angkatan 2021 di UIN Walisongo Semarang yang tengah menyelesaikan proses penulisan tugas akhir.
- b. Mengalami kesulitan pada saat pengerjaan tugas akhir
- c. Bersedia memberikan informasi sebagai responden dalam penelitian ini, peneliti menggunakan inisial nama guna melindungi serta menjaga

⁸ ISAI, Buku Laporan Progres Bimbingan Dan Perwalian Mahasiswa, (UIN Walisongo, Semarang), 30.

kerahasiaan identitas para responden. Di bawah ini disajikan profil mahasiswa yang menjadi responden dalam studi ini.

NO	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Waktu	Lokasi	Status Penyusunan	Kondisi
1	B	Perempuan	Minggu, 18 Mei 2025 19:10 WIB	Tanjungsari	Hampir selesai	Pikiran berlebih dan stres
2	R	Perempuan	Minggu, 18 Mei 2025 20:15 WIB	Kopi nuri ngaliyan	Proses	Rendah diri
3	F	Perempuan	Jum'at, 23 Mei 2025 20:00 WIB	Karonsih	Proses	Pikiran berlebih
4	S	Laki-laki	Minggu, 18 Mei 2025 11:30 WIB	Kampus 3	Hampir selesai	Tertekan

Berikut wawancara yang peneliti lakukan kepada 4 informan:

a. Informan pertama

Informan pertama dengan seorang mahasiswi berinisial B dilakukan wawancara yang berlokasi di Tanjungsari dengan status tugas akhir hampir selesai dan memiliki beberapa kesulitan, sebagaimana yang disampaikan B:

“Menurutku hampir selesai soalnya aku sudah masuk ke bab empat akhir, tinggal bikin denah. Denah itu kan memang biasanya diletakkan di bab lima, khusus untuk realisasi proyeknya. Jadi dari bab satu sampai empat itu teorinya, lalu bab lima untuk realisasi seperti maket dan lainnya. Semuanya terstruktur di bab lima nanti”.

Berdasarkan wawancara di atas dapat diketahui dalam pengerjaan skripsi mahasiswa ISAI bahwa bab 1 sampai 4 itu berisi teori dan di bab 5 penyampaian terhadap realisasi dari maket yang dibuat, akan tetapi pada bagian realisasi maket mulai muncul beberapa kendala, sebagaimana yang disampaikan dalam wawancara:

“Bagian tersulitnya itu cari site buat proyeknya. Kita harus mikirin bakal buat apa dan bagaimana. Terus dari segi dosen juga susah ditemui, jadi ada faktor itu juga. Tapi yang paling sulit buatku itu awalnya, yaitu mencari tempatnya atau site-nya. Site itu lahan sih. Aku pribadi lebih kesulitan di bagian itu, bingung harus cari di mana. Kalau harus cari yang jauh-jauh, aku belum tentu tahu kondisi di sana. Informasi dari internet juga nggak terlalu akurat, jadi harus cari sumber lain. Akhirnya aku ambil site di Kendal, dan itu aku pilih yang redesign. Menurutku, medan proyek redesign itu beda, nggak bisa dibilang gampang tapi juga nggak susah karena lahannya dan bangunannya sudah ada, tinggal diperbarui”.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa kendala awal dalam penyusunan skripsi muncul ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menemukan lokasi penelitian yang sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya., dan faktor dosen pembimbing yang susah ditemui menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa tersebut, sehingga menjadi kendala terbesar dalam penyelesaian tugas akhir. Informan B menyadari bahwa kendala terbesar bukan hanya sebatas faktor eksternal seperti pembimbing yang susah ditemui atau susah mencari lahan penelitian, akan tetapi faktor internal juga sangat berpengaruh secara signifikan, sebagaimana yang disampaikan oleh Informan B:

“Kendalanya lebih ke aku sendiri sih. Mungkin karena wawasanaku masih kurang luas, jadi aku harus berusaha memperluas wawasan supaya skripsiku lebih spesifik. Terus juga kendala teknis, kayak laptop yang kadang suka nge-lag. Jadi ya, itu sih yang menurutku cukup menghambat. Apalagi skripsi itu dikerjain sendiri, individu. Kalau mau tanya ke orang lain, belum tentu mereka ngerti isi pikiran atau desain kita. Jadi, semua harus dari diri sendiri. Aku sering banget overthinking. Kepikiran terus, sampai nggak bisa tidur. Aku suka maksa diriku buat ngerjain skripsi terus-menerus, yang harusnya cukup beberapa jam, malah jadi berlebihan. Sampai

lupa makan. Aku ini tipe yang kalau sudah kepikiran, bisa sampai overdoing maksa diri kerja terus, tidur cuma sejam, ngerjain lagi. Tapi kalau udah males, bisa nggak nyentuh sama sekali. Jadi emang ekstrem dua-duanya.”

Berdasarkan wawancara di atas ditemukan beberapa masalah mulai dari internal diri sendiri dan eksternal lingkungan, akan tetapi terdapat beberapa solusi internal dan eksternal yang menjadikan informan B dapat terus melanjutkan tugas akhirnya.

b. Informan kedua

Informan kedua seorang mahasiswi dengan inisial R dilakukan wawancara yang berlokasi Kopi Nuri Ngaliyan dengan status tugas akhir masih proses, Informan yang peneliti wawancara memiliki kendala dalam pengerjaan tugas akhir, adapun informan tersebut sebagai berikut:

“Aku kalau dibilang berjalan, sebenarnya belum ya,. Soalnya aku sempat mengalami keterlambatan karena ada masalah di salah satu mata kuliah. Masalah ini hanya terjadi di beberapa orang aja. Jadi, di studi aku ada satu mata kuliah wajib yang harus dituntaskan dulu, karena kalau belum tuntas, nggak bisa lanjut ke mata kuliah yang lebih tinggi. Sedangkan, banyak mahasiswa lain yang meskipun belum lulus mata kuliah itu, mereka tetap bisa lanjut. Bahkan ada yang langsung ambil double. Jadinya, aku kayak dihitung cuti satu tahun, padahal masalahnya cuma satu mata kuliah itu aja. Tapi kalau soal judul, aku sudah ajukan dan sudah di-ACC.”

Wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa kendala yang dialami oleh informan adalah adanya mata kuliah yang belum tuntas, sehingga membuat pengerjaan tugas akhir menjadi tertunda, walaupun untuk judul tugas akhir sudah disetujui. Setelah dicari lebih mendalam, ada permasalahan terbesar yang dirasakan oleh informan yaitu munculnya rasa minder atau berkecil hati, hal ini disampaikan oleh informan R sebagai berikut:

“Minder banget. Harusnya aku bisa akrab sama temen-temen, tapi karena mereka udah beda tahap, jadi kayak males nimbrung. Padahal mereka juga nggak bakal gimana-gimana kalau tahu ceritanya. Aku juga pernah tanya ke kakak tingkat, mereka juga ada yang belum tuntas. Jadi ya udah, mungkin jalannya beda. Tapi tetap, sering banget overthinking. Kayak nanti kalau aku sidang, masih ada nggak ya temen-temen dari angkatan 2021. Aku sempat ngerasa males ibadah karena saking mindernya. Tapi suatu saat aku lihat postingan temen-temen yang udah maju banget, aku jadi terdorong buat bangun tahajud. Aku juga cerita ke temen aku yang kuliah di arsitektur juga, katanya, “Problem kayak gini tuh banyak, sabar aja.” Aku juga cerita ke orang tua, nggak pernah aku tutup-tutupin. Jadi aku sadar bahwa setiap orang punya step masing-masing.”

Berdasarkan wawancara di atas ditemukan beberapa masalah mulai dari internal diri sendiri dan eksternal lingkungan, akan tetapi terdapat beberapa solusi internal dan eksternal yang menjadikan informan R dapat terus melanjutkan tugas akhirnya.

c. Informan ketiga

Informan ketiga seorang mahasiswi dengan inisial F dilakukan wawancara yang berlokasi di Karonsih Ngaliyan dengan status tugas akhir proses, Informan yang peneliti wawancara memiliki kendala dalam pengerjaan tugas akhir, adapun informan tersebut sebagai berikut:

“Lagi proses sih mba, ini lagi aku usahain semoga bisa kekejar wisuda agustus nanti. Prosesnya yaa, ehmm gimana ya aku gatau ya orang lain ngerasain kayak aku apa engga. Cuman kalo aku sendiri ngerasanya tuh kayak, aga berat gitu. Beratnya tuh karena aku sendiri sih janne, aku lumayan gampang kedistract sama hal-hal di sekitarku. Ada orang lagi cerita sedih dikit aku ikut kepikiran, bukan bermaksud overthinking atau gimana cuman memang kebetulan beberapa orang sekitarku sering cerita permasalahannya ke aku. Kayak ibukku, mbakku, temen-temenku, tiap mereka habis cerita aku ngerasa capek banget padahal nggak ngapa-ngapain cuman dengerin mereka cerita aja. Tapi karena aku gampang ke-distract sama hal-hal kecil dan gampang kepikiran jadi tiap mereka habis cerita aku ikut mikir sampek capek sendiri dan ujung-ujungnya aku berat pas ngerjain skripsiku.”

Berdasarkan wawancara di atas dapat diketahui bahwa adanya rasa keinginan yang kuat untuk mengejar wisuda pada semester ini, akan tetapi terdapat kendala-kendala yang dihadapi, hal ini disebabkan

informan F memiliki kecenderungan pemikiran yang gampang terpengaruh oleh percakapan atau cerita dari lingkungan sekitar. Sebagaimana yang disampaikan oleh informan F, bahwa rasa ketidakberdayaannya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, hal ini disampaikan dalam wawancara sebagai berikut:

“Kalo sebel sama orang lain sih engga ya mba, lebih ke diri sendiri karena aku gabisa bagi waktu dan pikiranku sendiri untuk fokus ke skripsiku. Karena mau gimanapun masalah mereka bukan tanggung jawabku juga. Ehmm tentu ada sih mba, aku jadi gampang nangis hehehe. Karena... apa ya, aku mungkin jadi overwhelmed dengerin cerita orang-orang. Sampe skripsiku tuh jadi nganggur, apalagi buat aku kalo ngerjain skripsi butuh mood yang baik. Kalo dari awal aja bawaanya melow trus mau nugas tetep ga jalan dan ga ada progress.”

Berdasarkan wawancara di atas ditemukan beberapa masalah mulai dari internal diri sendiri dan eksternal lingkungan, akan tetapi terdapat beberapa solusi internal dan eksternal yang menjadikan informan F dapat terus melanjutkan tugas akhirnya.

d. Informan keempat

Informan ketiga seorang mahasiswa dengan inisial S dilakukan wawancara yang berlokasi di Kampus 3 UIN Walisongo dengan status tugas akhir hampir selesai, Informan yang peneliti wawancara memiliki kendala dalam pengerjaan tugas akhir, adapun informan tersebut sebagai berikut:

“To be honest prosesku ndak yang mudah-mudah banget sih, aku agak struggle di awal karena aku sempet ada beberapa problem jadinya sedikit menghambat proses TA ku. Ehmm kendalanya aku sendiri sih hehe, jadi di awal waktu lagi nyusun bab 1 dan 2 aku ada masalah sama diri sendiri. Aku sempet down banget karena pengaruh eksternal maupun internal. Sebenarnya aku termasuk salah satu tipe orang yang ngga begitu cukup kuat untuk mikir keras, pengaruh eksternal itu kayak organisasi sama kerjaan. Di dua tempat itu aku sama-sama megang bagian media dan ndilalahnya dua pihak itu tanpa mereka sadari sering ngasih aku tekanan maupun tuntutan, jadi fokusku tuh kayak kepecah belah gitu lho nad. Aku jadinya ada di antara tanggung jawabku atas TA, tanggung jawab di kerjaan, di organisasi. Sampe tidurku lumayan kurang karena aku sering begadang buat ngebut 3 hal itu. Beneran deh, nek tak inget-inget lagi aku cukup stressfull pada saat itu.”

Wawancara di atas dapat diketahui bahwa yang menjadi permasalahan informan S ialah tidak dapat menyingkronisasi anantara pengerjaan tugas akhir dengan kegiatan di luar seperti organisasi dan berkeja, sehingga membuat pemikiran menjadi berat dan mengakibatkan konsentrasi tidak stabil. Efek yang dirasakan informan F dari ketidak mampunya dalam berfikir terlalu berat adalah emosi yang tidak stabil, sebagaimana yang disampaikan dalam wawancara:

“Dampaknya aku jadi gampang banget marah sama hal-hal sepele, kayak yang apa-apa jadi serba emosian gitu. Dan ujung-ujungnya aku stuck sama skripsiku, soalnya pada saat itu aku merasa harus ada salah satu yang aku lepas sementara biar aku ngga terlalu stress atau merasa tertekan. Jadine skripsiku deh yang tak lepas sementara”

Berdasarkan wawancara di atas ditemukan beberapa masalah mulai dari internal diri sendiri dan eksternal lingkungan, akan tetapi terdapat beberapa solusi internal dan eksternal yang mejadikan informan S dapat terus melanjutkan tugas akhirnya

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Strategi Yang Digunakan Oleh Mahasiswa ISAI Angkatan 2021 Dalam Mengelola Stres Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang umum terjadi pada mahasiswa, terutama saat menghadapi tugas akhir. Lazarus dan Folkman menyebut stres sebagai “hubungan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya dan membahayakan kesejahteraannya.”¹ Stres ini bukan hanya hasil dari tuntutan luar, melainkan juga dari persepsi individu terhadap ketidakmampuannya menghadapinya.

Strategi releasing stress dalam konteks ini mengacu pada proses melepaskan tekanan emosi dan beban mental melalui pendekatan kognitif, emosional, fisik, sosial, dan spiritual. Dalam psikologi klinis, ini termasuk ke dalam coping strategy, yaitu usaha sadar untuk meminimalkan tekanan.² Pendekatan sufistik memperluas makna ini ke dimensi spiritual melalui praktik seperti dzikir, muhasabah, dan tafakur.³

Dari hasil wawancara empat informan mahasiswa ISAI, ditemukan bahwa strategi releasing stress mencakup dimensi internal (psikologis) dan eksternal (dukungan sosial dan spiritual). Berikut ini analisis berdasarkan lima aspek:

1. Aspek Kognitif: Reframing dan Kesadaran Diri

Beberapa mahasiswa (seperti informan B dan S) menunjukkan kemampuan reframing mengubah cara pandang terhadap stres. Mereka

¹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer, 1984). 19–22.

² Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (John Wiley & Sons, 2011) 124.

³ Ibn Qayyim Al-Jauziyah dalam Sudirman Tebba, *Terapi Spiritual dalam Islam*, (Jakarta: Khalifa, 2018), 57–58

menyadari bahwa kesulitan yang mereka alami (seperti sulit mencari site atau tekanan dari organisasi) bersumber dari keterbatasan pribadi maupun lingkungan, dan mulai meresponsnya dengan lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan teori Cognitive Appraisal dari Lazarus, bahwa persepsi terhadap stres berpengaruh besar dalam respons emosional seseorang.⁴ Strategi ini mencerminkan kesadaran akan batas diri (self-awareness), sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 284:

"Jika kamu menyatakan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya, niscaya Allah memperhitungkannya bagimu."

2. Aspek Emosional: Ekspresi Perasaan dan Pengelolaan Emosi

Informan R dan F menunjukkan beban emosional seperti rasa rendah diri dan mudah terpengaruh oleh cerita orang lain. Namun, mereka menggunakan cara seperti menangis, berbagi cerita dengan teman, atau journaling sebagai bentuk ekspresi emosi yang sehat. Hal ini mencerminkan strategi coping emosional yang menurut Lazarus disebut sebagai emotion-focused coping, di mana individu mencoba mengurangi emosi negatif akibat stres.⁵

Dalam konteks sufistik, pengendalian emosi juga merupakan bagian dari tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), sebagaimana ditegaskan Quraish Shihab bahwa *"Tasawuf mengajarkan bagaimana jiwa dibersihkan dari sifat destruktif seperti takut berlebihan, minder, atau dendam."*⁶

3. Aspek Fisik: Mengelola Tubuh untuk Mendukung Mental

⁴ Lazarus, *Stress and Emotion: A New Synthesis* (1999), 45.

⁵ Carver, C. S., & Scheier, M. F. *Perspectives on Personality*. (Allyn and Bacon, 1994).

⁶ Quraish Shihab, *Tasawuf: Dimensi Spiritual Islam*, (Jakarta: Lentera Hati, 2008), 34.

Informan S mengaku mengalami gangguan tidur dan kelelahan fisik akibat aktivitas yang berlebihan (kuliah, kerja, organisasi). Ia akhirnya memilih untuk beristirahat dan melepas salah satu aktivitasnya sementara waktu. Ini menunjukkan strategi releasing stress melalui pemulihan fisik, yang menurut teori Biopsychosocial Model dari Engel (1977) merupakan komponen integral dalam manajemen stres.⁷

4. Aspek Sosial: Dukungan dari Teman, Keluarga, dan Lingkungan

Semua informan menyebut bahwa dukungan sosial menjadi faktor utama dalam bangkit dari stres. Informan F berbicara dengan kakak, informan R terbuka kepada teman dan orang tua, sedangkan informan S berdiskusi dengan rekan satu tim. Menurut House (1981), dukungan sosial berfungsi sebagai *buffering* terhadap dampak stres, memperkuat mental individu.⁸

5. Aspek Spiritual: Dzikir, Muhasabah, dan Tawakal

Tiga dari empat informan mengaitkan pemulihan stres dengan pengalaman religius: bangun malam, dzikir, dan menyadari bahwa hidup tidak selalu sesuai ekspektasi. Informan R menyebutkan “*aku jadi bangun tahajud karena terdorong oleh rasa rendah hati dan minder*”, yang merupakan contoh dari strategi spiritual coping. Dalam pendekatan sufistik, dzikir bukan hanya ritual verbal, tetapi juga cara menenangkan jiwa.⁹ Surat Ar-Ra’d ayat 28 menyebut:

⁷ Engel, G. L. “The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine.” *Science*, Vol. 196(4286) (1977), pp. 129–136.

⁸ House, J. S. *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley, (1981).

⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur’an dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2010), 105.

“Alaa bidzikrillaahi tathma’innul quluub” “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Pendekatan ini merupakan inti dari Islamic healing yang menekankan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) sebagai sarana mengatasi kecemasan dan tekanan hidup.¹⁰

Para informan mengalami fase tekanan berat, namun strategi yang mereka pilih secara sadar maupun tidak, mengikuti prinsip-prinsip tasawuf, yakni:

1. Muhasabah: mengevaluasi diri dan menyadari keterbatasan diri (Informan B dan S).
2. Tafakur: berpikir mendalam atas pengalaman hidup (Informan F).
3. Tawakal: menyerahkan hasil akhir kepada Allah (Informan R).
4. Zuhud sementara: melepas kesibukan duniawi untuk fokus pada ketenangan batin (Informan S melepas organisasi).

Menurut Harun Nasution, “Tasawuf adalah pembinaan batiniah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meninggalkan keterikatan duniawi.”¹¹ Dalam praktiknya, strategi tersebut berfungsi sebagai metode terapi psikospiritual dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil analisis di atas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa strategi releasing stress yang dilakukan oleh mahasiswa ISAI angkatan 2021 mencerminkan kombinasi antara pendekatan psikologis modern dan spiritual sufistik. Penanganan stres dilakukan melalui:

1. Reframing (kognitif)
2. Ekspresi emosi (emosional)
3. Istirahat fisik

¹⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin*, Jilid 4.

¹¹ Harun Nasution, *Islam Rasional*, (Jakarta: Mizan, 1995), 112.

4. Dukungan sosial
5. Dzikir dan muhasabah (spiritual)

Strategi ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres tidak bisa dilakukan secara parsial, melainkan harus menyentuh dimensi spiritual, sosial, dan personal secara holistik. Pendekatan sufistik, dalam hal ini, terbukti relevan sebagai metode healing dan pembinaan jiwa di tengah tekanan akademik modern.

B. Analisis Peran Nilai-Nilai Sufistik Dalam Strategi Releasing Stress Mahasiswa ISAI Selama Penyusunan Tugas Akhir

Stres merupakan respons tubuh dan psikis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kapasitas internal individu dalam menghadapinya. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres terjadi saat individu menilai tekanan dari lingkungan melebihi kemampuannya untuk mengatasi, sehingga menimbulkan gangguan emosional dan fisiologis.¹²

Dalam konteks akademik, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, stres menjadi gejala yang umum terjadi. Tuntutan terhadap pencapaian akademik, tekanan dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu, serta ekspektasi diri yang tinggi menjadikan mahasiswa rentan mengalami tekanan emosional. Oleh karena itu, strategi *releasing stress* menjadi penting sebagai upaya sadar untuk melepaskan beban mental dan menciptakan ketenangan jiwa. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam hal ini adalah pendekatan spiritual Islam, khususnya melalui tasawuf atau sufistik.

¹² Lazarus & Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. (Springer Publishing, 1984), 141.

Sufistik sebagai Kerangka Strategi Releasing Stress. Sufistik, atau tasawuf, merupakan jalan spiritual dalam Islam yang bertujuan untuk menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*), mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta menumbuhkan akhlak mulia. Harun Nasution menyatakan bahwa tasawuf merupakan latihan batin yang intens untuk menjauhi kehidupan duniawi dan mendekatkan diri kepada Tuhan.¹³ Sidi Gazalba menyebut tasawuf sebagai usaha mendekatkan diri kepada Allah melalui pengalaman spiritual yang mendalam (Gazalba, 1981, hlm. 118). Quraish Shihab menyebutnya sebagai sisi batin dari Islam, yang menekankan cinta dan rindu kepada Tuhan (Shihab, 2007, hlm. 111).

Nilai-nilai seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan syukur yang diajarkan dalam sufistik berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual (*spiritual coping*). Melalui praktik dzikir, tafakur, muhasabah, dan ibadah malam seperti tahajud, seseorang dapat mengalihkan fokus dari tekanan duniawi menuju penguatan dimensi ruhani. Ini sangat berguna bagi mahasiswa yang mengalami tekanan mental dalam proses penyusunan tugas akhir. Abuddin Nata menambahkan bahwa tasawuf merupakan sistem pendidikan spiritual yang bertujuan menyucikan jiwa dari dosa dan menghiasinya dengan akhlak mulia¹⁴.

Menurut Dadang Hawari, dzikir merupakan metode terapi spiritual yang efektif dalam mengatasi gangguan jiwa dan stres. Dzikir membantu menenangkan sistem saraf pusat, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketenangan batin.¹⁵ Oleh karena itu, tasawuf tidak hanya

¹³ Nasution, *Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran*. (Mizan. 1993), 54

¹⁴ Nata, Abuddin. *Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an*. (Kencana, 2010). 94

¹⁵ Hawari, Dadang. *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa*. (Dana Bhakti Prima Yasa. 2003), 89

relevan sebagai ajaran keagamaan, melainkan juga memiliki nilai aplikatif dalam dunia kesehatan mental modern.

Temuan Lapangan dan Relevansi Sufistik Dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa Program Studi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam angkatan 2021 UIN Walisongo, ditemukan bahwa mahasiswa menghadapi stres dalam berbagai bentuk: tekanan akademik, konflik peran, perfeksionisme, hingga masalah personal.

1. Informan B menunjukkan adanya perfeksionisme dan kecenderungan *overdoing*, serta kesulitan mengatur waktu dan ekspektasi pribadi. Dalam tasawuf, perilaku ini menunjukkan ketidakseimbangan jiwa yang dapat dikoreksi melalui muhasabah dan tazkiyatun nafs. Dengan menyadari keterbatasan diri dan berusaha menerima takdir dengan lapang dada, mahasiswa dapat menemukan ketenangan batin.
2. Informan R mengalami tekanan psikologis karena merasa tertinggal dibanding teman-temannya. Rasa minder dan rendah diri ini menghambat motivasi spiritual. Namun, ketika ia kembali melaksanakan tahajud, ia merasakan peningkatan semangat dan kestabilan emosional. Praktik tahajud, sebagai ibadah malam, memiliki kekuatan spiritual yang besar dalam membentuk koneksi ilahiah yang lebih kuat.
3. Informan F menghadapi gangguan fokus karena terlalu mudah terpengaruh oleh masalah orang lain. Dalam sufistik, uzlah (menyendiri) dianjurkan untuk menjaga kestabilan batin. Pengendalian diri terhadap rangsangan sosial menjadi penting agar tidak kehilangan orientasi hidup dan tugas utama yang sedang dijalankan.
4. Informan S mengalami tekanan karena beban dari tugas akademik, kerja, dan organisasi. Ketidakseimbangan dalam mengatur waktu membuatnya mengalami stres berat dan ledakan emosi. Dalam tasawuf, konsep zuhud dan tawakal dapat membantunya menyederhanakan prioritas dan memperkuat kesadaran akan pentingnya menyerahkan hasil kepada kehendak Allah.

Integrasi Nilai-Nilai Sufistik dalam Strategi Releasing Stress Mahasiswa Pendekatan sufistik dapat diintegrasikan ke dalam lima aspek strategi *releasing stress* mahasiswa:

1. Aspek Kognitif: Mahasiswa didorong untuk memaknai tekanan sebagai ujian ruhani yang dapat mendewasakan jiwa. Perspektif ini mengubah cara pandang terhadap stres dari beban menjadi peluang pembentukan karakter.
2. Aspek Emosional: Dzikir dan tafakur berfungsi sebagai media katarsis spiritual yang membantu mahasiswa mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, dan putus asa. QS. Ar-Ra'd: 28 menyebutkan, "*Ala bi dzikrillah tathmainnul qulub*"—dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.
3. Aspek Spiritual: Ibadah seperti tahajud dan membaca Al-Qur'an menumbuhkan kekuatan ruhani yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.
4. Aspek Sosial: Nilai sufistik seperti tawadhu' dan empati mendorong mahasiswa untuk menciptakan jaringan sosial yang mendukung, bukan saling menekan. Ini menciptakan suasana kolegal yang sehat dalam komunitas akademik.
5. Aspek Praktikal: Zuhud dan qana'ah mengajarkan mahasiswa untuk fokus pada proses, bukan hanya hasil. Kesadaran ini meminimalkan tekanan terhadap pencapaian sempurna, dan memperkuat keikhlasan dalam belajar.

Dampak Nilai-Nilai Sufistik terhadap Mahasiswa ISAI. Hasil pengintegrasian nilai-nilai sufistik dalam strategi releasing stress menunjukkan sejumlah dampak positif pada mahasiswa ISAI:

1. Meningkatkan kestabilan emosi dan ketenangan dalam menghadapi tantangan akademik.

2. Mendorong motivasi spiritual yang berkelanjutan dalam menyelesaikan tugas akhir.
3. Membantu mahasiswa mengatasi perfeksionisme, overthinking, dan kecemasan.
4. Mendorong keikhlasan dan penguatan tawakal terhadap proses akademik yang dijalani.
5. Mengurangi ketergantungan terhadap validasi eksternal dan memperkuat pusat kontrol internal (locus of control).

Dengan demikian, sufistik menjadi alternatif pendekatan yang aplikatif dalam ranah akademik, khususnya dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual mahasiswa. Pendekatan ini mempertemukan antara dimensi teologis dan psikologis dalam satu kesatuan yang utuh.

Berdasarkan analisis di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai-nilai sufistik seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan zuhud terbukti memainkan peran penting dalam strategi *releasing stress* mahasiswa ISAI selama proses penyusunan tugas akhir. Integrasi nilai-nilai ini membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan pendekatan ruhani yang kontemplatif. Sufistik bukan hanya jalan spiritual, tetapi juga solusi alternatif yang relevan dalam dunia akademik modern. Dalam tekanan dunia yang semakin kompleks, terutama bagi mahasiswa yang berada di ambang kelulusan, pendekatan sufistik dapat membentuk ketahanan jiwa, kedewasaan emosional, dan stabilitas spiritual yang kokoh.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab-bab sebelumnya terhadap Strategi Releasing Stress Mahasiswa ISAI angkatan 2021 UIN Walisongo dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir (dalam Kajian Sufistik)” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Strategi yang digunakan oleh 4 mahasiswa ISAI angkatan 2021 dalam mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir, yaitu: *Pertama*, reframing (kognitif), *Kedua*, ekspresi emosi (emosional). *Ketiga*, istirahat fisik, *Keempat*, dukungan sosial, *Kelima*, dzikir dan muhasabah (spiritual). Strategi ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres tidak bisa dilakukan secara parsial, melainkan harus menyentuh dimensi spiritual, sosial, dan personal secara holistik. Pendekatan sufistik, dalam hal ini, terbukti relevan sebagai metode healing dan pembinaan jiwa di tengah tekanan akademik modern.
2. Peran nilai-nilai sufistik dalam strategi releasing stress 4 mahasiswa ISAI selama penyusunan tugas akhir memainkan peran penting dalam strategi *releasing stress* mahasiswa ISAI selama proses penyusunan tugas akhir. Integrasi nilai-nilai ini membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan pendekatan ruhani yang kontemplatif. Sufistik bukan hanya jalan spiritual, tetapi juga solusi alternatif yang relevan dalam dunia akademik modern. Dalam tekanan dunia yang semakin kompleks, terutama bagi mahasiswa yang berada di ambang kelulusan, pendekatan sufistik dapat membentuk ketahanan jiwa, kedewasaan emosional, dan stabilitas spiritual yang kokoh.

B. Saran

Menindaklanjuti hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti menyampaikan sejumlah rekomendasi sebagai berikut:

1. Kesulitan mendapatkan responden menjadi kendala dalam penyelesaian penelitian ini, oleh sebab itu diharapkan untuk penelitian kedepannya dapat mencari bahan penelitian dan sumber penelitian yang lebih banyak sehingga kajian dapat dilakukan lebih mendalam.
2. Diharapkan temuan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran kepada mahasiswa mengenai releasing stress dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir.
3. Penelitian ini masih bersifat awal bagi para peneliti lanjutan, sehingga dibutuhkan kajian lebih lanjut mengenai aspek refleksi diri serta semangat motivasional dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, agar dapat memperkuat temuan yang ada dan menghasilkan hipotesis baru yang orisinal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin Nata, *Tasawuf dan Tarekat dalam Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015)
- Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 4.
- _____, Mutiara Ihya Ulumuddin Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), 413
- Anshori, S. "Tafakur sebagai Strategi Penguatan Mental Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), (2021) 142-153.
- Arief Rinaldi, Et Al. "Pelatihan "Hello Academia" Kepada Mahasiswa Baru Pada Masa Transisi Dari Sma Ke Universitas."
- azarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer, 1984).
- Azhari, "Implementasi Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Praktik Bullying", *Indonesian Journal Of Counseling & Development* (Online), Vol 1, No. 1, Juli (2019), Email: Abankazhari@Ymail.Com. Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 09:57 WIB.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. *Perspectives on Personality*. (Allyn and Bacon, 1994).
- Covey, S. R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. (New York: Free Press, 1989).
- Crank, From High School To College: Developing Writing Skills In The Disciplines. *The WAC Journal*, 23, (2012). 49-63.
- Creswell, J. W. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2010)
- _____, *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*
- Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2012)
- Desi Eka Pratiwi, Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*, (2019)
- Diktis.Kemenag.Go.Id, Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 10:00 WIB.

- Dudih Sutrisman, Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, Dan Mahasiswa, (Bandung: Guepedia, 2018)
- Engel, G. L. "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine." *Science*, Vol. 196(4286) (1977), pp. 129–136.
- Etika, Nur, Dan Wilda Fasim Hasibuan. "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." *KOPASTA: Journal Of The Counseling Guidance Study Program* 3.1 (2016).
- Fitria, H., & Azizah, N. "Korelasi Praktik Tasawuf dan Daya Tahan Spiritual Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi". *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 15(1), (2023). 67–78.
- FUHUM, <https://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/ilmu-seni-dan-arsitektur-islam/>, diakses pada tanggal 20/05/2025 pukul 23:43 WIB.
- Goleman, D. *Emotional Intelligence*. (New York: Bantam Books, 1995).
- Hamzah Junaid. "Sumber, Azas Dan Landasan Pendidikan (Kajian Fungsionalisasi Secara Makro Dan Mikro Terhadap Rumusan Kebijakan Pendidikan Nasional)." *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman* 7.2 (2012): 84-102.
- Haris Herdiansyah, Metode Penelitian Kualitatif, Jakarta : Salemba Humanika, 2010, Hal. 157.
- Harke, High School To College Transition, Part 1: The Freshman Myth. Huffington Post, (2010, Juni 22)
- Harun Nasution, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, Jilid II (Jakarta: UI Press, 1992), 81.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an dan Kesehatan Jiwa*. (Dana Bhakti Prima Yasa. 2003)
- Hidayat, A. Tasawuf dan Kesehatan Mental: Studi Pendekatan Spiritual Islam. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).
- House, J. S. *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley, (1981).
- Ibn Qayyim Al-Jauziyah dalam Sudirman Tebba, *Terapi Spiritual dalam Islam*, (Jakarta: Khalifa, 2018), 57–58
- Ilaika Qorina, Pengaruh Intensitas Muhasabah Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul Al-Fiqh Kabupaten Pati, Skripsi, (Uin K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2024).

- Irvan Andryanzah, *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi*, Skripsi, (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023)
- ISAI, *Buku Laporan Progres Bimbingan Dan Perwalian Mahasiswa*, (UIN Walisongo, Semarang), 30.
- Kabat-Zinn, J. *Mindfulness-Based Interventions in Context. (Clinical*, 2003).
- Kbbi.Kemdikbud.Go.Id (Online), Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 08:53 WIB
- Kurikulum ISAI, *Naskah Akademik Kurikulum 2020 Program Studi Ilmu Seni Dan Arsitektur Islam (Isai)*, (UIN Walisongo, Semarang)
- Lazarus & Folkman, *tress, Appraisal, and Coping*. (Springer Publishing, 1984)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer, 1984)
- M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009)
- M. Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Modern)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006)
- M. Quraish Shihab, *Tasawuf: Konsep, Tokoh, dan Perkembangannya* (Jakarta: Lentera Hati, 2020), 39.
- Maulidya Mirna, *Upaya Pengelolaan Emosi Melalui Psychological Well-Being Pada Masiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)*, Skripsi, (Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh, 2022)
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 366-378
- Muhammad Nur Wangid Dan Sugiyanto, *Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir*, *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, Vol 6, No 2 (2013).
- Nasution, Harun, *Islam Rasional*, (Jakarta: Mizan, 1995),
- Nasution, *Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran*. (Mizan. 1993)
- Nata, Abuddin. *Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an*. (Kencana, 2010)

- Pamila Miftaql Fiqria, Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Self-Injury Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang, (Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021)
- Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Walisongo, (Semarang: Percetakan UIN Walisongo, 2019/2020)
- Pennebaker, J. W. *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. (1997).
- Pristiwanti, Desi, Dll. "Pengertian Pendidikan." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4.6 (2022): 7911-7915.
- Qur'an Kemenag, Surat Al- Baqarah Ayat 284, Terjemah Kemenag 2019
- Quraish Shihab, *Tasawuf: Dimensi Spiritual Islam*, (Jakarta: Lentera Hati, 2008), 34.
- Rahmawati, N., & Hidayat, M. A. "Peran Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa". *Jurnal Konseling Religi*, 11(1), (2020). 33–45.
- Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), Hlm. 36
- Sapolsky, R. M, *Why Zebras Don't Get Ulcers*. (New York: Holt Paperbacks, 2004).
- Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (John Wiley & Sons, 2011) 124.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. *Abnormal Psychology*. (New Jersey: Pearson, 2005).
- Sari, A. R., & Purwanto, H. "Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), (2019) 98–105
- Sari, A. R., & Purwanto, H. "Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), (2019). 98–105
- Setia Mulyasari, Implementasi Muhasabah Dalam Menanamkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan Yatim Putra Muhammadiyah Pekajangan, Skripsi, (Uin K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023).
- Sidi Gazalba, *Tasawuf: Pengantar untuk Memahami Islam Secara Mendalam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), 26.
- Smith, J. A. *Emotional Intelligence and Self-Healing*. (New York: Springer Press, 2010).

Soerjono Soekamto, *Pengantar Penelitian Hukum*, (Jakarta: UI Press, 1986), Hlm. 12

Suci Dea Kharisma, Penerapan Muhasabah Dengan Metode Terapi Mind Healing Technique Sebagai Upaya Untuk Motivasi Belajar Mahasantri Di Ma'had Al-Jami'ah Uin Raden Intan Lampung, Skripsi (Uin Raden Intan Lampung, 2024).

Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2002, Hal. 41.

Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka Irvan, 2007), 28

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm. 189

Taufan, Johandri, Dll. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Dengan Hambatan Fisik Dan Motorik." *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus* 2.2 (2018): 19-24.

Uhammad Nur Wangid, Sugiyanto, "Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir", *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* (Online), Vol 6, No 2, (2006)

UIN Walisongo, <https://walisongo.ac.id/sarjana-ilmu-seni-dan-arsitektur-islam/>, diakses pada tanggal 20/05/2025 pukul 23:37 WIB.

Wariyah, "LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta", *Jurnal Sosio-Humainiora* Vol. 5 No 2 Mei 2014. Email: Lppm.Umby@Yahoo.Com, Diakses Pada Tanggal 21/10/2024 Pukul 10:04 WIB.

LAMPIRAN

A. Wawancara

1. Informan Pertama

- a. Interviewer : Nadia
- b. Informasi Umum
- c. Nama Inisial : B
- d. Jenis Kelamin : perempuan
- e. Status Penyusunan TA : (hampir selesai)
- f. Kondisi emosional saat proses (bila diketahui sebelumnya): normal
- g. Pelaksanaan
 - 1) Hari/Tanggal : Minggu/18, Mei 2025
 - 2) Pukul : 19.10 Wib
 - 3) Tempat/Lokasi : Tanjungsari
- h. Prosedur Pembukaan dan Building Rapport
- i. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan posisinya.
- j. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian secara singkat.
- k. Melakukan proses informed consent (persetujuan wawancara dan penggunaan data).
- l. Memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya bila ada hal yang belum dipahami.
- m. Daftar pertanyaan
 - 1) Bagaimana proses TA Anda?
 - 2) Apakah ada kendala selama anda mengerjakan TA?
 - 3) Dampak apa yang anda rasakan ketika emosi tersebut muncul?
 - 4) Bagaimana cara anda mengelola emosi tersebut?
 - 5) Bagaimana peran ibadah dalam mengelola emosi tersebut?
 - 6) Apa yang biasanya anda lakukan ketika merasa tidak produktif atau mengalami penundaan saat mengerjakan tugas akhir?
 - 7) Apakah ada kebiasaan anda selama proses tugas akhir yang sekarang anda sadari perlu diubah atau ditinggalkan?

- 8) Saat melihat teman yang mengalami kesulitan serupa, apakah anda lebih cenderung diam atau memberi semangat? Apa yang biasanya anda katakan atau lakukan?
- 9) Siapa saja orang yang paling berpengaruh dalam proses penyusunan tugas akhir anda? Bagaimana pengaruh mereka terhadap semangat dan emosi anda?
- 10) Jika anda bisa berbicara pada diri anda di awal pengerjaan tugas akhir, nasihat apa yang akan anda sampaikan?
- 11) Menurut anda, apakah pengalaman ini bisa jadi pelajaran atau inspirasi untuk orang lain?

n. Transkrip wawancara

Nadia: Bunga, status penyesuaian skripsimu sekarang apa? Dalam proses, sudah selesai, atau hampir selesai?

B: Menurutku sih hampir selesai.

Nadia: Alhamdulillah, semangat ya! Semoga kita bisa wisuda Agustus nanti.

Bunga: Iya, menurutku hampir selesai soalnya aku sudah masuk ke bab empat akhir, tinggal bikin denah. Denah itu kan memang biasanya diletakkan di bab lima, khusus untuk realisasi proyeknya. Jadi dari bab satu sampai empat itu teorinya, lalu bab lima untuk realisasi seperti maket dan lainnya. Semuanya terstruktur di bab lima nanti.

Nadia: Gimana nih proses tugas akhirmu?

B: Prosesnya... sejujurnya menurutku ini proses yang sangat sulit. Bagian tersulitnya itu cari site (lahan) buat proyeknya. Kita harus mikirin bakal buat apa dan bagaimana. Terus dari segi dosen juga susah ditemui, jadi ada faktor itu juga. Tapi yang paling sulit buatku itu awalnya, yaitu mencari tempatnya atau site-nya.

Nadia: Maaf, boleh dijelaskan "site" maksudnya?

Bunga: Site itu lahan sih. Aku pribadi lebih kesulitan di bagian itu, bingung harus cari di mana. Kalau harus cari yang jauh-jauh, aku belum tentu tahu kondisi di sana. Informasi dari internet juga nggak terlalu akurat, jadi harus cari sumber lain. Akhirnya aku ambil site di Kembal, dan itu aku pilih yang redesign. Menurutku, medan proyek redesign itu beda—nggak bisa dibilang gampang tapi juga nggak susah karena lahannya dan bangunannya sudah ada, tinggal diperbarui.

Nadia: Wah, setiap jawabanmu selalu nyambung ke pertanyaan berikutnya. Nah, kira-kira selama ngerjain tugas akhir, kendalamu apa aja sih?

Bunga: Kendalanya lebih ke aku sendiri sih. Mungkin karena wawasanku masih kurang luas, jadi aku harus berusaha memperluas wawasan supaya skripsiku lebih spesifik. Terus juga kendala teknis, kayak laptop yang kadang suka nge-lag. Jadi ya, itu sih yang menurutku cukup menghambat.

Nadia: Selama menghadapi kendala-kendala itu, kamu sebel nggak sih? Atau ngerasa dongkol, emosi?

B: Sebel sih, iya. Apalagi skripsi itu dikerjakan sendiri, individu. Kalau mau nanya ke orang lain, belum tentu mereka ngerti isi pikiran atau desain kita. Jadi, semua harus dari diri sendiri.

Nadia: Terus, dampaknya apa pas kamu ada di puncak-puncaknya ngerjain skripsi? Emosinya gimana? Efeknya apa?

B: Ada banget. Aku sering banget overthinking. Kepikiran terus, sampai nggak bisa tidur. Aku suka maksa diriku buat ngerjain skripsi terus-menerus, yang harusnya cukup beberapa jam, malah jadi berlebihan. Sampai lupa makan. Aku ini tipe yang kalau sudah

ke pikiran, bisa sampai overdoing—maksa diri kerja terus, tidur cuma sejam, ngerjain lagi. Tapi kalau udah males, bisa nggak nyentuh sama sekali. Jadi emang ekstrem dua-duanya.

Nadia: Terus, gimana caramu mengelola semua itu?

Bunga: Aku biasanya cari hiburan sih. Kadang jalan-jalan, atau ke perpustakaan. Bukan karena mau baca, tapi buat healing. Aku suka perjalanan dari tempatku ke Perpustakaan. Kadang aku jalan kaki sampai Gori. Itu pernah, karena aku stres banget.

Nadia: Dari Tanjung Sati ke Gori?

Bunga: Ya nggak sampai segitunya juga, tapi pernah jalan kaki karena emang pengen ngelepas stres. Ada juga teman yang ngajakin naik motor, tapi aku lebih milih jalan kaki karena menurutku itu lebih menenangkan.

Nadia: Nah, ini kan kamu pasti juga melakukan ibadah sehari-hari—sholat, sholawat, wirid. Dari semua itu, ada nggak yang ngebantu kamu mengelola emosi?

B: Iya, kadang kalau udah stres banget aku jadi lebih tepat waktu sholatnya. Jadi kayak, “Ya Allah, hati ini nggak tenang,” dan saat itu aku coba lebih rajin. Kadang juga aku ngaji, meski nggak tiap hari. Tapi saat aku melakukannya, efeknya menenangkan banget.

Nadia: Kira-kira, selama kamu ngerjain skripsi ini, ada nggak yang perlu kamu ubah atau tinggalkan?

B: Ada, yang paling perlu aku hindari itu overthinking dan rasa malas berkepanjangan. Jujur, dua hal itu belum bisa aku atasi. Overthinking itu yang bikin aku capek banget, sampai nangis. Itu yang harus aku hindari.

Nadia: Kamu pernah lihat temanmu ngalamin hal yang sama? Terus kamu bantu atau support mereka?

B: Iya, aku biasanya kasih support. Walaupun kadang aku sendiri belum tentu di-support balik, tapi aku tetap coba nyemangatin orang lain. Aku bilang, “Kamu semangat, jangan terlalu overthinking,” meski kadang aku sendiri juga nggak bisa lakuin itu untuk diriku sendiri.

Nadia: Ada nggak orang-orang yang berpengaruh terhadap emosi kamu selama proses skripsi ini?

B: Kalau yang positif, temanku Fatimah dan Kalilah itu sangat berpengaruh. Mereka selalu ada—mau aku ngerjain, nggak ngerjain, mereka tetap kasih energi positif. Kadang ngajak main, bercanda, bikin aku lupa sama stres. Teman teater juga, meski aku nggak terlalu aktif sekarang, tetap berpengaruh. Pacarku juga sering ngajak ketemu pas aku stres. Tapi dari keluarga, kadang malah bikin negatif. Mereka cuma nanya, “Udah sampai mana?” dan ketika aku jawab belum selesai, mereka langsung nyuruh ini-itu. Itu bikin aku overthinking, bahkan pernah sampai tremor seharian karena tekanan itu.

Nadia: Wah, sampai tremor ya. Terus kalau kamu bisa bicara ke dirimu sendiri di awal proses skripsi, kamu mau ngomong apa?

B: Aku pengen bilang, jangan terlalu bermalas-malasan. Jadi pribadi yang produktif dan bisa menyesuaikan dengan lingkungan. Jangan terlalu peduli sama komentar orang, apalagi yang negatif. Aku sering kepikiran, padahal orang lain mungkin nggak bermaksud negatif, tapi aku tanggapinya begitu. Jadi, aku pengen bisa kontrol emosi dan lebih fokus ke diri sendiri aja.

Nadia: Terakhir, menurutmu dari semua cerita tadi, bisa nggak jadi inspirasi atau semangat buat orang lain?

B: Bisa sih, meskipun menurutku jangan sampai orang lain kayak aku. Harus bisa lebih kuat, bisa ngatur diri sendiri, jangan terlalu mikirin orang lain. Karena nggak semua orang membawa energi positif. Kadang mereka niatnya baik, tapi kita tanggapinya negatif. Jadi, penting banget untuk tetap fokus dan percaya diri.

Nadia: Oke, makasih banyak ya, Bunga. Thank you for today, sudah mau bantuin aku dalam sesi wawancara ini. Semoga skripsi kita berdua sama-sama dimudahkan.

B: Aamiin, sama-sama ya, Nadia.

2. Informan Kedua

- a. Interviewer : Nadia
- b. Informasi Umum
- c. Nama Inisial : F
- d. Jenis Kelamin : perempuan
- e. Status Penyusunan TA : (proses)
- f. Kondisi emosional saat proses (bila diketahui sebelumnya): stabil
- g. Pelaksanaan
 - 1) Hari/Tanggal : Jum'at/23, Mei 2025
 - 2) Pukul : 20.00 Wib
 - 3) Tempat/Lokasi : Karonsih, Ngaliyan
- h. Prosedur Pembukaan dan Building Rapport
- i. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan posisinya.
- j. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian secara singkat.
- k. Melakukan proses informed consent (persetujuan wawancara dan penggunaan data).
- l. Memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya bila ada hal yang belum dipahami.
- m. Daftar pertanyaan
 - 1) Bagaimana proses TA Anda?
 - 2) Apakah ada kendala selama anda mengerjakan TA?

- 3) Dampak apa yang anda rasakan ketika emosi tersebut muncul?
- 4) Bagaimana cara anda mengelola emosi tersebut?
- 5) Bagaimana peran ibadah dalam mengelola emosi tersebut?
- 6) Apa yang biasanya anda lakukan ketika merasa tidak produktif atau mengalami penundaan saat mengerjakan tugas akhir?
- 7) Apakah ada kebiasaan anda selama proses tugas akhir yang sekarang anda sadari perlu diubah atau ditinggalkan?
- 8) Saat melihat teman yang mengalami kesulitan serupa, apakah anda lebih cenderung diam atau memberi semangat? Apa yang biasanya anda katakan atau lakukan?
- 9) Siapa saja orang yang paling berpengaruh dalam proses penyusunan tugas akhir anda? Bagaimana pengaruh mereka terhadap semangat dan emosi anda?
- 10) Jika anda bisa berbicara pada diri anda di awal pengerjaan tugas akhir, nasihat apa yang akan anda sampaikan?
- 11) Menurut anda, apakah pengalaman ini bisa jadi pelajaran atau inspirasi untuk orang lain?

n. Transkrip wawancara

Nadia: Gimana kabarnya mba fatimah?

F: Alhamdulillah baik mba nadia

Nadia: Alhamdulillah.... Trus skripsinya gimana nih, udah sampe mana? Lagi proses, hampir selesai apa dah selesai?

F: Lagi proses sih mba, ini lagi aku usahain semoga bisa kekejar wisuda agustus nanti

Nadia: Amiin, semoga diberi kelancaran ya mba. Oke boleh di ceritain nggak sedikit tentang proses selama penyusunan tugas akhir mba fatimah

F: Prosesnya yaa, ehmm gimana o aku gatau ya orang lain ngerasain kayak aku apa engga. Cuman kalo aku sendiri ngerasanya tuh kayak, aga berat gitu

Nadia: Beratnya gimana ik mba

F: Beratnya tuh karena aku sendiri sih janne, aku lumayan gampang kedistract sama hal-hal di sekitarku. Ada orang lagi cerita sedih dikit aku ikut kepikiran, bukan bermaksud overthinking atau gimana cuman memang kebetulan beberapa orang sekitarku sering cerita permbaalahannya ke aku. Kayak ibukku, mbakku, temen-temenku, tiap mereka habis cerita aku ngerasa capek banget padahal nggak ngapa-ngapain cuman dengerin mereka cerita aja. Tapi karena aku gampang ke-distract sama hal-hal kecil dan gampang kepikiran jadi tiap mereka habis cerita aku ikut mikir sampek capek sendiri dan ujung-ujungnya aku berat pas ngerjain skripsiku.

Nadia: Hmm gitu ya mba, kira-kira karena hal itu mba sempet ngerasa sebel nggak sih? Entah sebel sama diri mba sendiri yang mudah ovt atau sebel sama orang lain yang selalu mengandalkan mba fatimah buat cerita mbaalah-mbaalah mereka?

F: Kalo sebel sama orang lain sih engga ya mba, lebih ke diri sendiri karena aku gabisa bagi waktu dan pikiranku sendiri untuk fokus ke skripsiku. Karena mau gimanapun masalah mereka bukan tanggung jawabku juga

Nadia: Iya juga sih ya mba, trus kira-kira dari itu semua mba merasa ada dampaknya ngga ke diri mba sendiri?

F: Ehmm tentu ada sih mba, aku jadi gampang nangis hehehe. Karena... apa ya, aku mungkin jadi overwhelmed dengerin cerita orang-orang. Sampe skripsiku tuh jadi nganggur, apalagi buat aku kalo ngerjain

skripsi butuh mood yang baik. Kalo dari awal aja bawaanya melow trus mau nugas tetep ga jalan dan ga ada progress

Nadia: Hmmm okayy, trus cara mba buat mengelola perasaan sedih berlarut itu gimana? Ada cara tertentu atau apa gitu nggak

F: Apa yaa... mungkin journaling kali ya mba, aku suka luapin perasaanku ditulisan gitu. Kalo nggak yaa ngaji. Menurut aku dan yang aku rasain tuh kalo banyak pikiran atau lagi agak berat banget ngeringaninnya pake ngaji. Soalnya kalo ngaji tuh kan harus keadaan suci, tenang, bersih, baca qur'an juga ga boleh keras-keras atau teriak-teriak. Jadi dari step atau peraturan yang harus di lakukan untuk membaca qur'an itu salah satu hal yang bikin aku tenang, aku ndak bermaksud untuk sok suci atau gimana-gimana karena itu memang real yang aku alami dan rasakan ya seperti itu

Nadia: MasyaAllah... berarti buat mba hal yang meringankan beban pikiran selain journaling itu tadarus Al-qur'an nggih mba

F: Hehehe iya mba alhamdulillah seperti itu

Nadia: Nah menurut mba fatimah ngerjain skripsi ini, ada nggak yang perlu mba ubah atau tinggalkan?

F: Mungkin overthinking kali ya? Aku mau ninggalin hal ga penting itu biar skripsiku bisa terus berprogress

Nadia: Okay baik, trus mba pernah lihat temen mba sama-sama lagi pusing sama skripsi juga nggak? Yang mba fatimah lakuin apa?

F: Aku support pake iming-iming wisuda hahaha, biar mereka semangat. Kasihan orang tua kita udah susah payah nyekolahkan anaknya masak kitanya malah loyo

Nadia: Wah salah satu cara yang unik ya mba hahaha, Oke mba fatimah. Kalau mba bisa bicara ke diri sendiri di awal proses skripsi, mba mau ngomong apa?

F: Aku.... mau bilang, ga usah nanggep serius omongan orang lain atau bawa pikiran berat. Karena mereka cerita ke kamu cuman mau meringankan beban mereka aja bukan minta tanggung jawab atau menuntut kamu untuk nyelesain masalah mereka. Do you do fatimah, terutama skripsi kamu

Nadia: Terakhir, menurut mba fatimah dari semua cerita tadi, bisa nggk jadi inspirasi atau semangat buat orang lain?

F: Gatau ya bisa apa enggak, tapi kalo ada yang tau perjalanan proses skripsiku sih kayaknya aku bakal bilang ‘jangan mikiran sekitar kamu, cukup fokus sama dirimu sendiri’ aku tuh ya mba sadarnya baru akhir-akhir ini aja, kemarin-kemarin ya masih sedih terus karena banyak yang sambat sama aku. Sekarang alhamdulillah udah sadar buat menuntaskan apa yang aku mulai, yaitu tugas akhir aku.

Nadia: Wahh keren banget sih mba fatimah bisa keluar dari zona ituu, semangat ya mba semoga kita sama-sama bisa wisuda agustus nanti

F: Aamiin yaAllahhh, makasih mba nadiaa

Nadia : Sami-sami mba fatimah.

3. Informan Ketiga

- a. Interviewer : Nadia
- b. Informasi Umum
- c. Nama Inisial : S
- d. Jenis Kelamin : Laki-laki
- e. Status Penyusunan TA : (hampir selesai)

- f. Kondisi emosional saat proses (bila diketahui sebelumnya): stabil
- g. Pelaksanaan
 - 1) Hari/Tanggal : Minggu/18, Mei 2025
 - 2) Pukul : 11.30 Wib
 - 3) Tempat/Lokasi : Kampus 3
- h. Prosedur Pembukaan dan Building Rapport
- i. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan posisinya.
- j. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian secara singkat.
- k. Melakukan proses informed consent (persetujuan wawancara dan penggunaan data).
- l. Memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya bila ada hal yang belum dipahami.
- m. Daftar pertanyaan
 - 1) Bagaimana proses TA Anda?
 - 2) Apakah ada kendala selama anda mengerjakan TA?
 - 3) Dampak apa yang anda rasakan ketika emosi tersebut muncul?
 - 4) Bagaimana cara anda mengelola emosi tersebut?
 - 5) Bagaimana peran ibadah dalam mengelola emosi tersebut?
 - 6) Apa yang biasanya anda lakukan ketika merasa tidak produktif atau mengalami penundaan saat mengerjakan tugas akhir?
 - 7) Apakah ada kebiasaan anda selama proses tugas akhir yang sekarang anda sadari perlu diubah atau ditinggalkan?
 - 8) Saat melihat teman yang mengalami kesulitan serupa, apakah anda lebih cenderung diam atau memberi semangat? Apa yang biasanya anda katakan atau lakukan?
 - 9) Siapa saja orang yang paling berpengaruh dalam proses penyusunan tugas akhir anda? Bagaimana pengaruh mereka terhadap semangat dan emosi anda?
 - 10) Jika anda bisa berbicara pada diri anda di awal pengerjaan tugas akhir, nasihat apa yang akan anda sampaikan?

11) Menurut anda, apakah pengalaman ini bisa jadi pelajaran atau inspirasi untuk orang lain?

n. Transkrip wawancara

Nadia: Haloo salmannn gimana nih status penyesuaian skripsim? sekarang sampe mana? Dalam proses, sudah selesai, atau hampir selesai?

S: InsyaAllah hampir selesai

Nadia: Asikkk, bentar lagi mau daftar sidang dong?

S: Hehehe iya mohon doanya ya nad, semoga hajatku diberi kelancaran

Nadia: Amiiin amiinnn, okayyy setelah semua yang kamu lalui dari bab 1 sampai sekrang yang hampir selesai. Gimana nih proses tugas akhirnya? Spill dongg

S: To be honest prosesku ndak yang mudah-mudah banget sih, aku agak struggle di awal karena aku sempet ada beberapa problem jadinya sedikit menghambat proses TA ku

Nadia: Iyakah? Boleh di ceritain ngga beberapa kendala yang kamu maksud itu apa aja?

S: Ehmm kendalanya aku sendiri sih hehe, jadi di awal waktu lagi nyusun bab 1 dan 2 aku ada masalah sama diri sendiri. Aku sempet down banget karena pengaruh eksternal maupun internal. Sebenarnya aku termasuk salah satu tipe orang yang ngga begitu cukup kuat untuk mikir keras, pengaruh eksternal itu kayak organisasi sama kerjaan. Di dua tempat itu aku sama-sama megang bagian media dan ndilalahnya dua pihak itu tanpa mereka sadari sering ngasih aku tekanan maupun tuntutan, jadi fokusku tuh kayak kepecah belah gitu lho nad. Aku jadinya ada di antara tanggung jawabku atas TA, tanggung jawab di

kerjaan, di organisasi. Sampe tidurku lumayan kurang karena aku sering begadang buat ngebut 3 hal itu. Beneran deh, nek tak inget-inget lagi aku cukup stressfull pada saat itu.

Nadia: Wah pasti selama menghadapi semua permasalahan itu emosi dan tenagamu bener-bener terkuras banget yaa

S: Iyaa aku bener-bene capek banget pas itu, karena jadine aku triple job kan

Nadia: Terus, dampaknya itu apa aja sih yang kamu rasain karena semua hal itu?

S: Dampaknya aku jadi gampang banget marah sama hal-hal sepele, kayak yang apa-apa jadi serba emosian gitu. Dan ujung-ujungnya aku stuck sama skripsiku, soalnya pada saat itu aku merasa harus ada salah satu yang aku lepas sementara biar aku ngga terlalu stress atau merasa tertekan. Jadine skripsiku deh yang tak lepas sementara hehehe

Nadia: Oalahh gitu yaa, berarti kamu sempet libur ngerjain skripsi karena hal itu to. Nah kira-kira ada nggak sih tindakan atau langkah apa yang kamu pake untuk mengelola semua emosi itu?

S: Adaa, biasanya aku kalo ngerasa udah terlalu penuh pikirannya jalan-jalan motoan sendiri. Kadang ke daerah semarang kota, pernah juga sampe tembalang malem-malem sendirian. Habis pulang dari motoran itu aku merasa agak lega sih, karena buat aku sendiri perjalanan buat nikmatin suasana cukup membantu untuk meredakan pikiran.

Nadia: Lumayan asik juga ya caranya, okayy ini kan kamu pasti juga melakukan ibadah sehari-hari yaa entah itu sholat, sholawat, wirid. Dari semua itu, ada nggak yang ngebantu kamu mengelola emosi kamu?

S: Ehmmm ada sih, sholat. Itu juga salah satu yang cukup manjur buat aku. Aku pernah suatu waktu habis pulang motoran sendirian rasanya kayak masih kurang tenang, ternyata aku baru inget kalo aku belum sholat isya. Posisi itu aku pulang kisaran jam 1 malem, akhirnya aku ambil wudhu trus lanjut sholat, entah kenapa ya malem itu bener-bener beda buat aku. Maksudnya aku juga udah sering sholat cuman ndatau kenapa aku ngerasa agak beda aja, setelah sholat selesai aku cuman diem aja di atas sajadah. Aku tanya sama diriku sendiri sekaligus minta arahan dari Allah, ‘yaAllah ini jalanku udah bener belum sih?’ aku cukup overthinking ngelihat temen-temen udah banyak yang munaqosah sedangkan aku baru gini-gini aja. Setelah ngelamun agak lama di situ tiba-tiba aku kayak tersadar kalo ini semua kurang tepat, tanggung jawabku yang paling besar bukan organisasi maupun kerjaan. Harusnya skripsi yang jadi tanggung jawab utamaku, kenpaa malah skripsi yang aku tinggalin, besoknya aku ngajuin resign ke tempat kerja trus sekalian pamitan sama temen-temen organisasi untuk pasif di semua kegiatan karena aku harus ngejar skripsiku. Dari situ aku dapet pelajaran sih, andaikan aku ngga ambil wudhu dan lanjut sholat waktu malem itu, mungkin aku masih tetep salman yang tertinggal dari temen-temennya. Aku beberapa kali bilang ‘terimakasih yaAllah’ karena aku merasa masih dapet teguran untuk menyelesaikan tanggung jawabku yang sebenarnya.

Nadia: MasyaAllahh keren banget kamu man bisa dapet perjalanan spiritual gitu, oke nahh kira- man dari semua ceritamu itu ada ngga sih yang menurutmu ada hal yang perlu kamu rubah atau tinggalkan?

S: Ada, mungkin aku ngga akan merasa overthinking terus-terusan dan nggak ambil banyak job biar skripsiku bisa lebih terhandle dengan baik sama aku

Nadia: Kamu pernah lihat temanmu ngalamin hal yang sama? Terus kamu bantu atau support mereka?

S: Aku tanyain sih, apa yang kurang? Sampe mana? Aku support dalam bentuk seperti itu

Nadia: Ada nggak orang-orang yang berpengaruh terhadap emosi kamu selama proses skripsi ini?

S: Alhamdulillah orang tua aku selalu support apapun yang aku lakukan, pacarku juga mau bantuin dan nyemangatin aku terus. Syukurnya ada beberapa orang yang baik sama aku dan bikin semangat terus

Nadia: Okayy, kalau kamu bisa bicara ke dirimu sendiri di awal proses skripsi, kamu mau ngomong apa?

S: Aku mau ngomong sama diriku sendiri untuk ngga usah ambil banyak job sampe meninggalkan skripsi kamu, karena tujuan awalmu datang ke kota ini yaa untuk belajar dan menyelesaikan tanggung jawabmu sampe akhir. Bukan malah ke hal-hal lain,. Yang kayak gitu malah cuman bikin memperlambat skripsi kamu doang

Nadia: Terakhir, menurutmu dari semua cerita tadi, bisa nggak jadi inspirasi atau semangat buat orang lain?

S: Im note sure, tapi kalo orang lain tau tentang prosesku ini. Aku harapa mereka bisa sih ya ambil pelajaran dari situ, ya kayak yang aku omongin tadi. Lebih baik fokus sama satu tujuan kita yaitu belajar bukan malah ke yang lainnya

Nadia: Oke, makasih banyak ya, Salman. Thank you for today, sudah mau bantuin aku dalam sesi wawancara ini. Semoga skripsi kita berdua sama-sama dimudahkan.

S: Aamiin, sama-sama nadd

4. Informan Keempat

- a. Interviewer : Nadia
- b. Informasi Umum
- c. Nama Inisial : R
- d. Jenis Kelamin : Perempuan
- e. Status Penyusunan TA : (dalam proses)
- f. Kondisi emosional saat proses (bila diketahui sebelumnya): normal
- g. Pelaksanaan
 - 1) Hari/Tanggal : Minggu/18, Mei 2025
 - 2) Pukul : 20.15 Wib
 - 3) Tempat/Lokasi : Kopi Nuri Ngaliyan
- h. Prosedur Pembukaan dan Building Rapport
- i. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan posisinya.
- j. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian secara singkat.
- k. Melakukan proses informed consent (persetujuan wawancara dan penggunaan data).
- l. Memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya bila ada hal yang belum dipahami.
- m. Daftar pertanyaan
 - 1) Bagaimana proses TA Anda?
 - 2) Apakah ada kendala selama anda mengerjakan TA?
 - 3) Dampak apa yang anda rasakan ketika emosi tersebut muncul?
 - 4) Bagaimana cara anda mengelola emosi tersebut?
 - 5) Bagaimana peran ibadah dalam mengelola emosi tersebut?
 - 6) Apa yang biasanya anda lakukan ketika merasa tidak produktif atau mengalami penundaan saat mengerjakan tugas akhir?
 - 7) Apakah ada kebiasaan anda selama proses tugas akhir yang sekarang anda sadari perlu diubah atau ditinggalkan?

- 8) Saat melihat teman yang mengalami kesulitan serupa, apakah anda lebih cenderung diam atau memberi semangat? Apa yang biasanya anda katakan atau lakukan?
 - 9) Siapa saja orang yang paling berpengaruh dalam proses penyusunan tugas akhir anda? Bagaimana pengaruh mereka terhadap semangat dan emosi anda?
 - 10) Jika anda bisa berbicara pada diri anda di awal pengerjaan tugas akhir, nasihat apa yang akan anda sampaikan?
 - 11) Menurut anda, apakah pengalaman ini bisa jadi pelajaran atau inspirasi untuk orang lain?
- n. Transkrip wawancara

Nadia: Gimana, Des, proses tugas akhirnya?

R: Aku kalau dibilang berjalan, sebenarnya belum ya, Nad. Soalnya aku sempat mengalami keterlambatan karena ada masalah di salah satu mata kuliah. Masalah ini hanya terjadi di beberapa orang aja. Jadi, di studi aku ada satu mata kuliah wajib yang harus dituntaskan dulu, karena kalau belum tuntas, nggak bisa lanjut ke mata kuliah yang lebih tinggi. Sedangkan, banyak mahasiswa lain yang meskipun belum lulus mata kuliah itu, mereka tetap bisa lanjut. Bahkan ada yang langsung ambil double. Jadinya, aku kayak dihitung cuti satu tahun, padahal masalahnya cuma satu mata kuliah itu aja. Tapi kalau soal judul, aku sudah ajukan dan sudah di-ACC.

Nadia: Oh berarti masalah mata kuliah kemarin udah selesai ya. Tapi selama proses menyusun skripsi, kendalanya memang di situ ya? Jadi, kendalanya lebih ke mata kuliah yang masih tertinggal. Nah, nyambung ke pertanyaan berikutnya: gimana proses tugas akhir kamu, kira-kira ada kendala lain? Kamu sempat sebel nggak? Soalnya kan harusnya kamu bisa ngerjain dari semester kemarin.

R: Sebel banget. Harusnya aku bisa bareng mereka. Bahkan ada teman-temanku yang dulu di bawah aku, sekarang sudah jauh. Banyak dari mereka juga belum tuntas tapi bisa lanjut karena pembimbingnya punya kebijakan berbeda. Sementara aku nggak bisa, karena matkulku itu wajib. Jadi, rasa sebel itu lebih ke diri sendiri. Kayak, kenapa hal ini harus terjadi sama aku? Padahal yang lain bisa. Mungkin kalau aku ngalamin hal yang sama kayak mereka, aku juga udah hampir selesai sekarang.

Nadia: Terus, kira-kira ada dampak atau efek samping dari masalah itu ke kamu sendiri?

R: Minder sih... Minder banget. Harusnya aku bisa akrab sama temen-temen, tapi karena mereka udah beda tahap, jadi kayak males nimbrung. Padahal mereka juga nggak bakal gimana-gimana kalau tahu ceritanya. Aku juga pernah tanya ke kakak tingkat, mereka juga ada yang belum tuntas. Jadi ya udah, mungkin jalannya beda. Tapi tetap, sering banget overthinking. Kayak nanti kalau aku sidang, masih ada nggak ya temen-temen dari angkatan 2021?

Nadia: Terus kamu kan sempat merasa emosi karena itu semua. Nah, cara kamu ngelola emosinya gimana?

R: Aku sadar aku nggak sendiri. Aku sering ngobrol sama diri sendiri, kayak "nanti kita gimana ya ke depannya". Alhamdulillah juga, aku tanya ke dosen pembimbing, beliau bilang nggak apa-apa, jalanin aja, kalau mau ngerjain TA juga bisa tanya-tanya. Temen-temen yang udah selesai sidang juga bilang, "nggak sesusah itu kok, cukup dijalanin aja". Jadi aku lebih tenang.

Nadia: Nah karena ada kendala itu dan perasaan sebel, kira-kira ada nggak sih peran dari ibadah? Misalnya sholat, wirid, atau lainnya?

R: Ada banget. Aku sempat ngerasa males ibadah karena saking mindernya. Tapi suatu saat aku lihat postingan temen-temen yang udah maju banget, aku jadi terdorong buat bangun tahajud. Aku juga cerita ke temen aku yang kuliah di arsitektur juga, katanya, “Problem kayak gini tuh banyak, sabar aja.” Aku juga cerita ke orang tua, nggak pernah aku tutup-tutupin. Jadi aku sadar bahwa setiap orang punya step masing-masing.

Nadia: Terus, kalau kamu lagi merasa nggak produktif atau punya masalah dalam proses TA, biasanya kamu ngapain?

R: Aku suka lihat grup jurusan. Di sana sering share info siapa yang lagi ngerjain TA. Kalau lihat temen-temen upload progres, aku jadi ikut semangat. Aku juga tanya ke dosen apakah masih bisa ganti judul, dan dosennya bilang masih bisa, tinggal ajukan lagi.

Nadia: Jadi kamu cari motivasi dari situ ya, biar bisa ikut bergerak. Nah, dalam proses TA ini, ada nggak kebiasaan yang menurutmu harus kamu ubah atau tinggalin?

R: Mungkin aku harus mulai bikin timeline kerja. Kayak, hari ini ngerjain bagian A, besok B, terus C. Jadi ada target waktu dan pengerjaannya lebih tertata.

Nadia: Kamu pernah nggak lihat temenmu yang ngalami kesulitan yang serupa kayak kamu?

R: Pernah.

Nadia: Kalau kamu lihat itu, respon kamu gimana?

R: Aku support. Kalau dia terlihat tertutup, ya aku nggak maksa. Tapi tetap aku bilang, "jangan lupa kerjain ini ya". Tapi kalau dia terbuka,

biasanya aku bantu, atau ngajak ngerjain bareng biar dia ngerasa nggak sendiri.

Nadia: Selama proses penyusunan TA ini, ada nggak orang-orang yang berpengaruh ke semangat dan emosimu, baik positif maupun negatif?

R: Ada dua-duanya. Yang bikin down itu temen-temen yang upload progress mereka di sosmed. Aku jadi ngerasa, “wah mereka keren ya”, terus kesel sama diri sendiri. Tapi yang bikin semangat itu mbak kandung aku. Dia udah mau lanjut S2 dan selalu nyemangatin aku buat nyelesain kuliah, walaupun aku nggak suka, tapi harus selesai. Orang tua juga selalu dukung, itu bikin aku tambah semangat.

Nadia: Kalau kamu bisa ngomong ke diri kamu sendiri di awal sebelum semua ini terjadi, apa yang mau kamu bilang?

R: Aku bakal bilang, jangan sampai ketinggalan satu langkah pun. Dunia perkuliahan beda banget sama sekolah. Kita harus bisa nyesuain diri sama temen-temen. Jangan sampai ketinggalan, walau cuma satu langkah. Biar tetap bisa sejalan sama mereka.

Nadia: Dari semua pengalamanmu, menurutmu ini bisa jadi pelajaran atau inspirasi buat orang lain nggak?

R: Kalau jadi inspirasi aku nggak tahu, ya. Tapi mungkin bisa jadi pelajaran. Bahwa ketinggalan itu nggak enak. Nggak enak banget. Bukan karena kita bodoh, tapi lebih ke tertinggal itu bikin kita ngerasa rendah. Jadi pelajaran buat orang lain, jangan sampai ketinggalan kayak aku. Biar langkahnya bisa bareng temen-temennya.

Nadia: Oke Ratna, makasih banyak ya buat waktunya. Semoga segala keperluan dan urusan skripsi kita berdua dimudahkan.

R: Aamiin. Makasih kembali, Nadia.

B. Foto Informan



Informan B



Informan R



Informan S

Informan F

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nadia
Muna Erliza Tempat, tanggal lahir
: Semarang, 06 November 2001
Alamat : Jl. Panembahan Senopati no 209 rt/rw 07/03
Ngaliyan, Ngaliyan Semarang Jawa Tengah
NIM 21004036018
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
No. HP 085600247499
E-mail : nadyamunaza@gmail.com

Riwayat Pendidikan Formal:

1. SDN Bringin 02
2. PKBM Tunas Bangsa
3. MA

Darul Amanah

Riwayat

Pendidikan

Nonformal:

1. Pondok Pesantren

Darul Amanah Pengalaman

Organisasi:

1. Anggota Devisi HMJ Tasawuf & Psikoterapi 2022-2023
2. Anggota Devisi HMJ Tasawuf & Psikoterapi 2023-2024
3. Anggota Devisi UKM Ushuluddin Sport Club 2022-2023
4. Anggota Devisi UKM Ushuluddin Sport Club 2023-2024

Demikian data riwayat hidup yang saya tulis dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 20 Juni
2025



Nadia Muna Erliza
2104046089

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Saudara

Nama : Nadia Muna Erliza

NIM : 2104046089

Judul : **STRATEGI RELEASING STRESS MAHASISWA ISAI
ANGKATAN 2021 UIN WALISONGO DALAM PROSES PENYUSUNAN
TUGAS AKHIR (DALAM KAJIAN SUFISTIK)**

Telah di Munaqasahkan oleh dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

24 Juni 2025

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Ketua Sidang/Penguji

Dr. H. Saifuman, M.Ag.

NIP. 197306272003121003

Pembimbing I

Komari, M.Si

NIP. 198703082019031002

Penguji I

Dr. H. Muh In'amuzzahidin, M.Ag.

NIP. 197710202003121002

Penguji II

Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.

NIP. 196210181991011001

Sekretaris Sidang/Penguji

Ernawati, S.Si., M.Stat.

NIP. 199310062019032025