

**KONSELING SEBAYA (*PEER COUNSELING*) BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENGATASI STRES MAHASISWA AKIBAT KULIAH DARING**

(Studi Kasus Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)



Oleh :

**FAUZIA KUSUMA RAMADHANI**

1701016130

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) WALISONGO  
SEMARANG**

**2021**

**KONSELING SEBAYA (*PEER COUNSELING*) BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENGATASI STRES MAHASISWA AKIBAT KULIAH DARING**

(Studi Kasus Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang)



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

**Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)**

Oleh :

**FAUZIA KUSUMA RAMADHANI**

1701016130

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) WALISONGO  
SEMARANG**

**2021**

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Fauzia Kusuma Ramadhani  
NIM : 1701016130  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : *Konseling Sebaya (Peer Counseling) Berbasis Islam untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring (Studi Kasus Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang)*

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian,atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 21 Juni 2021

Pembimbing,



Widayat Mintarsih, M.Pd

NIP. 196909012005012001

SKRIPSI

**KONSELING SEBAYA (*PEER COUNSELING*) BERBASIS ISLAM  
UNTUK MENGATASI STRES MAHASISWA AKIBAT KULIAH DARING  
(Studi Kasus Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang)**

Disusun Oleh:  
Fauzia Kusuma Ramadhani  
1701016130

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 30 Juni 2021 dan dinyatakan telah LULUS memenuhi syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



**Dr. Ali Murtadlo, M.Pd.**  
NIP. 196908181995031001

Penguji I



**Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I.**  
NIP. 198203072007102001

Sekretaris Dewan Penguji



**Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.**  
NIP. 196909012005012001

Penguji II



**Dr. H. Sholihan, M.Ag.**  
NIP. 196006041994031004


Mengetahui,  
Pembimbing



**Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.**  
NIP. 196909012005012001

Disahkan oleh  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Pada tanggal 16 Juli 2021



  
**Dr. Ilyas Supena, M.Ag.**  
NIP. 197204102001121003

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 13 Juni 2021

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp features the number '10000' in large green digits on the left side. To the right of the number, there is a small emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA'. Below the emblem, the words 'MILIA' and 'TERBUKA' are visible. At the bottom of the stamp, the alphanumeric string '78471AJX251549188' is printed.

Fauzia Kusuma Ramadhani

NIM. 1701016130

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan karunia dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) Berbasis Islam Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring (Studi Kasus Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang)” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka penyelesaian penulisan skripsi ini. Banyak hambatan dan rintangan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun dengan kehendak-Nyalah penulis berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

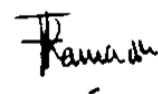
1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Ilyas Supena, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
4. Ibu Widayat Mintarsih, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah mencurahkan tenaga, waktu dan perhatiannya kepada penulis untuk memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Ibu Ulin Nihayah, M.Pd.I selaku Dosen Wali Studi, yang telah mencurahkan tenaga, waktu dan kesabarannya kepada penulis untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan karya ilmiah ini.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan bimbingan dan pengajaran selama perkuliahan dan dalam penyusunan karya ilmiah ini.

7. Bapak, Ibu, Adik dan segenap keluarga yang mendukung penulis untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
8. Pihak Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang terutama kepada Mas Aziz yang telah memberikan izin untuk penelitian di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang serta mahasantri-mahasantri yang telah membantu untuk memperlancar proses penelitian penulis.
9. Kepada kawan-kawan kelas BPI-D 2017 terutama Fatimah Azzahra Lubis dan Yunita Indah Wardani yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan untuk penulis menyelesaikan penyusunan karya ilmiah ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan karya ilmiah ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran, masukan serta kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak serta untuk mendorong penelitian-penelitian selanjutnya.

Semarang, 13 Juni 2021

Penulis



Fauzia Kusuma Ramadhani

## **PERSEMBAHAN**

Segala perjuangan saya hingga titik ini saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya. Hidup menjadi begitu mudah dan lancar ketika kita memiliki orang tua yang lebih memahami kita daripada diri kita sendiri. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna.



## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”*

(QS Al-Baqarah : 153)

## ABSTRAK

Fauzia Kusuma Ramadhani, 1701016130, Optimalisasi Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) Berbasis Islam Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring (Studi Kasus Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang)

Stres akibat kuliah daring dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang karena adanya perubahan sistem perkuliahan dari offline menjadi online dikarenakan pandemi COVID-19. Data *google form* mengenai stres akademik yang telah dibagikan menunjukkan bahwa mahasiswa pondok tersebut mengalami stres akademik seperti merasa kesulitan beradaptasi, merasa tertekan, merasa mudah emosi dan sulit berkonsentrasi. Konseling sebaya Islam dinilai tepat untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahannya dalam hal ini stres kuliah daring.

Permasalahan yang akan dicari dalam penelitian ini adalah kondisi stres mahasiswa akibat kuliah daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang dan optimalisasi konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan studi kasus, sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian deskriptif kualitatif. Data yang diperlukan untuk penelitian menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Proses analisa data menggunakan teori-teori dari literatur-literatur yang relevan dengan penelitian.

Penelitian ini menghasilkan dua temuan yaitu *Pertama*, gejala atau kondisi stres yang dialami mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam yaitu terdiri dari gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Gejala fisik diantaranya pusing, merasa pegal, gangguan tidur dan perubahan selera makan. Gejala emosional diantaranya mudah emosi, mood yang berubah, mudah sensitif dan merasa sedih. Gejala intelektual diantaranya kurangnya konsentrasi, mudah lupa dan menurunnya produktivitas. Gejala interpersonal diantaranya tidak menggubris orang lain, mendiamkan orang lain, menyendiri, lebih introvert dan ingin menang sendiri. *Kedua* optimalisasi konseling sebaya berbasis Islam untuk konseli yang mengalami stres akademik berlangsung secara lancar dimana konseli telah menerapkan secara mandiri kaidah-kaidah Islam seperti melaksanakan shalat wajib dan shalat tahajud, membaca dan menghafal Al-Qur'an, mengubah pola perilaku, menonton kajian psikologi dan ceramah serta membaca buku Islami. Hal yang dirasakan konseli setelah menerapkan kaidah-kaidah Islam adalah hatinya menjadi tenang dan tenteram, permasalahan berangsur-angsur hilang serta merasa dekat dengan Allah. Konseling sebaya berbasis Islam juga berisi mengenai pesan positif dari konselor kepada konseli untuk diingat dan diterapkan oleh konseli.

Kata kunci : stres akademik, konseling sebaya berbasis Islam

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Tinjauan Pustaka .....	7
F. Metodologi Penelitian .....	11
G. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II LANDASAN TEORI.....	18
A. Konseling Sebaya Berbasis Islam .....	18
1. Konseling Sebaya .....	18
2. Konseling Islam.....	20
B. Stres Akademik .....	22
1. Pengertian Stres Akademik .....	22
2. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	25
3. Tingkatan Stres Akademik .....	27
4. Gejala-Gejala Stres Akademik .....	29
5. <i>Coping Stress</i> .....	30
C. Pembelajaran Via Daring.....	34
1. Pengertian Pembelajaran Via Daring .....	34
2. Kelebihan Pembelajaran Via Daring .....	36
3. Kekurangan Pembelajaran Via Daring .....	37
BAB III GAMBARAN UMUM PENELITIAN .....	39

A. Gambaran Objek Penelitian.....	39
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
2. Deskripsi Konselor Sebaya.....	46
3. Deskripsi Konseli Sebaya.....	47
B. Data Kondisi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang .....	50
C. Data Konseling Sebaya Berbasis Islam untuk Mengatasi Stres Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.....	60
BAB IV ANALISA DATA PENELITIAN.....	68
A. Kondisi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang .....	68
B. Konseling Sebaya Berbasis Islam untuk Mengatasi Stres Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.....	75
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran .....	87
C. Penutup.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	93

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Stres biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar seseorang. Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat yang jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stres. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut mencapai 1-3%.<sup>1</sup> Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 orang mengalami kegilaan dan 608.000 orang mengalami stres.<sup>2</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman mengenai stres yang dialami santri di pondok pesantren dikarenakan mereka tidak sanggup menanggung beban tuntutan pondok pesantren, merasa terbebani dengan banyaknya mata pelajaran yang harus mereka kuasai, mereka juga mengeluhkan terlalu banyaknya hafalan Al-Qur'an yang harus mereka hafalkan setiap hari. Hasil studi Yuniar menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri di pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dari orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok.<sup>3</sup> Stres yang dialami oleh mahasiswa di pondok pesantren diantaranya adalah banyaknya kegiatan pondok dan kegiatan

---

<sup>1</sup> Legiran, "Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang", dalam *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol.2, April 2015, hlm. 197-198.

<sup>2</sup> Sisiliya Flanforistina, *Tingkat Stres di Kalangan Kesehatan (Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan)*, (Kediri : Stikes Surya Mitra Husada, 2019), hlm. 1.

<sup>3</sup> Ayu Safitri, *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus*, (Kudus : LP2M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cendekia Utama, 2017), hlm. 105.

perkuliahan, setoran hafalan Al-Qur'an dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pondok (wawancara dengan salah satu mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam).

Stres bisa terjadi pada siapa saja termasuk pada mahasiswa. Tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam kehidupan akademiknya terutama pada tuntutan internal maupun harapannya sendiri. Gejala stres yang muncul umumnya dibagi menjadi tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif negatif menjadi meningkat dan pikiran menjadi kacau.<sup>4</sup> Sumber stres akademik yang dialami mahasiswa dari beberapa sumber menurut Davidson meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, tidak dihargai, aturan yang membingungkan, tuntutan yang bertentangan dan tenggat waktu tugas perkuliahan.<sup>5</sup>

*Menurut Essandoh dan Mori dalam International Journal of Stress Management menyatakan bahwa :*

*College is a stressful time for many students as they go through the process of adapting to new educational and social environments. College may be even more stressful for international students who have the added strain of learning different cultural values and language in addition to academic preparation.. As stressors accumulate, an individual's ability to cope or readjust can be overtaxed, depleting their physical or psychological resources. In turn, there is an increased probability that physical illness or psychological distress will follow.*

Perguruan tinggi adalah waktu yang penuh tekanan bagi banyak siswa saat mereka menjalani pendidikan proses beradaptasi dengan lingkungan pendidikan dan sosial

---

<sup>4</sup> Witrin Gamayanti, "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5, No. 1, 2018, hlm. 115-116.

<sup>5</sup> Suri Indriyani, "Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol.11, No. 2, Tahun 2018, hlm.155.

baru. Perguruan tinggi mungkin akan lebih membuat stres bagi siswa internasional yang memiliki nilai tambah ketegangan mempelajari nilai-nilai budaya dan bahasa yang berbeda sebagai tambahan persiapan akademik. Saat pemicu stres menumpuk, kemampuan individu untuk mengatasi atau menyesuaikan kembali dapat menjadi sangat berat, menghabiskan sumber daya fisik atau psikologis mereka. Pada gilirannya, terjadi peningkatan kemungkinan bahwa penyakit fisik atau tekanan psikologis akan mengikuti.<sup>6</sup>

Kondisi pandemi seperti sekarang ini, diharuskan seluruh mahasiswa dan akademika memberlakukan sistem pembelajaran online atau daring. Pembelajaran via daring (dalam jaringan) merupakan model pembelajaran yang mengharuskan mahasiswa dan dosen bertatap muka secara tidak langsung (*non face to face*) dan menggunakan media pembelajaran lewat handphone atau laptop dengan saluran internet. Banyak kesulitan yang dialami mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran daring ini. Dimulai dari kendala jaringan hingga banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Banyak yang lebih memilih untuk kuliah lewat tatap muka daripada lewat daring seperti ini.

Pemberlakuan pembelajaran via daring sudah satu semester diadakan. Banyak dosen yang menggunakan aplikasi WhatsApp, Google Meet dan aplikasi Zoom dalam pembelajarannya. Dan seperti hal diatas yang sudah disebutkan bahwa kendala-kendala saat pemberlakuan sistem daring antara lain koneksi internet yang stabil dan kuat. Banyak mahasiswa yang pulang kampung diakibatkan COVID-19 ini dan banyak yang mengeluhkan tempat mereka tinggal jauh dari sinyal yang kuat. Selain itu, jika menggunakan aplikasi Zoom juga membutuhkan kuota yang banyak dan kuota yang kuat karena penggunaannya dengan aplikasi video. Hal itu menyebabkan mahasiswa selalu memikirkan koneksi internetnya (Sumber dari Mahasiswa UIN Walisongo Semarang).

---

<sup>6</sup> Ranjita Misra, "Academic Stress Among Collage Students : Comparison of American and International Students", dalam *International Journal of Stress Management*, Vol. 11, No. 2, hlm. 133.

Hal lain yang membuat mahasiswa stres adalah banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Lebih dari satu tugas harus sudah dikumpulkan dalam satu waktu. Mahasiswa juga kesulitan membagi tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu karena sama-sama penting. Karena banyaknya tugas, banyak dari mereka yang mengerjakan dengan malas-malasan dan mengumpulkan di akhir-akhir waktu pengumpulan. Selain itu, mahasiswa juga merasakan kebosanan dalam mengikuti pembelajaran via daring. Mereka mengeluhkan banyak dosen yang tidak menjelaskan materi perkuliahan apalagi perkuliahan yang sifatnya praktik tidak diajarkan. Karena merasa bosan itu, banyak mahasiswa yang hanya absen jika dosen membuka absen pada hari itu. Stres akibat pembelajaran via daring tersebut dapat mengubah tingkah laku dan mengalami gangguan-gangguan emosi.

Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang adalah salah satu pondok yang menerima mahasiswa yang mayoritas dari mereka menempuh pendidikan di UIN Walisongo Semarang dengan jumlah mahasiswa sebanyak 55 orang yang terdiri dari 38 perempuan dan 17 laki-laki. Pondok Pesantren Darul Qalam berada di Jalan Tanjungsari Barat I Kelurahan Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Kode Pos 50185. Pendiri sekaligus pengasuh dari Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang adalah Dr. Mohammad Nasih. Rata-rata mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang berusia 18-21 tahun yang saat ini berada di semester 4 sampai 6. Aktivitas keseharian dari mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang selain berkuliah adalah setoran hafalan Al-Qur'an, khutbah tematik, diskusi kelompok, kajian kitab kuning, kajian Tafsir Jalalayn dan pelatihan jurnalistik. Mereka melaksanakan aktivitas pondok dimulai dari pukul 04.00-22.30 WIB termasuk waktu untuk kuliah.

Penulis membagikan sejumlah pertanyaan melalui Google Form untuk mengetahui gambaran stres akademik kepada mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang pada tanggal 19 Januari 2021. Responden yang mengisi kuesioner sebanyak 26 responden yang terdiri dari 16 perempuan dan 10 laki-laki. Dari hasil Google Form dapat diperoleh data bahwa mahasiswa yang sulit beradaptasi dengan



perubahan sistem perkuliahan sebanyak 65% (17 responden), mahasiswa yang merasa kesulitan dalam mengikuti kuliah daring sebanyak 73% (19 responden), mahasiswa yang mengalami kendala sebesar 96% (25 responden), mahasiswa yang merasa tertekan saat kuliah daring sebanyak 62% (16 responden), mahasiswa yang merasa mudah emosi dan sulit berkonsentrasi saat kuliah daring sebanyak 73% (19 responden) dan mahasiswa yang merasa tugas yang diberikan dosen berlebihan sebanyak 77% (20 responden). Data Google Form menunjukkan bahwa 81% dari responden lebih memilih kuliah konvensional atau offline dibandingkan kuliah daring. Mayoritas mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti kuliah secara daring dan beban tugas yang diberikan oleh dosen dirasa berlebihan untuk mereka. (Ini hanya responden awal untuk mengetahui apakah mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang mengalami stres akademik atau tidak, bukan untuk responden penelitian).

Konseling sebaya telah dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. Mereka akan berkonsultasi dan menceritakan masalahnya kepada konselor sebaya Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang (mereka menyebutnya teteh). Jika mereka menceritakan masalahnya kepada “teteh”, mereka akan diberikan solusi yang terbaik untuk menyelesaikan permasalahannya. Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang melibatkan seorang pengasuh atau biasa disebut dengan Dewan Eksekutif Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang sebagai alih tangan jika konselor sebaya tidak dapat menyelesaikan masalah konselinya.

Melihat permasalahan tersebut, sehingga membutuhkan penanganan melalui konseling sebaya. Konseling sebaya diterapkan untuk membantu mengatasi stres mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam sehingga dapat menumbuhkan sikap positif pada dirinya. Konseling sebaya sudah berhasil dalam penelitian berjudul “Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online” oleh Hardi Prasetiawan. Dalam penelitiannya konseling sebaya diterapkan untuk remaja yang kecanduan game online. Konselor sebaya memerankan hal penting

untuk mengubah sikap remaja yang kecanduan game online untuk menjadi pribadi yang positif dari sebelumnya.<sup>7</sup>

Selain penelitian diatas, konseling sebaya juga berhasil dalam penelitian berjudul “Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Empati Siswa” oleh Ni Made Rahmi Suryawati. Dalam penelitian ini, konseling sebaya efektif untuk meningkatkan empati siswa. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan skor sikap empati konseli yang terdiri dari siswa Kelas VII SMP Laboratorium Percontohan UPI. Konseli juga mengalami perubahan sikap positif setelah mengikuti kegiatan konseling sebaya.<sup>8</sup> Sikap positif yang ditunjukkan oleh siswa diantaranya adalah dapat memahami dan peduli dengan orang lain, dapat memahami orang lain dari sudut pandang orang lain dan dapat memberikan saran terhadap permasalahan yang dialami orang lain.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penting bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian berjudul *Konseling Sebaya (Peer Counseling) Berbasis Islam untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring (Studi Kasus Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam)*.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi stres mahasiswa akibat kuliah daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang?
2. Bagaimana konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini antara lain :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi stres mahasiswa akibat kuliah daring di Pondok Pesantren Darul Qalam

---

<sup>7</sup> Hardi Prasetyawan, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online*, (Yogyakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, 2016).

<sup>8</sup> Ni Made Rahmi Suryawati, “Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Empati Siswa”, dalam *Jurnal Penelitian Pendidikan*, Vol. 16, No. 2, Tahun 2016.

2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoretik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai konseling sebaya berbasis Islam dan menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai pembahasan konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring. Penelitian ini juga diharapkan untuk pengembangan keilmuan dalam bidang dakwah melalui konseling sebaya berbasis Islam.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melaksanakan konseling sebaya berbasis Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat kuliah daring maupun permasalahan-permasalahan yang lain.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Penelusuran kepustakaan merupakan langkah penting untuk mengumpulkan informasi yang relevan untuk penelitian. Sebagai upaya penulis untuk menghindari pengulangan dan plagiat penelitian, maka penulis memaparkan beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan dan berkaitan dengan penelitian yang akan penulis laksanakan. Hasil penelitian tersebut, penulis menemukan penelitian yang terkait dengan konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring. Diantaranya :

*Pertama*, Jurnal Pendidikan Indonesia, Kadek Suranata, dengan judul “*Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha*” Tahun 2013. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan (research and development atau R&D). Fokus dalam penelitian ini adalah mengembangkan model

tutor bimbingan konseling teman sebaya untuk membantu meminimalisasi masalah yang dialami mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha Singaraja. Hasil temuan dari penelitian ini adalah masalah yang dialami mahasiswa FIP Undiksha adalah mengenai penguasaan keterampilan belajar. Dalam arti mahasiswa memerlukan upaya untuk meningkatkan keterampilan belajarnya baik di ruangan kelas di kampus maupun di rumah. Berdasarkan hal tersebut maka rumusan model bimbingan konseling teman sebaya yang disusun adalah dalam bentuk layanan bimbingan konseling kelompok dan juga individual yang dapat memfasilitasi mahasiswa mendapatkan sharing dengan teman sebaya yang terlatih (konselor sebaya/tutor sebaya bimbingan konseling) dalam upaya meningkatkan keterampilan belajarnya. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah meneliti konseling sebaya untuk mengatasi masalah mahasiswa. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah penulis tersebut meneliti bimbingan konseling sebaya secara umum sedangkan penelitian penulis ini meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa.

*Kedua*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, Rusnawati Ellis, dengan judul “*Efektivitas Model Konseling Teman Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*” Tahun 2020. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan *the one group pretest-posttest design*. Fokus dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas model konseling teman sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FKIP Universitas Pattimura. Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling sebaya dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dimana perbedaan rata-rata perilaku prokrastinasi akademik antara kelompok sebelum diberi perlakuan dengan kelompok sesudah diberi perlakuan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah meneliti konseling sebaya untuk masalah mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah penulis tersebut meneliti konseling

teman sebaya secara umum sedangkan penulis akan meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi masalah mahasiswa.

*Ketiga*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Mufida Istati, dengan judul “*Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern*” Tahun 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif dalam menelaah berbagai sumber pembahasan yang mengkaji tentang hubungan teori konseling dengan pendekatan Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Fokus dari penelitian ini adalah penerapan konseling teman sebaya berbasis Islam untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi tantangan masyarakat modern. Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam pelatihan dan pelaksanaan konseling teman sebaya untuk mengurangi kecemasan mahasiswa harus memperhatikan tingkat motivasi mahasiswa melakukan pengembangan diri. Tujuannya adalah menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa seiring dengan meningkatkan motivasinya untuk melakukan aktivitas-aktivitas pengembangan diri yang maksimal sesuai potensi dan karakteristik kepribadiannya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk masalah mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah penulis tersebut meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk masalah mahasiswa menghadapi tantangan masyarakat modern sedangkan penulis meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring.

*Keempat*, Skripsi Muhammad Fauzan Faqih dengan judul “*Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja*” Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Fokus dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. Artinya adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya

maka stres akademik akan menurun atau rendah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah meneliti masalah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah penulis tersebut meneliti dukungan sosial teman sebaya untuk stres akademik mahasiswa sedangkan penulis akan meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk stres akademik mahasiswa akibat kuliah daring.

*Kelima*, Jurnal Psikologi, Funsu Andiarna dengan judul “*Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*” Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan cross sectional. Fokus dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring selama pandemi covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Stres akademik terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran secara daring secara cepat dimana mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri. Kemandirian dan ketrampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi tolak ukur keberhasilan akademik mahasiswa. Tujuan pendidikan nasional dapat dilaksanakan melalui proses pembelajaran secara daring, namun masih perlu kesiapan dan perbaikan sistem untuk menunjang proses pembelajaran daring agar tidak berdampak terhadap stres akademik pada mahasiswa. Keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya berpusat pada mahasiswa, namun sarana prasarana dan keterampilan dosen sebagai fasilitator juga sangat diperlukan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah meneliti stres akademik mahasiswa akibat pembelajaran via daring. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah penulis tersebut meneliti pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa sedangkan penulis akan meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres akademik akibat kuliah daring.

*Keenam*, Jurnal Psikologi, Hairani Lubis dengan judul “*Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*”

Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Fokus dari penelitian ini adalah memberikan gambaran tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama melaksanakan kuliah daring. Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa pada kategori stres sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%), stres akademik kategori tinggi sebanyak sebanyak 55 orang (27%), kategori stres rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori stres sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%) dan kategori stres sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Kondisi ini membuktikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan kuliah daring di masa pandemi covid 19. Mahasiswi berusia 20 tahun ditemukan paling banyak mengalami stres akademik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah meneliti stres akademik mahasiswa akibat kuliah daring. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah penulis tersebut meneliti stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring sedangkan penulis akan meneliti konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres akademik akibat kuliah daring.

Berdasarkan hasil kajian sebelumnya dapat dilihat mengenai stres akademik pada mahasiswa dan penerapan konseling sebaya sudah banyak. Namun pada penelitian ini, peneliti lebih menerapkan konseling sebaya berbasis Islam untuk stres akademik pada mahasiswa akibat kuliah daring. Hal ini yang menjadi pembeda dari penelitian yang sudah ada.

## **F. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif kualitatif sehingga menghasilkan kata-kata dalam penulisannya. Dalam penelitian ini, penulis menghimpun data primer dengan data yang tersaji diperoleh langsung dari mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang dan pengasuh Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. Penggunaan metode deskriptif kualitatif yaitu dengan memberikan gambaran konseling sebaya untuk mengatasi

stres mahasiswa akibat kuliah daring kepada mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan studi kasus. Penelitian studi kasus adalah penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif mengenai unit sosial tertentu yang meliputi individu, kelompok, lembaga dan masyarakat. Studi kasus merupakan metode untuk menghimpun dan menganalisis data berkenaan dengan sesuatu kasus.<sup>9</sup> Studi kasus memungkinkan untuk mendapatkan data yang mendalam karena studi kasus memahami individu secara utuh.

## 2. Sumber Data

Data penelitian adalah semua keterangan seseorang yang dijadikan responden maupun yang berasal dari dokumen-dokumen, baik dalam bentuk statistik atau dalam bentuk lainnya guna keperluan penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto, data penelitian adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi. Sumber data pada penelitian ini terdiri dari dua sumber yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Berikut adalah pemaparan mengenai sumber data penelitian tersebut :

### a. Sumber data primer

Data primer adalah data yang mengacu pada informasi yang diperoleh dari tangan pertama oleh peneliti yang berkaitan dengan variable minat untuk tujuan spesifik studi. Menurut Uma Sekaran, sumber data primer adalah responden individu, kelompok fokus, internet juga dapat menjadi sumber data primer jika kuesioner disebarkan melalui internet. Sumber data ini merupakan data utama yang diperoleh dari narasumber penelitian yaitu mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang, konselor sebaya Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang dan pengasuh Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.

### b. Sumber data sekunder

---

<sup>9</sup> Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta : Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 65



Menurut Sugiono, data sekunder adalah data yang mengacu pada informasi yang dikumpulkan dari sumber yang telah ada. Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh secara tidak langsung kepada pengumpul data. Data sekunder merupakan data yang sifatnya mendukung keperluan data primer seperti buku-buku, literatur dan bacaan yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti. Data sekunder dari penelitian ini diambil dari kumpulan skripsi, e-newspaper, jurnal dan buku yang memiliki relasi dengan permasalahan penelitian.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Teknik wawancara

Wawancara adalah usaha mengumpulkan informasi dengan mengajukan pertanyaan secara lisan, untuk dijawab secara lisan pula. Menurut Supardi, metode wawancara adalah “proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan, dimana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan”. Wawancara pada hakikatnya merupakan kegiatan yang dilakukan seorang peneliti untuk memperoleh pemahaman secara holistik mengenai pandangan atau perspektif (*inner perspectives*) seseorang terhadap isu, tema atau topik tertentu. Dalam penelitian ini akan melibatkan mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang dan juga konselor sebaya dari Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.

#### b. Teknik observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang tidak hanya mengukur sikap responden (wawancara dan angket) namun juga dapat digunakan untuk merekam berbagai fenomena yang terjadi (situasi, kondisi). Teknik ini digunakan bila penelitian ditujukan untuk mempelajari perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan dilakukan pada responden yang tidak terlalu besar. Menurut Supardi, metode observasi merupakan metode pengumpul data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara

sistematik gejala-gejala yang diselidiki. Dalam penelitian ini, peneliti akan mendatangi mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang untuk diamati tingkah laku dan aktivitasnya.

c. Teknik Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen. Teknik dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode ini lebih lebih mudah dibandingkan dengan teknik yang lain. Keuntungan menggunakan teknik dokumentasi adalah biayanya yang relatif murah, waktu dan tenaga lebih efisien. Sedangkan kelemahannya adalah data yang diambil adalah data dari dokumen cenderung sudah lama dan jika ada salah ketik maka peneliti ikut salah pula mengambil datanya.<sup>10</sup> Teknik dokumentasi diterapkan oleh peneliti untuk mendapatkan data berupa data mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam dan gambaran mengenai Pondok Pesantren Darul Qalam

4. Teknik Keabsahan Data

Teknik yang digunakan penulis untuk mengetahui keabsahan data penelitian dengan menggunakan teknik triangulasi. Menurut Moleong, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu lain di luar data tersebut untuk pengecekan atau pembanding data yang bersangkutan. Untuk lebih detailnya, penulis menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah triangulasi yang mengarahkan peneliti untuk mengumpulkan data dari beragam sumber yang tersedia, karena data yang sejenis akan lebih mantap kebenarannya.<sup>11</sup> Penulis dalam penelitiannya melibatkan mahasiswa-mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam yang lain di luar mahasiswa yang menjadi subjek penelitiannya.

---

<sup>10</sup> Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (Yogyakarta : Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 149-150

<sup>11</sup> Farida Nugraheni, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta : Cakra Books, 2014 ), hlm. 115

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Analisis data dalam hal ini ialah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberikan kode dan mengkategorikannya.

Analisis data menurut Sandu Siyoto, proses analisis data sebagai berikut:

### a. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dalam proses reduksi data, dilakukan oleh peneliti secara terus-menerus untuk menghasilkan catatan inti dari data yang diperoleh. Dalam tahap ini, penulis mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring yang mana objek penelitian terfokus pada mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.

### b. Penyajian data

Menurut Miles dan Huberman, penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Langkah ini dilakukan untuk menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Dalam tahap ini, penulis menyajikan data mengenai konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring yang mana objek penelitian terfokus pada mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.

### c. Kesimpulan atau verifikasi

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah

diperoleh.<sup>12</sup> Pada tahap ini penulis dapat menjawab rumusan masalah penelitian mengenai konseling sebaya berbasis Islam untuk mengatasi stres mahasiswa akibat kuliah daring yang mana objek penelitian terfokus pada mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.

## **G. Sistematika Penulisan**

Untuk memudahkan dalam memahami permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini, diperlukan adanya penulisan yang sistematis. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi kerancuan dalam penyajian dan pembahasan permasalahan skripsi. Berikut adalah gambaran sistematika penulisan yang akan dilakukan oleh penulis :

**BAB I** Berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

**BAB II** Berisi mengenai landasan teori yang terdiri dari dua variabel yaitu konseling sebaya berbasis Islam dan stres akademik mahasiswa akibat kuliah daring. Landasan teori pada variabel *pertama*, berisi penjelasan mengenai penjelasan konseling sebaya dan konseling Islam. Landasan teori pada variabel *kedua*, berisi penjelasan mengenai pengertian stres akademik, faktor penyebab stres akademik, tingkatan stres, gejala-gejala stres, pengertian pembelajaran via daring, kelebihan pembelajaran via daring serta kekurangan pembelajaran via daring. Disajikan pula hasil-hasil penelitian terdahulu yang memiliki korelasi dengan penelitian yang dibahas oleh penulis.

**BAB III** Berisi mengenai gambaran umum mengenai objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian. Deskripsi umum objek penelitian terdiri dari deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor sebaya, deskripsi konseli sebaya. Sedangkan deskripsi hasil penelitian meliputi kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam dan proses kegiatan konseling

---

<sup>12</sup> Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 122-124

sebaya berbasis Islam pada mahasiswa yang mengalami stres akademik di Pondok Pesantren Darul Qalam.

**BAB IV** Berisi mengenai analisis data penelitian yang terdiri dari analisis kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam dan analisis proses kegiatan konseling sebaya berbasis Islam pada mahasiswa yang mengalami stres akademik di Pondok Pesantren Darul Qalam.

**BAB V** Berisi mengenai penutup yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian, pemberian saran dan kata penutup.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Sebaya Berbasis Islam**

##### **1. Konseling Sebaya**

Konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya (biasanya sesuai dengan usia/tingkatan pendidikannya yang hampir sama) yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya diharapkan dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya, mereka yang menjadi konselor sebaya bukanlah seorang yang profesional di bidang konseling tetapi mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional.<sup>13</sup>

Konseling sebaya merupakan wadah suatu wahana belajar untuk dapat saling memperhatikan dan saling membantu satu sama lain. Konseling sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. Konseling sebaya merupakan pertolongan bersifat interpersonal yang dilakukan oleh tenaga non profesional kepada konseli yang memiliki kesamaan dalam segi usia, pengalaman, dan gaya hidup agar klien dapat menyelesaikan yang dihadapinya.<sup>14</sup>

Pelaksanaan konseling secara sederhana dalam praktiknya dapat dilakukan dengan beberapa tahap yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap awal konseling sebaya (waktu : 30 menit)

---

<sup>13</sup> Neni Novita, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi*, (Palembang : Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah, 2011), hlm. 87-88

<sup>14</sup> Siti Muyana, "Peer Counseling Coaching Tentang Kehamilan Tidak Diinginkan (Unwanted Pregnancy) di Kalangan Remaja Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan Se-Kecamatan Playen, Gunung Kidul, Yogyakarta", dalam *Jurnal Pemberdayaan*, Vol. 1, No. 2, 2017, hlm. 500

- a.) Konselor sebaya mendengarkan secara aktif permasalahan yang disampaikan konseli sebaya
  - b.) Konselor sebaya mengenali dan menetapkan jenis masalah yang dihadapi konseli sebaya
  - c.) Konselor sebaya melakukan penjajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah konseli sebaya
  - d.) Konselor sebaya menegosiasikan kontrak dengan konseli sebaya
3. Tahap kerja konseling sebaya (waktu : 6-120 menit)
- a.) Konselor sebaya melakukan empati sambil menjelaskan dan mengeksplorasi masalah, empati sambil menjelajahi dan mengeksplorasi masalah yang sedang dihadapi konseli sebaya
  - b.) Konselor sebaya membangun afeksi positif dengan konseli sebaya dalam menghadapi permasalahannya
  - c.) Konselor sebaya melatih konseli sebaya untuk membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalahnya
  - d.) Konselor sebaya menjaga hubungan konseling selalu terpelihara
  - e.) Konselor sebaya melakukan alih tangan (*referral*) dan konferensi kasus (*case conference*) jika diperlukan kepada konselor ahli
4. Tahap akhir konseling sebaya (waktu : 30 menit)
- a.) Konselor sebaya menanyakan keadaan konseli sebaya tentang pikiran dan perasaannya setelah menjalani konseling sebaya
  - b.) Konselor sebaya menanyakan manfaat yang didapat dari konseling sebaya
  - c.) Konselor sebaya bersama konselor ahli mengamati perubahan sikap positif konseli sebaya dalam menghadapi masalah yang dialaminya

Pelaksanaan konseling sebaya diperkirakan membutuhkan waktu antara 150-180 menit yang berlangsung 4-5 kali pertemuan. Untuk efektifitas layanan bantuan, jadwal pertemuan konseling sebaya dilaksanakan 2-3 kali dalam seminggu, dengan demikian dalam kurun waktu 2-3 minggu, kegiatan layanan

konseling oleh konselor sebaya kepada konseli sebaya selesai. Selanjutnya konselor sebaya bersama konselor ahli dapat melakukan evaluasi keberhasilan pemberian layanan konseling sebaya.<sup>15</sup>

Konseling sebaya berbasis Islam adalah sebuah layanan konseling untuk tolong menolong dan membagikan informasi antara konselor sebaya dan konseli sebaya, dimana di dalamnya terdapat kegiatan keagamaan yang baik dan menjadikan lingkungan pergaulan lebih kondusif, positif dan Islami. Seorang konselor sebaya Islami merupakan orang-orang yang memiliki kapabilitas dalam segi keagamaan, segi perkuliahan dan segi pergaulan yang baik.<sup>16</sup>

## 2. **Konseling Islam**

Konseling Islam diarahkan diarahkan pada kehidupan yang sehat dengan jiwa yang sehat akan mengembangkan karakter individu sendiri karena kondisi sehat jiwa terletak pada pikiran yang terpimpin dan diterangi cahaya illahi dengan cara kehidupan yang penuh ketaqwaan itu akan berkembang menjadi orang yang bermoral.<sup>17</sup> Menurut Yusuf dan Nurihsan, konseling Islami adalah proses motivasional kepada individu agar memahami kesadaran untuk “come back to religion”, karena agama akan memberikan pencerahan terhadap pola sikap, pikir dan perilakunya ke arah kehidupan personal dan sosial yang *sakinah, mawaddah rahmah dan ukhuwah*.<sup>18</sup> Menurut Ainurrahim Faqih, konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dan serasi dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai

---

<sup>15</sup> Shofi Puji Astuti, *Efektifitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa*, Vol. 1, dalam *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, No. 2, Desember 2019, hlm. 252-253

<sup>16</sup> Dea Asri, *Mentoring Islam sebagai Konseling Sebaya untuk Tahap Awal Beradaptasi dalam Lingkungan Kampus Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, (Purwokerto : Universitas Muhammadiyah Purwokerto), hlm. 6

<sup>17</sup> Mufida Istati, “Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern”, dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2020, hlm. 19.

<sup>18</sup> Yusuf dkk, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2008), hlm.71



kebahagian hidup di dunia dan akhirat.<sup>19</sup> Menurut Sutoyo, konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali pada fitrah, dengan memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemampuan yang dikaruniakan Allah SWT.<sup>20</sup>

Tujuan umum dari konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>21</sup> Musnamar mengemukakan sifat kepribadian konselor yang baik adalah *akhlaqul karimah* yang ditunjukkan dengan : Siddiq (mencintai dan menguatkan kebenaran), amanah (dapat dipercaya), tabligh (mau menyampaikan apa yang harus disampaikan), fathonah (cerdas atau berpengetahuan), mukhlis atau ikhlas dalam menjalankan tugas.<sup>22</sup> Konselor dalam memberikan bantuan kepada klien hukumnya wajib, dengan memberikan pengarahannya kepada kesadaran nurani dengan membersihkan diri dan melaksanakan amalan ibadah yang sudah dianjurkan dalam Islam, seperti membaca al-Qur'an, berdzikir, bershalawat, berpuasa, shalat, bersedekah, berzakat, dan melakukan amalan lainnya sesuai dengan tuntunan syariat Islam.<sup>23</sup> Hal sangat mendasar bagi konselor Islam, yaitu mengetahui dan memahami sistem yang berlaku dalam konseling untuk menerapkan teknik dan metode yang akan digunakan, serta bagaimana seharusnya seorang konselor bekerja dan

---

<sup>19</sup> Ema Hidayanti, "Dakwah pada Setting Rumah Sakit: (Studi Deskriptif Terhadap Sistem Pelayanan Bimbingan Konseling Islam bagi Pasien Rawat Inap di RSI Sultan Agung Semarang)", dalam *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No.2, 2014, hlm.228

<sup>20</sup> Ema Hidayanti dkk, "Kontribusi Konseling Islam dalam Mewujudkan *Palliative Care* bagi Pasien HIV/AIDS di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang", dalam *Jurnal Religia*, Vol. 19, No. 1, Tahun 2016, hlm. 126

<sup>21</sup> Ema Hidayanti, *Konseling Islam bagi Individu Berpenyakit Kronis (Studi Analisis Pada Pasien Kusta RSUD Tugurejo Semarang)*, (Semarang : IAIN Walisongo Semarang, 2010), hlm. 18

<sup>22</sup> Saerozi, *Pengantar Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, (Semarang : Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 59-60

<sup>23</sup> Widayat Mintarsih, "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan", dalam *Jurnal Sawwa*, Vol.12, No.2, Tahun 2017, hlm. 283

berperan dalam proses konseling, terutama menghadapi klien yang beragama Islam.<sup>24</sup>

Pada hubungan konseling, ketulusan, kejujuran, saling menghargai dan keutuhan konselor dan konseli amat penting. Hubungan konseling terjadi atas persetujuan bersama, disertai kerjasama, dan konselor harus dapat menunjukkan sebagai pribadi yang mudah didekati, mudah menerima orang lain, hangat, menampilkan keaslian diri dan dapat dipercaya. Hubungan konseling pada prinsipnya ditekankan bagaimana konselor mampu mengembangkan hubungan konseling yang ditandai keakraban, keharmonisan, kesesuaian, kecocokkan, dan saling tarik menarik (terbentuk *rapport*) melalui komunikasi.<sup>25</sup>

## **B. Stres Akademik Mahasiswa Akibat Kuliah Daring**

### **1. Stres Akademik**

#### **a. Pengertian**

Menurut Humphrey, Yow dan Bowden, stres merupakan setiap faktor yang bertindak baik secara internal maupun eksternal yang membuat adaptasi menjadi sulit dan yang menyebabkan meningkatnya usaha individu untuk mempertahankan keseimbangan antara dirinya dan lingkungan eksternal.

Menurut Folkman and Lazarus, stres dapat diartikan sebagai berikut :

*Stress can be defined as physiological arousal in response to environmental threats and challenges that are subjectively perceived as overwhelming an individual's resources.*

---

<sup>24</sup> Maryatul Kibtyah, "Pendekatan Bimbingan dan Konseling bagi Korban Pengguna Narkoba", dalam *Jurnal Dakwah*, Vol.35, No.1, Januari-Juni 2015, hlm. 65

<sup>25</sup> Ulin Nihayah, "Komunikasi Konseling dalam Penyelesaian Tugas Akhir", dalam *Jurnal Dakwah Risalah*, Vol. 30, No.1, Tahun 2019, hlm. 94

Stres dapat didefinisikan sebagai gairah fisiologis sebagai respons terhadap ancaman lingkungan dan tantangan yang secara subjektif dianggap membebani sumber daya individu.<sup>26</sup>

Stres juga diartikan sebagai respon fisik maupun mental terhadap tuntutan sehari-hari terutama dihubungkan dengan perubahan. Perubahan yang dimaksud disini adalah perubahan besar dalam hidup yang melibatkan perpindahan geografi, memasuki bangku perkuliahan, pindah sekolah, pernikahan, kehamilan, pekerjaan baru, gaya hidup baru, perceraian, sakit dan juga dipecah dari pekerjaannya.<sup>27</sup> Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya.<sup>28</sup>

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. *Academic stressor* adalah stress yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Menurut Rahmawati, stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar

---

<sup>26</sup> Magdalena Mosanya, "Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemi Related Social Isolation : Grit and Growth Mindset as Protective Factors Against the Impact of Loneliness", dalam *International Journal of Applied Positive Psychology*, September 2020, hlm. 2.

<sup>27</sup> Idauli Simbolon, "Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung", dalam *Jurnal Skolastik Keperawatan*, Vol. 1, No. 1, Jan-Jun 2015, hlm. 30.

<sup>28</sup> Dhea Eka Dewanti, "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi FIP UNY", dalam *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, Edisi 12, Tahun 2016, hlm. 581.

mengajar meliputi : 1. Tuntutan naik kelas, 2. Menyelesaikan banyak tugas, 3. Mendapat nilai ulangan yang tinggi, 4. Keputusan menentukan jurusan, 5. Kecemasan menghadapi ujian dan 6. Tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.<sup>29</sup>

Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Menurut Wilks dan Desmita memaparkan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku.

Menurut Jogaratnam dan Buchanan, stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional atau tension, yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus. Hal ini dapat digambarkan sebagai pengalaman yang positif atau negatif yang mempengaruhi kehidupan dan penampilan akademis para mahasiswa. Menurut Dixit dan Singh, stres akademik sebagai ketegangan emosional yang dirasakan oleh individu saat mengatasi tuntutan akademis yang kemudian berdampak pada fisik dan psikis individu tersebut. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku.<sup>30</sup>

Menurut Alvin stres akademik sebagai stres yang terjadi karena adanya tekanan-tekanan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan individu yang

---

<sup>29</sup> Mufadhal Barseli, "Konsep Stres Akademik Siswa", dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, Tahun 2017, hlm. 143.

<sup>30</sup> Indah Indria, "Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru", dalam *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 13, No. 1, Tahun 2019, hlm. 22.

membuat mereka merasa terbebani oleh adanya tuntutan dan tekanan tersebut. Menurut Fairbrother, stres yang terjadi pada siswa atau mahasiswa biasanya disebabkan adanya tuntutan tugas yang banyak, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen atau anggota keluarga. Menurut Backovic, stres akademik lebih mudah terjadi pada perempuan daripada laki-laki.<sup>31</sup>

#### **b. Faktor Penyebab Stres Akademik**

Adapun faktor penyebab stres akademik menurut para ahli sebagai berikut :

1. Heiman & Kariv, stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir dan manajemen waktu.<sup>32</sup>
2. Kohn dan Frezer menemukan lima penyebab stres yang paling signifikan yang dialami mahasiswa yaitu nilai akhir, tugas yang berlebihan, paper, ujian dan belajar untuk ujian.
3. Menurut Manjula dan Vijayalaxmi, penyebab stres akademik antara lain kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, masalah dalam belajar dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Mirna Purwati dkk, "Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang", dalam *Jurnal Empati*, Vol. 7, No. 2, April 2018, hlm. 30-31.

<sup>32</sup> Faridah Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik dengan Menggunakan Teknik Self-Instrucion", dalam *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Vol.2, No. 3, September 2014, hlm. 274.

<sup>33</sup> Dhea Eka Dewanti, "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi FIP UNY", dalam *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, Edisi 12, Tahun 2016, hlm. 581.

4. Menurut Misra dan Castillo, stres akademik diakibatkan oleh frustrasi, konflik, tekanan-tekanan, perubahan-perubahan, dan beban yang dilimpahkan pada diri sendiri.
5. Mc George, Samter & Gillihan, penyebab stres diantaranya tatanan konsep pendidikan yang baru, beradaptasi terhadap tatanan sosial yang baru dan jumlah tugas-tugas yang sangat banyak.
6. Masih & Gulrez, penyebab stres akademik diantaranya prosedur pendaftaran, standar yang tinggi dari orang tua, kurikulum yang sangat sarat dengan konsep, waktu belajar yang tidak tepat, perbandingan yang tinggi antara dosen dan mahasiswa, kondisi ruangan yang tidak kondusif, tidak adanya interaksi yang sehat antara dosen dan mahasiswa, disiplin yang tidak rasional, hukuman fisik, tugas yang berlebihan dan tidak seimbang, metode mengajar, sikap dosen yang berbeda-beda serta penekanan yang berlebihan terhadap kelemahan dibanding kepada kekuatan.<sup>34</sup>
7. Menurut Davidson, penyebab stres akademik diantaranya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan dan adanya *deadline* tugas perkuliahan.<sup>35</sup>
8. Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres. Jenis kelamin berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma dan perempuan menghasilkan sel telur. Dalam penelitian yang dilakukan

---

<sup>34</sup> Idauli Simbolon, "Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung", dalam *Jurnal Skolastik Keperawatan*, Vol. 1, No. 1, Jan-Jun 2015, hlm. 30.

<sup>35</sup> Indah Indria, "Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru", dalam *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 13, No. 1, Tahun 2019, hlm. 22.

oleh Norkasiani dan Tamber, perempuan lebih siap menghadapi masalah dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.<sup>36</sup>

### c. **Tingkatan Stres**

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stressor, tingkatan stres secara umum diantaranya adalah:

#### 1. Stres normal

Stres normal merupakan bagian alamiah pada kehidupan setiap manusia dan setiap manusia pasti akan mengalami stres normal, bahkan saat dalam kandunganpun seorang bayi mengalami stres normal ini. Gejala stres normal biasanya muncul saat dalam situasi kelelahan mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, setelah aktivitas detak jantung berdebar lebih cepat.

#### 2. Stres ringan

Stres ringan adalah kejadian stres yang dipicu stressor yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa.

#### 3. Stres sedang

---

<sup>36</sup> Nur Hafifah, "Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang", dalam *Jurnal Nursing News*, Vol. 2, No. 3, Tahun 2017, hlm. 221.

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

#### 4. Stres berat

Stres berat adalah stres yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit kronis pada pasien. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering stressor menyebabkan stres maka semakin tinggi risiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa.<sup>37</sup>

Menurut Priyoto, stres dapat dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

##### 1. Stres Rendah

Stres rendah adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor rendah biasanya tidak disertai dengan gejala yang berat. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. Stres

---

<sup>37</sup> Made Afryan, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung", Skripsi, Lampung : Universitas Lampung, 2017, hlm. 11-13



yang rendah berguna, karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup.

## 2. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-ciri dari stres sedang, yakni sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur.

## 3. Stres Tinggi

Stres pada kategori tinggi adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, dan memiliki penyakit kronis. Ciri-ciri dari stres pada kategori tinggi, yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

### **d. Gejala-Gejala Stres**

Menurut Hardjana, gejala-gejala stres digolongkan menjadi beberapa kelompok, yaitu:

#### 1. Gejala fisik

Gejala fisik yang dialami ketika stres diantaranya adalah sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, susah tidur, bangun terlalu awal, sakit pinggang, terutama di bagian bawah, diare, radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, tekanan darah tinggi, serangan jantung, keringat berlebihan, berubah selera makan, lelah, atau

kehilangan daya energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam bekerja dan hidup.

1. Gejala emosional

Gejala emosional yang dialami ketika stres diantaranya gelisah, cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa atau mood berubah-ubah, mudah marah, gugup, merasa tidak aman atau rasa harga diri rendah, mudah tersinggung, gampang menyerang, dan bermusuhan.

2. Gejala intelektual

Gejala intelektual yang dialami ketika stres diantaranya susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

3. Gejala interpersonal

Gejala interpersonal yang dialami ketika stres diantaranya kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri, dan mendiamkan orang lain.<sup>38</sup>

### ***e. Coping Stress***

Koping berasal dari *coping* yang bermakna harfiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Secara sederhana koping sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah. Namun koping lebih mengarahkan pada yang dilakukan untuk mengatasi

---

<sup>38</sup> Gansar Budi, "Efektifitas Outbound Plus Terhadap Penurunan Tingkat Stres Skripsi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang", Skripsi, Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017, hlm. 24-25

tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan. Atau dengan kata lain coping reaksi orang ketika menghadapi *stress*.<sup>39</sup>

*Coping stress* merupakan proses yang terjadi dalam diri individu pada saat ia mengalami stres. Proses ini merupakan reaksi individu untuk dapat memberikan toleransi, menahan atau mengatasi dampak negatif dari stres. Fokus utama dalam mengelola stres menurut Doelhadi adalah untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stres, dengan menangani dampak stres itu sendiri. Tentunya, dalam melakukan *coping* seseorang tidak hanya sekedar menyelesaikan persoalan atau meredakan ketegangan yang timbul saja, namun juga ia perlu memperhatikan bagaimana meng-*coping* suatu permasalahan dengan adaptif dan efektif. Dengan kata lain *coping* yang dipergunakan adalah *coping* yang tidak merusak, baik bagi diri sendiri ataupun lingkungan.

Wtmer menyatakan bahwa penggunaan praktek-praktek religius dan keyakinan spiritual sebagai tindakan *coping* memberikan dampak positif untuk mengatasi (*coping*) stres. Dengan kata lain salah satu jenis *coping* yang dapat dilakukan individu ketika dihadapkan pada masalah (stres) yang datang padanya adalah melalui pendekatan religius. Hawari menyatakan bahwa religiusitas dapat mempertinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan (*ability to cope*) akibat permasalahan yang ia hadapi. Selain itu, individu yang religius atau memiliki religiusitas yang tinggi tentu memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih baik dalam memamanajemi stres yang dihadapi. Artinya adalah bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan dapat mengambil nilai-nilai agama yang dianutnya untuk dipergunakan dalam memecahkan masalah atau dalam

---

<sup>39</sup> Ema Hidayanti, "Strategi *Coping Stress* Perempuan dengan HIV/AIDS", dalam *Jurnal Sawwa*, Vol. 9, No. 1, Tahun 2013, hlm. 94

mengelola kondisi emosional yang tidak stabil akibat peristiwa-peristiwa yang menekan.<sup>40</sup>

Terdapat pendekatan umum untuk mengelola stres yaitu dengan pendekatan Islami. Secara normatif, seorang Muslim yang mengamalkan ajaran agama Islam dengan baik dan *istiqamah* (wajib dan sunah) akan memiliki ketenangan jiwa tinggi dan tidak rentan dengan stres karena seluruh ajaran Islam memiliki dampak terhadap peningkatan kesehatan jiwa bagi yang mengamalkannya. Akan tetapi, tidak semua orang Islam memiliki pemahaman dan pengamalan yang baik terhadap ajaran Islam. Oleh karena itu, pada kajian ini dibahas tiga pengamalan dalam Islam yang dapat dijadikan strategi mengelola stres yaitu zikir, doa, dan membaca Al-Qur'an.

a. Zikir

Praktek zikir bukan hal yang asing bagi orang muslim. Sejak zaman Nabi Muhammad saw. sampai sekarang, zikir telah dilaksanakan oleh orang Islam yang ingin menyucikan hati, menentramkan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Zikir diucapkan dalam hati maupun dijabarkan, baik dilakukan secara pribadi maupun berkelompok. Banyak manfaat yang dapat diperoleh bagi orang yang berzikir. Selain memperoleh pahala yang besar dari Allah SWT, orang yang berzikir juga dapat manfaat fungsional dalam bentuk ketenangan jiwa, sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS Al-Ra'd/13: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ketekunan seorang mukmin berzikir menyebut nama Allah SWT dengan bertasbih, bertakbir, beristigfar, berdo'a, dan membaca Al-Qur'an

---

<sup>40</sup> Ira Darmawanti, “Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stres*)”, dalam *Jurnal Psikologi : Teori & Terapan*, Vol. 2, No. 2, 2012, hlm. 104-106

akan mengantar pada kesucian jiwanya dan akan merasakan ketenangan. Hasil riset tentang manfaat zikir dapat menjadi pendorong bagi umat Islam untuk melakukan zikir secara rutin untuk meningkatkan kesehatan mental. Zikir adalah ibadah yang ringan karena dapat dilaksanakan pada semua kondisi, tidak membutuhkan biaya, dapat dilaksanakan kapan dan di mana saja (di rumah, di tempat kerja, dan masjid).

b. Doa

Doa juga sangat baik untuk menenteramkan jiwa yang mengalami tekanan. Bila seseorang berdoa, ia menyadari atas segala kelemahan manusia, menyadari dirinya sebagai makhluk lemah yang memiliki keterbatasan. Orang yang berdoa sangat sadar atas kebesaran dan kemahakuasaan Allah sebagai pencipta seluruh makhluk yang ada di atas bumi ini, kepada Allah pula tertuju seluruh pengharapan untuk memenuhi segala kebutuhan, dan menyelesaikan segala masalah yang dihadapi manusia. Dengan demikian, berdoa akan memberi dampak ketenangan karena seluruh hidup telah dipasrahkan kepada Allah SWT untuk memberikan yang terbaik menurut penilaian Allah. Banyak bukti empiris yang menunjukkan peran doa dalam menenteramkan jiwa dan membantu mempercepat kesembuhan penyakit fisik.

Islam mengajarkan bahwa seluruh aktivitas manusia selalu disertai dengan doa sejak bangun tidur pada pagi hari sampai akan tidur kembali pada malam hari. Orang Muslim yang senantiasa berdoa akan selalu berpikir positif karena seluruh permasalahan hidupnya sudah disampaikan kepada Allah sebagai penguasa seluruh makhluk dan hal-hal yang mereka hadapi dipandang sebagai sesuatu yang terbaik, yang sudah diskenariokan oleh Allah kepadanya.

c. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah mukjizat terbesar yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW menjadi ibadah bagi yang membacanya dan dapat

menjadi penawar bagi orang-orang yang memiliki masalah kejiwaan. Allah SWT berfirman dalam QS Fuṣṣilat/41: 44.

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

*Artinya : “Katakanlah, “Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman.”*

Membaca Al-Qur'an dengan tartil selain sebagai ibadah, juga dapat menjadi penawar jiwa bagi orang-orang yang hatinya tidak tenang, meskipun tidak memahami artinya. Namun demikian, bila ingin memperoleh manfaat yang lebih besar, seseorang diharapkan bukan sekadar membaca huruf demi huruf, tetapi memahami, merenungi arti dan makna suatu ayat. *Tadabbur* Al-Qur'an adalah perenungan yang mendalam untuk memahami maksud dan makna dari suatu ayat atau surat dalam Al-Qur'an. Dengan demikian, *tadabbur* Al-Qur'an berarti memikirkan dan memerhatikan ayat-ayat Al-Qur'an agar dapat memahami makna, hikmah, dan tujuannya untuk dijadikan sebagai pembelajaran. Untuk memperoleh dampak optimal dari membaca Al-Qur'an, seseorang perlu memerhatikan etika dalam membaca Al-Qur'an, memperhatikan tajwid, berusaha merenungi makna dari ayat-ayat tersebut, dan mengamalkan petunjuk-petunjuknya dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan bermasyarakat.<sup>41</sup>

## **2. Pembelajaran Via Daring**

### **a. Pengertian Pembelajaran Via Daring**

Menurut KBBI Kemendikbud, daring berasal dari akronim dalam jaringan, yang terhubung melalui jejaring komputer, internet maupun teknologi lainnya seperti smartphone dan laptop. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan

---

<sup>41</sup> Andi Bunyamin, “Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis”, dalam *Jurnal Idaarah*, Vol. 5, No. 1, 2021, hlm. 151-154

mahasiswa tetapi dilakukan melalui *video conference*, *e-learning* atau *distance learning*. Pembelajaran daring memang membutuhkan tanggung jawab, kemandirian dan ketekunan pribadi karena tidak ada yang mengontrol selain dirinya.

Pembelajaran daring memang memberikan media pembelajaran yang variatif seperti media video pembelajaran yang terhubung ke *youtube*, media *video conference*, media jurnal ilmiah atau topik yang tersistem secara digital. Tetapi kemajuan teknologi pembelajaran harus didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai seperti meratanya jaringan internet ke sekolah-sekolah yang ada di pedesaan. Pembelajaran daring akan berjalan dengan baik apabila akses internet bisa menjangkau ke seluruh daerah sehingga pendidikan secara online betul-betul dapat dinikmati oleh berbagai lapisan masyarakat.<sup>42</sup>

Pembelajaran via daring adalah pelaksanaan proses belajar mengajar jarak jauh yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan media internet sebagai alat komunikasi dalam proses tersebut. Dilakukan secara dua arah melalui aplikasi pembelajaran antara lain *e-learning*, Google Classroom, Google Meet, Zoom Meeting, Skype, Webinar, Youtube, WhatsApp dan lain-lain.<sup>43</sup>

Belajar daring merupakan tantangan di era revolusi 4.0. Perkembangan teknologi saat ini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, termasuk dalam dunia pendidikan. Menurut Rosenberg, belajar daring merujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Belajar daring sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru dalam pendidikan. Jauh sebelumnya, sudah banyak lembaga yang mengadakan belajar daring. Salah satunya adalah edX, yaitu program kuliah daring yang

---

<sup>42</sup> Hakiman, *Pendidikan Daring*, (Surakarta : Fakultas Ilmu Tarbiyah IAIN Surakarta, 2020).

<sup>43</sup> Sumber : Seminar Online dengan judul *Efektivitas Pembelajaran Via Daring* oleh dr. Rista Suryaningsih, M.MedEd, pada hari Kamis, 23 April 2020 pukul 18.30-22.30.

digagas oleh Harvard University dan MIT dengan menerapkan Massive Open Online Course (MOOC) dan melibatkan lebih dari 140 universitas top di dunia.<sup>44</sup>

**b. Kelebihan Pembelajaran Via Daring**

1. Waktu dan tempat kuliah lebih fleksibel
2. Mahasiswa lebih mandiri dan kreatif
3. Mahasiswa dapat membaca materi perkuliahan kapan saja
4. Tanggung jawab/konsultasi/diskusi bisa lebih fleksibel dan dua arah
5. Menumbuhkan sikap tanggung jawab, percaya diri dan disiplin<sup>45</sup>

Adapun menurut Sumber Antara News mengemukakan bahwa kelebihan pembelajaran via daring diantaranya sebagai berikut :

1. Efektivitas waktu dan tempat mahasiswa bisa menghemat waktu ke kampus dengan mengikuti proses belajar dari rumah. Ini sangat berarti terutama bagi mereka yang tinggal di kota besar dengan permasalahan kemacetan.
2. Materi yang sudah dilaksanakan juga bisa diulang kembali, sehingga mahasiswa bisa memutar kembali materi yang belum dipahaminya.
3. Mengakrabkan mahasiswa terhadap teknologi. Kecepatan mereka dalam mengoperasikan teknologi untuk mencari informasi dan melakukan komunikasi secara instan sangat luar biasa. Tanpa perlu diajari, mereka bisa mempelajarinya sendiri. Mereka tidak hanya menjadikan guru dan buku di sekolah sebagai sumber satu-satunya sumber belajar, tetapi internet akan menjadi tempat berselancar sebagai sumber belajarnya.<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup> Budy Sugandi, "Telaah Belajar Daring di Tengah Balada Corona", Antara News.com, 2 April 2020.

<sup>45</sup> Sumber : Seminar Online dengan judul *Efektivitas Pembelajaran Via Daring* oleh dr. Rista Suryaningsih, M.MedEd, pada hari Kamis, 23 April 2020 pukul 18.30-22.30.

<sup>46</sup> Budy Sugandi, "Telaah Belajar Daring di Tengah Balada Corona", Antara News.com, 2 April 2020.



### c. Kekurangan Pembelajaran Via Daring

1. Memerlukan persiapan yang baik terutama pada konten pembelajaran
2. Sangat bergantung pada jaringan listrik dan jaringan internet
3. Membutuhkan biaya tambahan untuk kuota internet
4. Membutuhkan kesadaran dan motivasi yang tinggi
5. Beberapa mata kuliah terutama keterampilan atau skill tidak dapat diajarkan<sup>47</sup>

Adapun menurut Sumber Antara News mengemukakan bahwa kekurangan dan tantangan pembelajaran via daring diantaranya sebagai berikut :

1. Dosen sulit mengontrol mana mahasiswa yang serius belajar atau tidak. Interaksi antara dosen dan mahasiswa dan sesama mahasiswa juga terbatas. Interaksi menjadi hal fundamental dalam proses belajar, karena justru dari proses interaksi itu mahasiswa tidak sekedar belajar tentang teori melainkan praktik riil bahkan belajar hal baru yang tidak diajarkan di kelas.
2. Kebutuhan peralatan dan teknis seperti komputer, smartphone atau teknologi lainnya serta paket data internet menjadi kendala terutama bagi mereka yang tinggal di desa dan baru menerapkan proses belajar daring. Senada dengan L. Gavrilova (2006) yang mengatakan bahwa kekurangan belajar daring yaitu pembelajaran membutuhkan peralatan tambahan yang lebih.
3. Bagi universitas yang telah menetapkan belajar daring harus mampu meracik agar program belajar daring benar-benar berjalan dengan optimal. Sehingga universitas harus memiliki panduan kurikulum dan teknis yang jelas, mengenai bagaimana agar materi tetap tersampaikan sesuai silabus dan penugasan. Platform yang digunakan seperti Zoom,

---

<sup>47</sup> Sumber : Seminar Online dengan judul *Efektivitas Pembelajaran Via Daring* oleh dr. Rista Suryaningsih, M.MedEd, pada hari Kamis, 23 April 2020 pukul 18.30-22.30.

Skype dan lain-lain juga harus disosialisasikan untuk menghindari kendala teknis.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Budy Sugandi, “Telaah Belajar Daring di Tengah Balada Corona”, Antara News.com, 2 April 2020.

## **BAB III**

### **GAMBARAN UMUM PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

###### **a. Awal Berdirinya Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Pondok Pesantren Darul Qalam merupakan bagian dari Yayasan Monash Institute. Lembaga ini didirikan oleh Dr. Mohammad Nasih pada tanggal 1 Juli 2011 di Kota Semarang. Pondok Pesantren Darul Qalam berada di Jalan Tanjungsari Barat I, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185.

Degradasi semangat kejuangan mahasiswa dan kualitas kader organisasi kemahasiswaan membuat Dr. Mohammad Nasih, seorang ilmuwan, akademikus (mengajar di Program Pascasarjana Ilmu Politik UI, FISIP UMJ, dan Wakil Direktur Bidang Akademik Sekolah Tinggi Ekonomi dan Perbankan [STEBANK] Islam Mr. Sjafruddin Prawiranegara, Jakarta), dan juga aktivis sosial-politik, menjadi sangat prihatin. Kesimpulan mengenai degradasi tersebut ia tarik dari pengalaman mengajar di berbagai perguruan tinggi dan memberikan pelatihan-pelatihan di berbagai organisasi kepemudaan dan kemahasiswaan.

Pengalaman dalam dunia pendidikan dan sosial-politik juga membukakan perspektif bahwa Indonesia sedang mengalami masalah yang cukup berat. Memperbaikinya secara lebih akseleratif merupakan sebuah keniscayaan, agar Indonesia tidak menjadi semakin tertinggal oleh negara-negara lain. Untuk menunjang keberhasilannya, ada dua strategi sekaligus, yaitu: struktural dan kultural. Jalan struktural adalah jalan politik yang untuk itu diperlukan stok pemimpin-pemimpin politik yang memiliki kecerdasan multidimensional dengan kecerdasan spiritual sebagai tumpuan utama. Lembaga-lembaga yang sesungguhnya berfungsi untuk melahirkan

pemimpin ternyata juga mengalami disfungsi, maka diperlukan jalan kultural, di antaranya berbentuk lembaga pendidikan alternatif yang didesain sebagai “kawah candradimuka” untuk melahirkan pemimpin yang berkualitas untuk masa depan. Mereka inilah yang diharapkan akan mengisi lembaga-lembaga politik formal yang saat ini dikuasai oleh orang-orang berkualitas medioker.

Pertengahan tahun 2009, Nasih berinisiatif untuk mengumpulkan para pemimpin aktivis mahasiswa yang rata-rata sudah menjalani separuh masa studi di Semarang dan memberikan pembinaan secara lebih intensif dengan materi dasar pembangunan paradigma perjuangan dan jurnalistik. Upaya ini menunjukkan hasil cukup signifikan. Peserta dalam program ini yang kemudian menjadi aktivis yang berprestasi dalam studi, lebih bersemangat dalam menjalani aktivisme, dan mampu menuangkan gagasan secara impresif di berbagai media massa, baik lokal maupun nasional. Keberhasilan program ini kemudian memicu Nasih untuk melakukan pembinaan secara lebih intensif lagi, kepada lebih banyak kader, dan diberikan sejak awal masuk kuliah. Nasih bersama Mukharrom Asyasyabab dan Ristam Matswaya yang juga merupakan aktivis-aktivis mahasiswa dan pemuda, ia mempersiapkan desain rumah perkaderan untuk melahirkan pemimpin masa depan pada medio 2010. Melalui pertimbangan sederhana bahwa biasanya yang mendirikan lembaga atau yayasan sosial adalah politisi yang telah purna bakti dengan menggunakan nama sendiri sebagai nama lembaga, maka lembaga pendidikan yang dibentuk diberi nama Monash Institute. Kata Monash merupakan singkatan dari Mohammad Nasih. Kata Monash sesungguhnya sudah ditemukan sejak lama, ketika pemilik nama menempuh pendidikan di pesantren. Sandal jepitnya sering dighashab (dipakai tanpa izin) oleh beberapa temannya dan kemudian hilang tanpa ada yang bertanggung jawab, maka dipahatkannya suku kata MO di sandal kiri dan NASH di sandal kanan. Panggilan ini kemudian melekat, terutama pada saat kuliah. Di samping karena nama ini terasa enak didengar, keberanian untuk menjadikan nama

sendiri sebagai nama sebuah lembaga adalah untuk memelopori pembuatan rekam jejak kepada kaum muda.

Desain perkaderan di Monash Institute, para kader binaan harus menghafalkan al-Qur'an dan menguasai bahasa asing. Diperlukan mentor-mentor yang mampu melatih para kader binaan membiasakan diri dengan al-Qur'an dan mempraktikkan bahasa asing tersebut dan dikirimlah 3 orang mahasiswa tingkat akhir (Mansur Syarifuddin, Faedurrahman, dan Attabik Imam Zuhdi) untuk mengikuti kursus Bahasa Inggris di Pare, Kediri. Pengumuman rekrutmen kader yang akan diberi beasiswa oleh Monash Institute untuk kuliah di IAIN Walisongo Semarang dilakukan. Kampus ini menjadi pilihan, karena pertimbangan biaya kuliah yang paling murah.

Mengawali program ini, dengan pertimbangan kekuatan pendanaan yang tidak banyak di satu sisi dan efektifitas kaderisasi di sisi lain, direkrut 20 orang calon kader yang diseleksi dengan sistem yang telah dipersiapkan secara khusus. Segala dinamikanya, proses kaderisasi berjalan dan jumlahnya ditambah dengan 5 orang kader yang sesungguhnya tidak memenuhi kualifikasi dengan tujuan untuk mengetahui kecocokan sistem program pembinaan yang diterapkan untuk mengakselerasi kemampuan mereka. Tempat tinggal dan belajar para kader, disewa dua rumah; satu untuk tempat tinggal kader perempuan dan satu lagi untuk laki-laki dengan lokasi yang berhadap-hadapan. Pendanaan kaderisasi ini bersumber dari zakat pribadi pendiri lembaga dari hasil tebu yang ditanam di lahan warisan orang tua di Rembang seluas kira-kira 5 hektar.

Di bawah kepemimpinan Muhammad Abu Nadlir sebagai direktur, dan Mokhammad Abdul Aziz sebagai direktur eksekutif, Monash Institute menerapkan kaderisasi super intensif dengan melakukan akselerasi yang lebih tinggi lagi bagi peningkatan kualitas kader, Monash Institute mensinergikan program pendidikan dan pelatihannya dengan organisasi-organisasi kemahasiswaan yang telah memiliki jaringan sosial politik kuat, sehingga dengan model ini, para kader binaan Monash Institute memiliki

kualitas tinggi tidak hanya dalam aspek teoritik, tetapi juga dalam konteks praktik.

Monash Institute membangun paradigma inklusif kepada para kader binaan. Secara spesifik, profil kader yang ingin dilahirkan adalah kader hybrid yang mampu memahami segala keberagaman entitas umat dan bangsa, terutama di Indonesia. Wawasan keummatan dan kebangsaan senantiasa dibangun dengan kokoh. Melalui wawasan dan pemahaman yang luas, diharapkan para kader Monash Institute tidak gagap dalam menjalin hubungan, kerja sama, dan sinergi dengan berbagai pihak yang memiliki keunikan-keunikan dan ketika nantinya harus berada di dalam wadah perjuangan apa pun yang bisa dijadikan sebagai sarana aktualisasi diri dan perbaikan umat dan bangsa sehingga mereka bisa melakukan perjuangan secara lebih leluasa dan optimal.

Proses kaderisasi di Monash Institute mendapatkan semangat lebih besar, karena beberapa tokoh intelektual dan aktivis sosial politik level nasional yang memiliki agenda di Semarang, diundang untuk mampir ke Monash Institute dan memberikan motivasi kepada para kader. Dengan pengasramaan, pengondisian para kader untuk berkumpul dan mendapatkan pencerahan dari para tokoh menjadi sangat mudah dilakukan tanpa pandang waktu, bahkan tengah malam atau menjelang fajar sekalipun. Di antara tokoh yang pernah memberikan motivasi di Monash Institute adalah Fachry Ali (Pendiri LP3ES), Chusnul Mari'iyah, Ph.D. (Mantan Anggota KPU 2001-2007), Dr. Abdul Mu'ti (Sekretaris PP Muhammadiyah), Dr. Aries Muftie (Ketua Masyarakat Ekonomi Syari'ah), Soetrisno Bachir (Pengusaha muslim) dan Chumaidi Syarif Romas (Mantan Ketua Umum PB HMI, dosen UIN SUKA, Yogyakarta). Bahkan pernah juga John Lid Miller, seorang doktor dan praktisi hukum dari Universitas Chicago, bersama puteranya Alvin Sulaiman mengagendakan secara khusus untuk belajar membaca al-Qur'an di Monash Institute. Terjadi semacam barter ilmu. Para kader Monash Institute mengajarkan al-Qur'an. Sebaliknya, John dan Alvin mengajarkan

praktik berbahasa Inggris. Pelajaran penting yang didapatkan dari kejadian ini adalah pembangunan paradigma bahwa selama ini seolah-olah orientasi pendidikan dan ilmu pengetahuan adalah Amerika, sehingga banyak pelajar dan mahasiswa Indonesia berburu ilmu pengetahuan ke sana. Namun, di Monash Institute, kebiasaan itu bisa dikatakan terbalik. Ini menjadi momentum tersendiri untuk menanamkan kepercayaan diri para kader, bahwa mereka sesungguhnya juga memiliki sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain yang menyadarinya.

Upaya melakukan kaderisasi yang memerlukan tenaga, pikiran, dan juga pendanaan yang makin membesar, muncul Dody Firman Noorcahya dan Zaki Mubarak, dua teman lama Nasih di organisasi kemahasiswaan. Dody yang juga mantan aktivis dan pernah bersama-sama Nasih menjalani aktivitas sebagai instruktur pelatihan-pelatihan kaderisasi di berbagai kampus di Semarang pada tahun-tahun menjelang sampai peralihan millenium ketiga, ternyata masih memiliki semangat lama dalam melakukan kaderisasi dan memiliki panggilan yang sama untuk terus membangun dan melahirkan kader berkualitas. Bantuan Dody yang telah memiliki usaha konstruksi baja ringan yang cukup mapan inilah, keperluan beras bagi para kader binaan di Monash Institute relatif tidak pernah mengalami masalah. Gatot Salahuddin, seorang mantan aktivis yang juga telah menjadi pengusaha di Jakarta mampir ke Monash Institute dan memberikan perhatian sangat besar kepada perkembangan kaderisasi Monash Institute dengan memberikan motivasi dan juga bantuan pendanaan dari zakat pribadinya. Muncul kemudian Zaki Mubarak, seorang dokter yang juga teman seperjuangan pada saat menjadi mahasiswa di Semarang pada awal tahun 2000.

Tahun-tahun berikutnya, Monash Institute melakukan rekrutmen kader-kader baru dengan jumlah yang lebih banyak dan kualifikasi yang terus ditingkatkan. Keberhasilan pembinaan ini memberikan berkah tersendiri kepada pendiri para kontributornya. Keberadaan para kader binaan yang hafal al-Qur'an dijadikan sebagai modal untuk mendirikan PAUD Mellatena untuk

mendidik anak-anak usia dini masyarakat sekitarnya secara gratis dengan program khusus menghafalkan al-Qur'an. Dan yang menikmati program khusus ini pertama kali adalah anak-anak Nasih dan Dody, walaupun sesungguhnya mereka adalah kelinci-kelinci percobaan Balita menghafalkan al-Qur'an, karena masih belum mudah untuk memberikan pengertian kepada para orang tua bahwa anak-anak Balita pun bisa menghafalkan al-Qur'an dengan mudah semudah menghafalkan lagu "Bintang Besar". Perkembangan baik ini, membuat ibu mertua Nasih terdorong untuk mewakafkan satu rumah yang terletak tidak jauh dari rumah yang disewa oleh Monash Institute. Saat ini, selain menempati satu rumah wakaf tersebut, para kader Monash Institute yang berjumlah lebih dari 150 orang menempati 8 rumah kontrakan.<sup>49</sup>

**b. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Visi Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang yaitu Berilmu, Berharta dan Berkuasa

Misi Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang :

1. Melakukan perekrutan kader-kader potensial dari seluruh penjuru Indonesia sampai dunia
2. Melakukan pembinaan pada setiap kader sesuai bakat dan kemampuan masing-masing kader
3. Membuka program-program tambahan seperti menghafalkan Al-Qur'an, berwirausaha dan berorganisasi

---

<sup>49</sup> <http://www.monash-media.com/2015/07/profil-monash-institute-mi.html> diunduh pada 27 April 2021 pukul 07.56



### **c. Kepengurusan Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Kepengurusan organisasi di Pondok Pesantren Darul Qalam berlangsung selama 1 periode dengan jangka waktu 4 bulan setiap periodenya. Pondok Pesantren Darul Qalam yang menerapkan kepengurusan 4 bulan dalam 1 periode. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan untuk seluruh mahasantri agar memberikan kontribusinya untuk Pondok Pesantren Darul Qalam. Kriteria untuk calon presiden dan wakil presiden diantaranya hafalan minimal 7 juz, IPK minimal 3,6, menulis karya dan mengikuti jenjang perkaderan HMI (training HMI). Kriteria untuk calon perdana menteri diantaranya hafalan minimal 5 juz, IPK minimal 3,6, menulis karya dan mengikuti jenjang perkaderan HMI (training HMI). Kriteria untuk ketua parlemen dan bagian kementerian diantaranya minimal 3 juz, IPK minimal 3,6, menulis karya dan mengikuti jenjang perkaderan HMI (training HMI).<sup>50</sup>

#### **Struktur Pemerintahan Kabinet Altair Periode Januari-Mei 2021**

Pengasuh	: DR. Mohammad Nasih
Direktur	: Muhammad Abu Nadlir
Direktur Eksekutif	: Mokhammad Abdul Aziz

Presiden	: Afifah Ainun Ni'mah
Wakil Presiden	: Romadiah
Perdana Menteri	: Romadiah
Ketua Parlemen	: Mamluatur Rohmah
Bagian Kementerian	
1. Kemendikristek	
2. Kemenwirus dan BUMN	

---

<sup>50</sup> Wawancara bersama Presiden Pondok Pesantren Darul Qalam, AA pada hari Kamis, 29 April 2021

3. Kemendishuk
4. Kementerian Bahasa
5. Kementerian Kesehatan
6. Kementerian Peribadatan
7. Kemenekkeu
8. Kementerian Perkebunan
9. Kemenpekras
10. Kementerian Sarana
11. Kemensekneg

**d. Kondisi Mahasantri di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Mahasantri di Pondok Pesantren Darul Qalam berjumlah 55 orang. Terdiri dari 38 perempuan dan 17 laki-laki.<sup>51</sup> Mayoritas mahasantri di Pondok Pesantren Darul Qalam berasal dari UIN Walisongo Semarang dan mereka berasal dari seluruh penjuru Indonesia. Mahasantri disini dimulai dari angkatan 2018 sampai 2020 (semester 2 sampai 6) yang tersebar di berbagai fakultas di UIN Walisongo Semarang, diantaranya Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan dan lain-lain.

**2. Deskripsi Konselor Sebaya**

Konselor sebaya dalam penelitian ini bernama LNA yang biasa dipanggil L. L lahir di Bandung, 7 Juli 1999 dan saat ini berusia 22 tahun. Dia merupakan anak ketiga dari lima bersaudara. Saat ini keluarga dan saudaranya berada di Tasikmalaya. L merupakan mahasiswi Pascasarjana Universitas Negeri Semarang sekaligus alumni dari Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. Walaupun sudah menjadi alumni, L diberi amanah untuk mengajar di TK Mellatena, dimana TK tersebut merupakan bagian dari Monash Institue atau

---

<sup>51</sup> Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, FS pada Hari Selasa, 4 Mei 2021

Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. L juga merupakan alumni dari UIN Walisongo Semarang dan pada saat itu dia mengambil jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Di Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, dia mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling dan saat ini berada di semester satu.

Riwayat pendidikan yang ditempuh oleh L adalah :

1. SD Negeri Panyirapan II Bandung (2011)
2. MTS Negeri Karangnunggal II Tasikmalaya (2014)
3. MA (KMA) Al-Mutawally Kuningan (2017)
4. UIN Walisongo Semarang Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (2020)
5. Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Jurusan Bimbingan dan Konseling (sedang proses)

Organisasi dan kepengurusan yang pernah diikuti L adalah :

1. HMJ Tasawuf dan Psikoterapi sebagai Anggota (2018)
2. HMJ Tasawuf dan Psikoterapi sebagai Pengurus Bagian Humas (2018-2019)
3. ULC (Ushuluddin Language Club) sebagai Anggota (2019)
4. HMI Komisariat Iqbal Korkom Walisongo sebagai Anggota (2017)
5. HMI Komisariat Iqbal Korkom Walisongo sebagai Departemen Keperempuanan (2018)
6. HMI Komisariat Iqbal Korkom Walisongo sebagai Ketua Bidang Pemberdayaan Perempuan (2018-2019)
7. HMI Komisariat Iqbal Korkom Walisongo sebagai Ketua Umum Kohati (2019-2020)
8. HMI Korkom Walisongo sebagai Ketua Umum Kohati (2020-2021)<sup>52</sup>

### **3. Deskripsi Konseli Sebaya**

#### **a. Konseli 1**

Konseli 1 dalam penelitian ini bernama MR yang biasa dipanggil M. M lahir di Rembang pada tanggal 26 September 2001 dan saat ini berusia 19

---

<sup>52</sup> Wawancara bersama Konselor Sebaya Pondok Pesantren Darul Qalam, L pada hari Selasa, 25 Mei 2021

tahun. Dia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Saat ini keluarga dan saudaranya berada di Rembang. M merupakan mahasiswi UIN Walisongo Semarang sekaligus mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. Dia mengambil jurusan Hukum Ekonomi Syariah di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Walisongo Semarang dan sekarang dia berada di semester empat.

Riwayat pendidikan yang ditempuh oleh M adalah :

1. TK YKM 4 Rembang
2. MI Darul Huda Mlagen Rembang
3. MTs Darul Huda Mlagen Rembang
4. MA Darul Huda Mlagen Rembang
5. UIN Walisongo Semarang Jurusan Hukum Ekonomi Syariah

Organisasi dan kepengurusan yang pernah diikuti M adalah :

1. Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) sebagai Wakil Sekretaris Umum
2. Pondok Pesantren Darul Qalam sebagai Ketua Parlemen
3. Jam'iyatul Qurra' Wal Huffadz sebagai Anggota

b. Konseli 2

Konseli 2 dalam penelitian ini bernama FR yang biasa dipanggil F. F lahir di Guamonial, Buol, Sulawesi Tengah pada tanggal 12 Mei 2001 dan saat ini berusia 19 tahun. Dia merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Saat ini keluarga dan saudaranya berada di Guamonial. F merupakan mahasiswa UIN Walisongo Semarang sekaligus mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. Dia mengambil jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dan sekarang dia berada di semester empat.

Riwayat pendidikan yang ditempuh oleh F adalah :

1. TK Pelita Hardaya Buol Sulawesi Tengah
2. SD Swasta Pelita Hardaya Buol Sulawesi Tengah
3. SMP 3 Bukal Sulawesi Tengah
4. MA Hubulo Gorontalo

5. UIN Walisongo Semarang Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Organisasi dan kepengurusan yang pernah diikuti F adalah :

1. Pondok Pesantren Darul Qalam sebagai Perdana Menteri Kabinet Altair
2. Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) sebagai Sekretaris Umum
3. Jam'iyah Hamalatil Qur'an (JHQ) sebagai Aktivistis

## **B. Data Kondisi Stres Mahasiswa Kondisi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Kuliah daring membuat mahasiswa-mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang merasa stres. Beberapa kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa diantaranya mencakup gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal atau hubungan dengan orang lain.

### **a. Gejala Fisik yang Dialami saat Stres Akibat Kuliah Daring**

#### **1. Pusing atau sakit kepala**

Pembelajaran kuliah daring menimbulkan gangguan fisik seperti pusing atau sakit kepala. Sakit kepala merupakan hal yang banyak dialami mahasiswa dalam mengikuti kuliah daring karena mahasiswa dituntut untuk mengikuti perkuliahan secara online atau “melihat” gadget atau laptopnya yang sering kali radiasinya menimbulkan sakit kepala. Sakit kepala yang dirasakan mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang seperti yang diungkapkan oleh F, mahasiswa angkatan 2019, berikut penuturannya,

“Kalau sakit kepala biasanya karena radiasi ya. Kan kita kuliah pakai HP sama laptop terus entah itu di Zoom atau WA Grup. Tiap hari lihatnya HP atau laptop terus kan Mbak jadi ya sering pusing”<sup>53</sup>

Pernyataan dari F menunjukkan bahwa rasa sakit kepala berasal dari radiasi yang timbul dari handphone dan laptop. Hal itu dikarenakan setiap kuliah daring selalu menggunakan handphone dan laptop. Intensitas untuk menggunakan handphone dan laptop yang sering dengan radiasi yang ditimbulkan akan mengakibatkan sakit kepala.

Sakit kepala juga dirasakan oleh mahasiswa lain yaitu M, mahasiswa angkatan 2019 seperti yang ia ungkapkan sebagai berikut,

“kalo dari pengalaman saya sendiri kan sehari 4 sks mbak, dari pagi sampai siang itu rasanya *teng-teng*, pusing gitu. Apalagi kalo sambil

---

<sup>53</sup> Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, F pada Hari Selasa, 13 April 2021 pukul 17.00 WIB

ngerjain tugas ya tambah pusing mbak. Sering kesemutan mbak, kesemutan di kepala. Saya juga punya darah rendah mbak, jadi kalo pusing kerasa banget”<sup>54</sup>

Ungkapannya dalam sesi wawancara bersama penulis menjelaskan bahwa ia mengalami sakit kepala saat mengikuti perkuliahan daring dan saat mengerjakan tugas. Dia juga mengalami kesemutan di kepalanya jika memang dirasa bebannya cukup berat.

R yang juga mahasiswa sekaligus mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam yang saat ini berada di semester 6 mengalami pusing saat mengikuti kuliah daring dan kegiatan pondok yang menjadi fokusnya. R memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...kalo saya lebih sering sakit mbak daripada teman yang lain. Saya juga punya riwayat darah rendah jadi kalo pusing gitu kerasa banget. Selain kuliah daring kan saya juga anak pondok jadinya ya harus fokus ke berbagai hal ditambah lagi kalo ada tugas gitu kerasa pusingnya mbak.”<sup>55</sup>

## 2. Merasakan pegal

Merasa pegal saat kuliah daring biasanya terjadi pada leher, pinggang dan punggung. Selain sakit kepala, mahasiswa juga merasakan pegal yang terjadi di beberapa bagian tubuhnya, seperti yang dipaparkan oleh F sebagai berikut,

“...sering pegal di daerah punggung dan leher mbak. Sebenarnya ini karena rebahan kan tiduran gitu soalnya kuliahnya lewat WAG aja jadi sering rebahan sambil kuliah. Rebahan bolak-balik sana-sini jadinya pegal”

Berikut adalah pemaparan dari M dalam wawancaranya bersama penulis saat merasakan pegal di punggung ketika mengikuti perkuliahan daring yaitu sebagai berikut,

---

<sup>54</sup> Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, M pada Hari Selasa, 6 April 2021 pukul 09.00 WIB

<sup>55</sup> Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, R pada Hari Senin, 12 April 2021 pukul 17.15 WIB

“... kalo pegang laptop kan sering duduk, punggung jadi sakit mbak. Apalagi kan agenda pondok juga duduk terus, jadi punggung saya pegal juga.”

Berdasarkan penjelasan dari M dapat disimpulkan bahwa ketika mengikuti perkuliahan daring khususnya dengan menggunakan laptop dan posisinya duduk, punggungnya sering mengeluh sakit. Perkuliahan daring tidak hanya berlangsung dalam hitungan menit saja, namun sampai beberapa jam. Selain saat kuliah daring, aktivitas pondok juga kebanyakan kegiatannya dalam posisi duduk jadi punggungnya juga terasa sakit.

Berikut adalah respon R saat mengikuti kuliah daring yang berhubungan dengan rasa pegal yang dialaminya. Dia merasakan pegal di daerah leher dan punggungnya. R memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...kadang leher sama punggung saya sakit sih mbak pas kuliah daring. Terus kan kalo kuliah harus nyalain kamera jadi ya capek gitu. Abis ngerjain tugas ya kadang punggung saya pegal mbak.”

### 3. Gangguan tidur

Gangguan tidur seringkali terjadi pada mahasiswa. Berbagai tugas dari dosen maupun tugas yang lain menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan pada tidurnya. Seperti yang dipaparkan oleh F sebagai berikut,

“...gangguan tidur mungkin saat ngerjain tugas malem-malem kan saya sering ngerjain tugas deadline gitu, jadi biasanya sampai malem jam 1-2 an. Tapi juga pas kuliah gitu ketiduran mbak, soalnya jam-jam rawan kuliahnya kayak jam 12 sampai sore itu rawan ngantuk jadinya ketinggalan pelajaran”

Berikut adalah respon M mengenai gangguan tidur yang dialaminya saat kuliah daring. Kuliah daring sama halnya dengan kuliah biasa yang tidak lepas dengan tugas-tugas. M begadang sampai malam untuk menyelesaikan tugasnya. M ketika sudah terlanjur lama menyelesaikan



tugas, dia sampai tidak tidur dan merasa tidak mengantuk. M memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...gak teraturnya karena deadline tugas mbak. Kan kalo tugas itu harus konsentrasi ya, biasanya sampai jam 1 malem baru tidur. Selain tugas juga misalnya besoknya saya harus presentasi jadi saya harus belajar dan siap mbak. Malah kadang gak jadi ngantuk dan gak tidur.”

R memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...kalo tidur saya kadang gak teratur mbak, apalagi kalo ngebut tugas gitu ya sampai begadang jam 12 gitu baru tidur. Tidur gak teratur gitu juga pas ada kegiatan pondok misalnya ada rapat-rapat biasanya sampai malem jadi saya tidurnya ikut mundur.”

Penjelasan yang disampaikan R dapat ditarik kesimpulan bahwa saat kuliah daring khususnya saat menyelesaikan tugas-tugas kuliah daring dia mengalami gangguan tidur saat malam hari karena begadang. Kewajibannya dalam menyelesaikan tugas kuliah daring dan kegiatan pondok yang berlangsung malam hari juga mengganggu aktivitas tidur R.

#### 4. Perubahan selera makan

Perubahan selera makan tentu saja mempengaruhi kondisi tubuh seseorang. Seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi perubahan selera makan. Seseorang yang tidak stres akan normal dalam selera makannya begitupun sebaliknya. Seseorang yang stres akan lupa dengan pola makan yang baik karena beban yang ada di tubuhnya. Perubahan selera makan yang dialami oleh M sebagai berikut,

“...di pondok sini kan sistemnya kalo makan kan ada jadwalnya ya mbak, kalo emang banyak tugas itu sampai lupa gak makan mbak, pokoknya sering lupa. Kalo banyak tugas jadi gak nafsu makan”

R merasakan perubahan selera makan setelah mengikuti perkuliahan daring (saat ini). Perubahan selera makan yang awalnya normal-normal

saja menjadi tidak normal dikarenakan perubahan mood untuk makan. Makanan yang dirasa tidak “sesuai” dengan lidahnya juga mempengaruhi perubahan selera makan R. Dia memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“... kalo akhir-akhir ini saya makannya dikit sih mbak kayak tergantung mood gitu kalo makan. Apalagi kalo makanannya menurut saya maaf, gak asin atau kurang apa gitu saya udah gak makan lagi”

## **b. Gejala Emosional yang Dialami saat Stres Akibat Kuliah Daring**

### **1. Mudah emosi atau marah**

Emosi atau marah dirasakan oleh mahasiswa jika memang tidak sesuai dengan kondisi moodnya. Terkadang ekspektasi dari kuliah daring yang memberikan kenyamanan dan memberikan pemahaman yang lebih baik, nyatanya tidak memberikan pemahaman dan terasa membosankan untuk beberapa mahasiswa. Berikut adalah pemaparan dari F,

“...emosinya lebih ke tugas mbak. Kok tiba-tiba deadline gitu kayaknya kemarin barusan di kasih tau. Terus juga tugas kok dirasa banyak dari dosen dan bawaannya males mengerjakan jadi saya tunda-tunda untuk kerjakan. ”

M memaparkan dalam wawancara bersama penulis mengenai responnya yang mudah emosi saat sedang banyak tugas. Dirinya tidak ingin diganggu oleh teman di sekitarnya dan jika ada teman yang “mengganggu” responnya akan berbeda dengan biasanya yaitu sedikit keras dalam pembicaraannya. Berikut adalah pemaparan dari M,

“ iya mbak saya sering marah mbak. Kalo saya banyak tugas, tu saya reflek buat marah mbak. Kadang respon ke temen saya, ya agak keras saya ngomongnya. Gak bisa santai pokoknya kalo udah banyak tugas. Gak mau diganggu saya.”

Respon yang sama mengenai perasaan mudah marah atau emosi yang dirasakan oleh R. Mudah marahnya R lebih kepada ketidaksistenan dosen dalam jadwal perkuliahan dan gangguan sinyal. R memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...ya mungkin kadang kalo dosen tiba-tiba ngubah jam gitu misal dari jam 7 kok jadi jam 8 ya agak marah gitu saya. Selain itu kan ini kuliah online, sinyalnya handphone nya kan harus kuat gitu kadang ya saya emosi, kok ini gak bisa nyambung-nyambung apalagi kalo pake google meet gitu sinyalnya harus bagus dan coba nyambung-nyambingin ke wifi gak bisa, emosi saya.”

## 2. Mood yang berubah-ubah

Perubahan mood sering kali terjadi pada kuliah daring apalagi jika berhubungan dengan tugas yang berasal dari dosen. Nyatanya dalam perkuliahan daring ada pihak dosen yang aktif dan juga tidak aktif (dosen tidak memberi penjelasan). Seperti yang disampaikan oleh F sebagai berikut,

“... berhubungan sama tugas tuh kayak ga mood gitu mbak. Kalo hubungannya sama tugas langsung jadi diem gitu mbak. Kadang kalo kumpul sama temen gak enak, mesti kepikiran sama tugas.”

Selain F, R juga mengenai perubahan mood yang dialaminya saat mengikuti kuliah daring. R memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...saya orangnya mood-moodan sih mbak orangnya, gak mood makan balik lagi yang tadi gak mood karena sinyal. Kadang juga bosan mbak sama kuliahnya karena kan dosen itu pakai WA kalo ngajar, kalo pada presentasi pada pakai VN kan, saya males buat mendengarkan. Ada juga mata kuliah yang buat saya gak mood mbak, mata kuliah statistik. Soalnya mata kuliahnya sulit dan online gini ga begitu paham mbak sama materinya.”

## 3. Mudah sensitif dan tersinggung

Mudah sensitif dan tersinggung adalah hal yang banyak dialami seseorang ketika stres, termasuk mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam yaitu M, sebagaimana pemaparannya dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“... kadang sensitif dan gampang tersinggung saya mbak. Kadang temen saya sudah bisa menebak kalo cara ngomong saya gini, berarti saya lagi banyak tugas, lagi kepikiran sama tugas mbak.

Pernah temen saya tu cara ngomongnya biasa aja, tapi saya nganggepnya kayak pakai nada yang agak tinggi gitu mbak.”

Begitu pula yang disampaikan oleh R, dia juga tipikal orang yang mudah tersinggung. R saat mengalami stres akibat kuliah daring, ia lebih mudah tersinggung dengan perkataan-perkataan temannya. Responnya hanya mendengarkan atau mendiamkan saja. Emosi R ketika sudah memuncak rasa sensitifnya, dia akan mencibir balik temannya tersebut. Hal tersebut ia sampaikan dalam wawancara pribadi bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...saya mudah tersinggung mbak. Tapi ya cuma saya dengarkan saya diamkan, kalo gak kuat ya saya ikut nyibir juga.”

#### 4. Merasa sedih

Stres mengakibatkan rasa sedih karena seseorang memiliki beban yang berat dalam hidupnya. Merasa sedih dengan pencapaiannya selama kuliah daring akan dirasakan oleh mahasiswa jika ia merasa sudah berusaha namun mendapatkan sesuatu yang di luar ekspektasinya, seperti yang disampaikan M dalam wawancara pribadi dengan penulis yaitu sebagai berikut,

“... kalo kuliah daring ya kadang ada sedihnya, bertanya pada diri sendiri kok gak bisa ya mengerjakan itu, gak bisa memahami itu. Sedihnya itu pas dapet nilai jelek padahal sudah berusaha semaksimal mungkin tapi kok dapat nilai jelek. Jadi iri lah sama temen yang nilainya bagus gitu dan langsung menyalahkan diri saya sendiri. Kayaknya ada yang gak beres sama saya.”

Berdasarkan penjelasan M tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam mengikuti kuliah daring dia mendapati kesulitan dalam memahami sebuah materi pembelajaran dan kesulitan dalam mengerjakan tugas dari dosen. Nilai jelek yang didapatnya juga membuat M sedih, karena dia berekspektasi mendapat nilai yang baik dengan usaha yang dilakukannya serta menyalahkan dirinya sendiri karena tidak bisa mendapat nilai yang baik.

### c. Gejala Intelektual yang Dialami saat Stres Akibat Kuliah Daring

#### 1. Kurang konsentrasi

Kurang konsentrasi dengan perkuliahan akan menjadikan materi perkuliahan sulit masuk pada ingatan. Merasa cuek dan terkesan *bodo amat* dengan perkuliahan akibat kurangnya konsentrasi, seperti yang disampaikan F dalam wawancara dengan penulis yaitu sebagai berikut,

“... kadang kurang konsentrasi pas perkuliahan mbak. Cuma beberapa makul aja yang bisa masuk. Kalo dosen gitu kan ada yang aktif ada yang gak aktif, yang gak aktif ini yang bikin males terus gak konsentrasi. Pernah merasa bodo amat sama kuliahnya karena gitu-gitu aja, yaudahlah. Cuma semangat kalo ada bahasan yang menarik diri saya tapi kalo yang gak menarik ya yaudahlah”

M memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...kalo masalah konsentrasi tu biasanya saat fokusnya ke beberapa hal mbak. Kadang harus ngurusi ini ngurusi ini. Kadang saat kuliah online saya “sambi” dengan ngerjain kegiatan pondok atau hal-hal ringan seperti nyuci gitu mbak.”

Berdasarkan pemaparan dari M dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah konsentrasi yang dialaminya karena fokusnya terbagi-bagi. Karena dia menganggap bahwa kuliah daring dapat ditinggal atau “disambi” dengan kegiatan pondok yang lain, jadi dia merangkap kegiatan kuliah online dengan kegiatan pondok. Kuliah daring yang isinya begitu-begitu saja, menjadikan M “menyambi” kegiatan lainnya.

Berbeda dengan R yang merasa konsentrasinya terganggu karena lingkungan teman pondoknya. Teman pondoknya yang mayoritas juga mengikuti kuliah daring, memanfaatkan speaker atau pengeras suara di handphone atau laptopnya untuk mendengarkan perkuliahan yang dirasa mengganggu konsentrasi R. R memaparkan dalam wawancara pribadi bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...saya kurang konsentrasinya mungkin karena lingkungan sih mbak. Kan ini pada kuliah online, anak-anak pada pake speaker yang lumayan keras jadi gak fokus sama perkuliahan saya juga.”

## 2. Mudah lupa

Mudah lupa akibat kuliah daring biasanya terjadi pada mahasiswa yang tidak konsentrasi dan tidak fokus pada perkuliahan. Mahasiswa sering melupakan kewajibannya yaitu mengerjakan tugas dan melupakan materi yang disampaikan dosen atau saat perkuliahan berlangsung. Hal ini disampaikan oleh F dalam wawancaranya yaitu sebagai berikut,

“... lupanya lupa gak ngerjain tugas mbak. Kadang gak ada yang ngingetin tugasnya dikumpulkan kapan. Selain tugas ya lupa materi perkuliahan. Karena kan sering ketinggalan-ketinggalan materi.”

Penjelasan F diatas disimpulkan bahwa dia tidak fokus pada pembelajaran kuliah daring yang membuatnya lupa dengan tugas yang diberikan dosen dan lupa materi perkuliahan. Dia terkesan *bodo amat* dengan kuliah daring ini. Semangatnya pun menurun saat mengikuti kuliah daring dan membuat dia lupa akan kewajibannya.

Selain F, M juga mengatakan mudah lupa dengan materi yang disampaikan oleh dosen. Seperti yang dipaparkan M dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...kalo saya kuliah daring mesti harus bawa buku mbak, saya mudah lupa juga sih. Sering juga saya ulang-ulang kembali biar gak lupa. Saya mudah lupanya ke arah materi perkuliahannya mbak.”

### **d. Gejala Interpersonal yang Dialami saat Stres Akibat Kuliah Daring**

Masalah interpersonal seringkali dialami oleh mahasiswa baik dengan teman kelas maupun teman pondok. Saat perkuliahan daring tentunya interaksi dengan teman kelas lebih berkurang karena tidak adanya pertemuan secara langsung, hanya berkomunikasi dengan handphone saja. Berikut adalah wawancara penulis dengan F yang mengalami masalah dalam hubungan interpersonal dengan temannya, yaitu sebagai berikut,

“... masalah hubungan interpersonal dengan teman lebih tidak menggubris orang mbak, misalnya minta bantuan apa, minta tolong apa gitu saya tolak dan saya diamkan. Pernah juga saya disapa sama temen saya tapi cuek-cuek saja dan diem. Terus ditegur sama temen saya, kok kamu disapa kok diem aja. Dari segi pertemanan dengan teman kelas memang saya gak begitu dekat mbak kan karena baru sebentar ketemu terus pandemi ini palingan ya lewat WA kalo misal tanya-tanya tugas. Kalo pas ngerjain tugas saya lebih senang menyendiri biar gak ada yang ganggu juga.”

M memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...saat banyak tugas karena daring ini saya lebih menyendiri mbak. Daripada diomongin sama temen karena ini karena ini sampai saya bicaranya agak keras gitu lebih baik saya agak menjauh dulu dari temen-temen saya. Kalo lagi stres ya rasa gamau kalah dalam bicara ya tentu ada mbak. Kadang juga merasa paling benar diantara temen-temen yang lain. Apalagi kalo spontan, secara langsung ya saya menganggap saya paling benar mbak.”

Penjelasan yang disampaikan M dapat dilihat bahwa jika mengerjakan tugas dalam kondisi daring ini, dia lebih memilih untuk menyendiri dari teman-temannya. Saat merasa terganggu dengan “usikan” temannya, dia akan lebih memilih untuk menjauh daripada nada agak kerasnya keluar. Saat dia merasa stres, dia akan memilih untuk tidak mau kalah bicara dengan teman-temannya dan menganggap semua pembicaraan darinya adalah hal yang paling benar.

R dalam hubungan interpersonalnya dengan temannya menganggap bahwa saat mengikuti kuliah daring ini jarang berkomunikasi dengan teman kelasnya ditambah lagi dengan sikap introvert dari R yang malu untuk membuka pembicaraan dengan temannya. Saat kuliah daring, karena dia stres dan mudah tersinggung, menjadikannya lebih baik mendiamkan temannya dan tidak banyak bicara. R memaparkan dalam wawancara bersama penulis yaitu sebagai berikut,

“...kalo buat tugas ya kadang saya bisa bareng sama temen kadang ya milih sendiri mbak. Kalo hubungannya sama temen kelas, ya

mestinya jarang komunikasi mbak. Saya orangnya introvert, pemalu gitu jadi nya saya juga malu ngechat temen saya duluan. Balik lagi saya kan tadi orangnya gampang tersinggung kan mbak, jadi nya saya lebih baik mendiamkan saja daripada banyak omong.”

### **C. Data Konseling Sebaya Berbasis Islam untuk Mengatasi Stres Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Konseling sebaya pada penelitian ini dilakukan oleh satu konselor dan dua konseli dimana pada proses konselingnya menerapkan konseling individu atau masing-masing konseli. Konselor sebaya Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang adalah L dan dua konseli masing-masing bernama F dan M. Konseling sebaya yang dilakukan terdiri dari tiga kali sesi konseling yang mana bertempat di TK Mellatena Semarang (bagian dari Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang).

Peran konselor dalam proses konseling sebaya yaitu konselor lebih banyak berperan sebagai partner konseli dalam memecahkan masalahnya. Dalam hubungan konseling, konselor lebih banyak memberikan kesempatan pada konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan, dan persepsinya, dan konselor merefleksikan segala yang diungkapkan oleh konseli.<sup>56</sup> Dalam penelitian ini konselor memberikan kesempatan untuk konseli mengungkap permasalahan mengenai kuliah daring. Peran konseli dalam proses konseling sebaya yaitu mengungkap permasalahan yang dihadapi di depan konselor dan berperan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri.

Sesi pertama dalam konseling sebaya pada penelitian ini berisi tentang pengenalan antara konselor dan konseli, penjelasan mengenai konseling secara singkat oleh konselor, klien menceritakan masalah yang dialami mengenai kuliah daring dan permasalahan lain menyangkut kuliah daring, konselor menanggapi masalah yang dialami konseli, klien terbuka untuk menceritakan

---

<sup>56</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 32



masalah dan konselor membuka dan memancing percakapan dan diakhiri dengan penutup sesi pertama.

Sesi kedua dalam konseling sebaya pada penelitian ini berisi tentang memperdalam masalah dan kondisi stres yang dialami klien, konseli menceritakan keluhan yang dialami saat kuliah daring, dan diakhiri dengan penutup sesi kedua. Sesi ketiga dalam konseling sebaya pada penelitian ini berisi mengenai pengulangan kembali pembahasan permasalahan di sesi kedua, pemecahan masalah dan pemberian solusi, penguatan dan pemberian pesan positif dari konselor kepada konseli dan diakhiri dengan penutup sesi konseling sebaya.

Berdasarkan sesi konseling yang pertama dapat diambil data bahwa pada awal sesi konseling sebaya adalah pengenalan antara konselor dan konseli yaitu L dan F. Tahap awal dari konseling yaitu perkenalan dengan membangun hubungan antara konselor dan konseli agar terkoneksi satu sama lain. Konselor menjelaskan secara singkat bahwa forum konseling ini diadakan untuk mencari jalan keluar dari problem yang dihadapi konseli. Kerahasiaan konseli tetap terjaga karena merupakan salah satu norma dalam konseling. Konselor mencoba untuk memancing konseli agar konseli menceritakan permasalahannya terkhusus untuk masalah kuliah daring.

F bercerita bahwa selama kuliah daring, dirinya menjadi tidak fokus kuliah. Nilai-nilai yang didapat juga menurun dari semester lalu. Sebenarnya semester ini dia mencoba untuk memperbaiki nilainya namun perkuliahan dialihkan menjadi daring. F juga merasa kaget dengan situasi kuliah seperti sekarang karena sebelumnya belum pernah merasakannya. Dia merasa malas untuk mengikuti kuliah daring, karena dirasa monoton dan materi tidak masuk ke otaknya, sampai-sampai absen-pun dia lupa memasukkannya.

F juga mengeluh sering mengantuk apalagi di jam-jam rawan mengantuk yaitu jam 9 ke-atas dan siang sebelum ashar. Terkadang dia begadang di waktu malam untuk mengerjakan tugas maupun melakukan aktivitas yang “tidak jelas”. Dia juga bercerita terkadang dia lupa dengan tugas, tidak ada teman

yang mengingatkan dan jika kerja kelompok sering menemui anggota kelompok yang “tidak niat”.

Selain faktor internal yang diceritakan oleh F mengenai masalah kuliah daringnya, dia juga bercerita faktor dari luar yang mengganggu fokusnya. Faktor eksternal atau dari luarnya yaitu tanggung jawab di pondoknya. Dia tergabung dalam struktur organisasi pondok yang mana fokusnya akan terbagi-bagi antara aktivitas pondok dan kuliah. Masalah keorganisasian juga mengganggu aktivitas kuliahnya seperti kurangnya koordinasi dengan partner se-kementerian, menganggap tidak sefrekuensi dan merasa terbebani serta memikirkan masalah sendiri (berhubungan dengan partner dan tanggung jawab).

Dikarenakan waktu yang sudah ditentukan habis, sesi konseling dilanjutkan ke sesi berikutnya yaitu sesi kedua. Penutupan sesi pertama dilakukan oleh konselor kepada konseli.

Masuk pada sesi kedua atau tahap kedua yaitu memulai untuk mencari akar permasalahan dari konseli tersebut dan dalam konseling ini adalah pendalaman masalah kuliah daring dan kondisi stres yang dialami oleh konseli. F bercerita bahwa yang membedakan daring dan luring (kuliah normal) adalah lebih ke mekanismenya. Selama kuliah daring, dosen hanya menginstruksikan untuk presentasi dan absen saja serta beberapa dosen yang tidak menjelaskan dan tidak aktif dalam perkuliahan. Saat presentasi, dia merasa tidak fokus dengan apa yang dipresentasikan dan terkadang malas dengan bahan presentasi yang disajikan dan hanya termuat di grup WA.

Selain itu, F juga lupa untuk absen dan lupa juga dengan mekanismenya. Kadang dosen menyuruh absen di WA grup atau di *e-learning* dan ada juga dosen yang menyuruh absen di google form. Dia mengeluh sering lupa dan dia merasa temannya tidak peduli dengan tidak mengingatkan absen pada dirinya.

Berbicara mengenai apakah dia pernah membatalkan janji, jawabannya pernah. F pernah membatalkan janji jika dia ada tugas kuliah. Lagi-lagi karena lupa, dia membuat janji dengan orang lain sedangkan dia mempunyai tugas

kuliah. Dia akan lebih mementingkan tugas kuliahnya terlebih dahulu dan membatalkan janji pada orang lain. F sudah pernah membuat jadwal mengenai kegiatan pondok dan kegiatan kuliah. Ketidakkonsistennya untuk mengikuti jadwal tersebut menyebabkan jadwalnya tidak berjalan dan rencana-rencananya tidak tercapai.

Masuk pada sesi ketiga yang merupakan sesi terakhir dalam konseling sebaya ini. Sesi ketiga berisi mengenai pemecahan masalah yang dialami oleh F. Tahap ketiga atau terakhir adalah membantu F mencari jalan keluar dari permasalahannya dengan memberikan saran maupun solusi namun penyelesaian akan dikembalikan pada konseli lagi. Konselor memancing F untuk memaparkan hal-hal yang menjadi asupan F saat mengalami masalah menurut kaidah-kaidah Islam. F memaparkan bahwa saat stres dia merasa jauh dengan Allah hingga tidak memperhatikan sunah-sunah keseharian. Namun dia mencoba untuk kembali mendekatkan diri kepada Allah dan hasilnya yaitu permasalahan yang dialami F berangsur-angsur hilang.

F yang menjadi mahasantri pondok penghafal Qur'an, dia mulai untuk menghayati setiap bacaan Al-Qur'an. Saat mengalami permasalahan, F merasa membaca dan menghafalkan namun tidak menghayati, namun setelah ia menghayatinya dirinya merasa tenang. Selain itu, dalam mengerjakan sholat pun, saat ia mengalami masalah rasanya dia tidak fokus, seolah-olah sholat pun untuk menggugurkan kewajibannya. Namun karena dia menyadarinya, dia menghayati sholatnya sehingga dia menjadi fokus dan hatinya menjadi tenang. F memiliki kebiasaan buruk yaitu tidur di pagi hari antara jam 9 sampai dhuhur. Sehingga kuliah daring pun terkadang ia tinggal tidur. Ia menyadari bahwa Rasulullah melarang untuk tidur pagi, F mengubah polanya untuk tidak tidur pagi. Perubahan pola itu aktif dalam seminggu saja dan F kembali ke kebiasaan awal.

Konselor memberi pengertian pada F bahwa menjaga istiqomah dari perubahan yang lalu tidak semudah yang dipikirkan. F sudah menyadari hal apa yang harus dilakukan, namun butuh untuk menjaga istiqomahnya agar

selalu bisa melakukan perubahan menjadi lebih baik. Memang pada awalnya, F merasakan kenyamanan saat bisa menyusun dan menerapkan pola yang benar namun lama-lama ia merasa jenuh dan bosan. Konselor menganggap F lebih kearah husnuzon, karena F memiliki keyakinan untuk berubah dan yang terpenting ia sudah berusaha untuk melakukannya.

Konselor juga mengingatkan pentingnya menata hati. F merasa saat ia menata hati, hubungan sosialnya menjadi lebih baik. Saat “tersesat” hubungan sosialnya menjadi tidak disiplin saat mengerjakan kegiatan pondok (berhubungan dengan interpersonal) dan merasa bersalah dengan teman-temannya. Teman-temannya juga peduli dengan F jika ia tidak disiplin, temannya akan mengingatkannya. Berdasarkan Ukhuwah Islamiyah menurut konselor, F sudah erat hubungan sosialnya karena banyak orang yang peduli dengan F dan F tidak ingin mengecewakan teman-temannya.

F merasa saat menjadi mentor sebaya tidak menjadi “panutan” yang baik untuk *mentee-mentee* nya karena tidak disiplin sehingga ia merasa malu dan tidak pantas dan ingin mengundurkan diri. Konselor memberi pemahaman F untuk menjadikan itu sebagai proses. Seharusnya ia semangat untuk mengubah perilakunya menjadi yang lebih baik lagi. Hati yang sudah tertata dan menjaga keistiqomahan dan tentunya harus memiliki perilaku yang baik. Konselor mengingatkan bahwa F harus selalu menanamkan sikap husnuzon dimana segala sesuatu yang diberikan seperti cobaan atau kendala itu semua datangnya dari Allah. Keyakinan harus ada bahwa F dapat berbenah diri dan selalu berusaha menjadi orang yang lebih baik lagi. Miliki pikiran dan hati yang positif, Allah akan mempermudah jalannya. Kesempatan yang sudah diberikan hendaknya jangan mundur namun harus fokus kedepan dan menjadi yang lebih baik.

Berdasarkan sesi konseling yang pertama dapat diambil data bahwa pada awal sesi konseling sebaya adalah pengenalan antara konselor dan konseli yaitu L dan M. Tahap awal dari konseling yaitu pengenalan dengan membangun hubungan antara konselor dan konseli agar terkoneksi satu sama

lain. Konselor menjelaskan secara singkat bahwa forum konseling ini diadakan untuk mencari jalan keluar dari problem yang dihadapi konseli. Kerahasiaan konseli tetap terjaga karena merupakan salah satu norma dalam konseling. Konselor mencoba untuk memancing konseli agar konseli menceritakan permasalahannya terkhusus untuk masalah kuliah daring.

M bercerita bahwa saat kuliah daring dia merasa kesulitan untuk mendapatkan sinyal yang bagus. Apalagi saat UTS dan UAS sinyal yang bagus sangat dibutuhkan. Keluhan lain yang dirasa M adalah banyaknya tugas yang diberikan dosen. Dia bertanya pada temannya apakah mereka mendapat tugas, sama-sama mendapat tugas namun tidak sebanyak dirinya. M sebagai anak pondok, dia juga harus pintar-pintarnya membagi waktu antara aktivitas pondok dan kuliah daring. M juga bercerita bahwa dirinya sering pusing dan merasakan kesemutan di kepala jika memang dirinya sedang banyak pikiran termasuk mengerjakan tugas.

Selain faktor diatas, yang menjadikan M tidak fokus pada kuliah daring adalah masalah keluarganya. Masalah dengan keluarganya ini membuat dia selalu memikirkannya. Perhatian yang lebih dari kakak iparnya dengan memberikan beberapa barang kepadanya. Hal itu juga yang membuat kakak kandungnya memergoki dan dirasa cemburu dengan adiknya itu (M). Dikarenakan waktu yang sudah ditentukan habis, sesi konseling dilanjutkan ke sesi berikutnya yaitu sesi kedua. Penutupan sesi pertama dilakukan oleh konselor kepada konseli.

Masuk pada sesi kedua atau tahap kedua yaitu memulai untuk mencari akar permasalahan dari konseli tersebut dan dalam konseling ini adalah pendalaman masalah kuliah daring dan kondisi stres yang dialami oleh konseli. M bercerita bahwa saat kuliah daring dia gampang gugup khususnya saat presentasi. Rasa gugupnya itu membuat dia merasakan sakit perut tiba-tiba. Selain presentasi juga saat mengemukakan pendapat dia merasa gugup. Kondisi fisiknya saat stres mengikuti kuliah daring diantaranya sakit kepala, perut sakit, kesemutan di kepala dan masalah hati serta pikirannya.

Konselor dalam hal ini memberi pemahaman bahwa pentingnya fokus dan selalu berpikir positif agar masalah yang dihadapi berangsur-angsur hilang. M harus memiliki pikiran yang positif sehingga hati dan pikiran M akan tenang dan terhindar dari sakit. M merasakan *badmood*, merasa marah itu akan menyebabkan fisik M menjadi sakit.

Konselor juga mengajak M untuk selalu bersyukur akan nikmat-nikmat yang Allah berikan pada M sebagai pengurang dosa untuknya. Ujian berasal dari Allah namun tidak menjadikan semangat belajarnya turun. M juga diingatkan untuk selalu berdoa dan ikhtiyar serta menjaga hati, pikiran dan emosionalnya. Konselor juga mengingatkan M agar setidaknya jika dia mempunyai masalah untuk menceritakan masalahnya kepada teman yang dinilai dapat dipercaya. Teman yang seperti itu akan dinilai memberi solusi perihal masalah M. Orang tersebut dapat menjadi pendengar yang baik dan merasa memperdulikan M.

Masuk pada sesi ketiga yang merupakan sesi terakhir dalam konseling sebaya ini. Tahap ketiga atau terakhir adalah membantu M mencari jalan keluar dari permasalahannya dengan memberikan saran maupun solusi namun penyelesaian akan dikembalikan pada konseli lagi. Sesi ketiga berisi mengenai pemecahan masalah yang dialami oleh M. Konselor mengingatkan pentingnya menjaga hati dan kesadaran M untuk berubah. M memaparkan bahwa ia sudah menata hati seperti mengerjakan sholat malam ketika suasananya sepi dan hening sehingga beribadah dan berdoa terasa “plong” dan nyaman.

M sebagai mahasantri pondok penghafal Qur'an, menjadikan hal itu menjadi asupan nutrisi atau vitamin untuk hati M dan penawar racun yang ada di hati M. Efek ketika ia membaca dan menghafalkan Qur'an ketika ada masalah yaitu perasaan menjadi tenang dan tenteram. M merasa ada Allah yang selalu bersamanya. Kegiatan menghafalkan sudah dilakukan, selain itu ia juga merenungkan ayat-ayat di Al-Qur'an dan menyadari bahwa Allah selalu bersamanya. M mengerjakan sholat khususnya sholat malam dan membaca

serta menghafalkan Al-Qur'an, ia merasa bahwa permasalahannya satu demi satu hilang.

Mengerjakan sholat dan membaca serta menghafalkan Al-Qur'an sudah dilakukan, M juga sering menonton kajian psikologi di laman instagramnya dan melihat ceramah atau kajian Islam di youtube yang sekiranya menenangkan dan menenteramkan hati M. M juga membaca buku Islami seperti buku Aisyah perempuan tauladan untuk melupakan permasalahan yang dihadapinya.

Konselor menyampaikan bahwa rutinitas positif yang dilakukan oleh M tetap dilanjutkan karena memberikan pengaruh positif dan juga memberikan pahala untuk dirinya. Tentunya konselor menyarankan untuk M mencari teman yang dinilai dapat dipercaya untuk sekedar sharing-sharing tentang masalah yang dihadapi M. Pemecahan dari masalah yang dihadapi M sudah ditemukan karena M sudah mengaplikasikannya saat menghadapi masalah dan ia bisa keluar dari masalahnya. Konselor berpesan kepada M bahwa setangguh-tangguhnya manusia khususnya perempuan yang mana manusia itu membutuhkan orang lain dan M dapat menceritakan masalah kepada orang yang dipercaya dan solusi akan didapat setelah kamu bercerita kepada orang tersebut. Orang tersebut akan menjadi pendengar yang baik dan sudah peduli dengan kondisi yang dialami M saat ini.

## **BAB IV**

### **ANALISA DATA PENELITIAN**

#### **A. Kondisi Stres Mahasiswa Kondisi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Stres pada mahasiswa saat menjalani kuliah daring tentunya mengakibatkan gejala stres atau perubahan kondisi sebelum dan sesudah stres. Gejala atau kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa saat stres akibat kuliah daring selaras dengan pernyataan Hardjana yang terdiri dari gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang, peneliti menemui mahasiswa-mahasiswa yang diwawancarai mengalami stres akademik akibat kuliah daring dikarenakan mengalami gejala stres. Berikut adalah kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa yang diwawancara oleh peneliti :

##### **1. Gejala Fisik**

Gejala fisik yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang terdiri dari pusing atau sakit kepala, merasakan pegal baik di leher, pinggang dan punggung, gangguan tidur dan perubahan selera makan.

##### **a. Pusing atau sakit kepala**

Sakit kepala dialami oleh ketiga narasumber penelitian yaitu F, M dan R dengan perbedaan penyebab dari sakit kepala. F memaparkan bahwa penyebab ia mengalami sakit kepala saat kuliah daring yaitu karena radiasi yang dipancarkan oleh handphone maupun laptop, dikarenakan saat kuliah daring diharuskan untuk menggunakan handphone maupun laptop. Berbeda dengan M, ia memaparkan bahwa dirinya mengalami sakit kepala saat mengerjakan tugas dan saat



mengikuti perkuliahan yang cukup banyak jadwalnya dalam satu hari. Selain sakit kepala, Mamluatur juga mengalami kesemutan pada kepalanya. Selain F dan M, R juga mengalami sakit kepala saat dirinya mengerjakan tugas dan fokusnya terbagi-bagi antara kegiatan pondok dan kegiatan kuliah.

b. Merasakan pegal

Rasa pegal saat kuliah daring dirasakan oleh ketiga narasumber pada penelitian ini yaitu F, M dan R. F memaparkan penyebab ia merasa pegal saat kuliah daring dikarenakan ia saat mengikuti kuliah daring dibarengi dengan tiduran atau “rebahan” dikarenakan kuliah daring hanya berlangsung di WhatsApp grup saja. Karena tiduran atau “rebahan” itu, ia merasa pegal di daerah punggung dan leher. Berbeda dengan M, yang mana ia merasa pegal saat menggunakan laptop pada posisi duduk sehingga ia mengalami pegal di daerah punggung. R memaparkan bahwa ia merasakan pegal di daerah leher dan punggung saat melaksanakan kuliah daring. Kuliah daring yang dilaksanakan mengharuskan R untuk menyalakan kamera dan posisinya harus menghadap kamera, sehingga leher dan punggungnya menjadi sakit. Selain itu, ia juga merasakan sakit punggung setelah mengerjakan tugas kuliah.

c. Gangguan tidur

Gangguan tidur dialami oleh ketiga narasumber yaitu F, M dan R. F memaparkan bahwa ia mengalami gangguan tidur ketika ia mengerjakan tugas yang mana tugas tersebut memasuki waktu deadline. Ia mengatakan bahwa bisa tidur melebihi jam 2 pagi. Selain itu saat melaksanakan kuliah daring, ia sering ketiduran di jam-jam rawan seperti jam 12 keatas. M memaparkan bahwa ia mengalami gangguan tidur saat ia mengerjakan deadline tugas kuliah dan baru bisa tidur jam 1 pagi dan pernah juga dia tidak tidur karena merasa tidak mengantuk. R juga memaparkan bahwa ia begadang atau mengalami gangguan tidur

saat mengerjakan kuliah. Ia mengatakan jam 12 malam baru bisa tidur, itupun belum ditambah dengan kegiatan pondok pada malam hari yang biasanya sampai malam hari sehingga waktu tidur R ikut mundur. Nurmaliyah dalam penelitiannya mengemukakan bahwa gejala stres yang dialami oleh mahasiswa diantaranya kesulitan tidur dan mudah mengalami kelelahan serta keletihan.<sup>57</sup>

d. Perubahan selera makan

Perubahan selera makan dialami oleh M dan R. M memaparkan bahwa ia mengalami perubahan selera makan saat kuliah daring dikarenakan banyaknya tugas dan ia lupa tidak makan. M ketika mengerjakan banyak tugas membuatnya tidak nafsu untuk makan. Berbeda dengan R yang merasakan nafsu makannya berkurang pada akhir-akhir ini atau saat mengikuti kuliah daring dikarenakan ia makan tergantung mood dan rasa makanannya.

2. Gejala emosional

Gejala emosional yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang terdiri dari mudah emosi atau marah, mood yang berubah-ubah, mudah sensitif dan tersinggung, serta merasa sedih.

a. Mudah emosi atau marah

Mudah emosi atau marah dirasakan oleh ketiga narasumber yaitu F, M dan R. F memaparkan bahwa ia merasa emosi dengan tugas yang diberikan oleh dosen. Tugas yang banyak menyebabkan F merasa malas dan menunda-nunda untuk mengerjakannya. Tugas yang dirasa F kemarin diberikan dan sekarang sudah deadline saja. Selaras dengan pernyataan F, M juga merasa emosi jika berhubungan dengan tugas kuliah. Jika banyak tugas, ia reflek untuk marah dan itu akan menjalar pada responnya kepada teman-temannya dengan sedikit menaikkan

---

<sup>57</sup> Funsu Andiarna, "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No.2, Tahun 2020, hlm. 141

tempo bicarannya. Dia merasa tidak mau diganggu jika memang ia mendapatkan tugas banyak. R memaparkan bahwa dirinya merasa emosi jika saat kuliah berlangsung ia kehilangan sinyal handphone-nya. Kesulitan menghubungkan sinyal karena harus berebut dengan teman pondoknya. Dosen yang suka mengubah-ubah jadwal kuliah juga membuat ia merasa emosi karena dinilai tidak konsisten dengan jadwal yang ditentukan. Berdasarkan hasil penelitian Aryani, stres akademik akibat kuliah daring menyebabkan rasa cemas, mudah marah dan hingga frustrasi.<sup>58</sup>

b. Mood yang berubah-ubah

Perubahan mood dialami oleh kedua narasumber yaitu F dan R. F mengungkapkan bahwa perubahan mood dikarenakan dengan tugas kuliah. Saat ia berkumpul dengan temannya, pikirannya selalu pada tugasnya. Berbeda dengan R yang mana orangnya memiliki sifat *mood-mood-an* seperti yang ia paparkan sebelumnya tidak *mood* untuk makan dan tidak mood kuliah daring karena kesulitan mencari sinyal. Hal lain yang membuat R berubah moodnya adalah saat kuliah daring berlangsung dimana ia merasa bosan dengan kuliahnya yang mana dosen hanya menggunakan WhatsApp grup dan presentasi makalah di grup pula. R merasa dirinya malas ketika mendengarkan Voice Note dari teman pemakalah.

c. Mudah sensitif dan tersinggung

Mudah sensitif dan tersinggung dirasakan oleh M dan R. M memaparkan dalam sesi wawancara bersama penulis bahwa ia termasuk orang yang sensitif dan mudah tersinggung. Perasaan sensitif dan mudah tersinggungnya akan lebih aktif jika ia sedang banyak tugas kuliah. Teman-temannya sampai bisa menebak jika respon yang diberikan M

---

<sup>58</sup> Haryani Lubis, “Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19”, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol.10, No.1, Tahun 2021, hlm. 36

berbeda, berarti ia sedang memiliki masalah dan banyak tugas. Selain itu R juga memaparkan bahwa ia orang yang mudah tersinggung. Ia hanya mendiamkan orang yang dirasa menyinggung perasaannya, namun jika memang ia tidak kuat, ia akan mencibir balik orang tersebut.

d. Merasa sedih

Perasaan sedih dialami oleh M. Ia memaparkan bahwa dirinya kesulitan untuk memahami materi perkuliahan dan mengerjakan tugas kuliah. Ia berekspektasi bahwa saat kuliah daring nilainya akan bagus, namun ternyata nilai yang didapatnya tidak sesuai yang diharapkan dan itu membuat ia sedih. M merasa sedih dan ia menyalahkan diri sendiri mengapa memahami dan mengerjakan tugas tidak bisa dan tidak mendapat nilai yang diharapkan.

3. Gejala intelektual

Gejala intelektual yang dialami mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang terdiri dari kurangnya konsentrasi dan mudah lupa.

a. Kurangnya konsentrasi

Kurangnya konsentrasi saat atau setelah kuliah daring dirasakan oleh ketiga narasumber setelah diwawancarai oleh penulis. F memaparkan bahwa materi yang disampaikan oleh dosen tidak dapat masuk pada ingatannya. F saat merasa kurangnya konsentrasi, ia merasa cuek dan *bodo amat* dengan perkuliahan daring. Belum lagi beberapa dosen yang tidak “aktif” dalam perkuliahan daring menyebabkan F merasa malas dan tidak konsentrasi serta tidak fokus mengikuti kuliah daring. Selain F, M juga memaparkan bahwa masalah konsentrasi biasanya terjadi jika fokusnya terbagi-bagi. Ia harus mengurus kuliah dan mengurus kegiatan pondok. R memaparkan bahwa kurangnya konsentrasi saat kuliah daring diakibatkan oleh lingkungan sekitar yaitu lingkungan pondok. Teman-teman pondok yang sama-sama mengikuti kuliah daring menggunakan speaker yang cukup keras untuk mendengarkan suara pemakalah atau dosen saat menjelaskan

mengakibatkan R kurang fokus dan kurang konsentrasi untuk mengikuti perkuliahannya. Penelitian Aryani juga menyebutkan bahwa saat mahasiswa mengikuti kuliah daring menimbulkan dampak negatif yaitu kesulitan berkonsentrasi.<sup>59</sup>

b. Mudah lupa

Mudah lupa dialami oleh kedua narasumber yaitu F dan M. F memaparkan bahwa dikarenakan tidak konsentrasi dan tidak fokus kuliah daring, menjadikannya melupakan materi yang disampaikan dosen dan lupa tidak mengerjakan tugas. Selain F, M juga memaparkan bahwa dirinya mudah lupa materi yang disampaikan oleh dosennya. M mengaku dirinya mudah lupa sehingga ia pun menyiapkan buku untuk mencatat materi dan mengulang-ulang kembali materi yang tadi dibahas. Sulit mengingat materi dan sulit memahami materi merupakan dampak yang dihasilkan dari stres akademik akibat kuliah daring. Hal tersebut dikemukakan dalam penelitian Aryani.<sup>60</sup> Ketidakefektifan pembelajaran daring disebabkan karena mahasiswa merasa pemahaman belajar mandiri dari membaca materi dan penugasan kurang memuaskan dan sulit membuat mahasiswa paham.<sup>61</sup>

4. Gejala interpersonal

Gejala interpersonal yang dialami mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang terdiri dari tidak menggubris orang lain, mendiamkan orang lain, memilih menyendiri serta menjadi lebih introvert. F memaparkan dalam wawancaranya bahwa saat mengalami stres kuliah daring ia tidak mau menggubris permintaan orang lain seperti permintaan tolong maupun diminta bantuan akan dia diamkan. F yang ditegur temannya

---

<sup>59</sup> Haryani Lubis, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol.10, No.1, Tahun 2021, hlm. 36

<sup>60</sup> Haryani Lubis, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol.10, No.1, Tahun 2021, hlm. 36

<sup>61</sup> Funsu Andiarna, "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No.2, Tahun 2020, hlm. 145

ia akan diam saja dan terkesan cuek. M memaparkan bahwa dirinya lebih nyaman menyendiri dan menjauh dari temannya saat ia merasa banyak tugas. M merasa jika dirinya sedang stres ia tidak mau kalah bicara dengan temannya dan ingin merasa benar diantara teman-temannya. R memaparkan bahwa hubungan interpersonalnya dengan teman-teman khususnya dengan teman kelas tidak begitu dekat karena ia termasuk orang yang introvert ditambah situasi mengharuskan daring, menyebabkan ia jarang berkomunikasi dengan teman-temannya.

Berdasarkan data dan analisis dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang yang menjadi narasumber penelitian mengalami stres akademik yang ditandai adanya gejala atau perubahan kondisi sebelumnya akibat stres. Gejala stres atau kondisi stres yang dialami terdiri dari gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Diantara gejala fisik yang terdapat dalam teori Hardjana yang dialami oleh narasumber yaitu merasakan sakit kepala, merasa pegal, gangguan tidur dan perubahan selera makan. Gejala emosional yang dirasakan adalah mudah marah, perubahan mood, mudah tersinggung dan merasa bersedih. Gejala intelektual yang terdapat dalam teori Hardjana yang dirasakan oleh narasumber diantaranya mudah lupa dan kurang konsentrasi. Gejala interpersonal diantaranya tidak menggubris orang lain, lebih introvert dan mendiamkan orang lain. Dari keseluruhan gejala yang dirasakan, dapat ditemui bahwa saat mengikuti perkuliahan daring dan akibat tugas yang banyak menyebabkan mahasiswa yang menjadi narasumber mengalami stres.

Priyoto memaparkan bahwa ada tiga tingkatan stres yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil data dan analisis, dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga narasumber tergolong pada tingkat stres sedang. Stres sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Dari hasil wawancara ketiga narasumber, ketiganya menyebutkan bahwa mereka

mengalami gejala stres selama beberapa jam. Dan gejala-gejala saat mengalami stres sedang diantaranya gangguan tidur, mudah marah dan bereaksi berlebihan.

Faktor penyebab stres akademik yang dialami oleh ketiga narasumber berdasarkan teori dari Mc George, Samter & Gillihan, penyebab stres diantaranya tatanan konsep pendidikan yang baru, beradaptasi terhadap tatanan sosial yang baru dan jumlah tugas-tugas yang sangat banyak. Ketiga narasumber merasakan perubahan sistem perkuliahan yaitu dari offline menjadi online (daring), sehingga mereka perlu beradaptasi untuk mengikuti perkuliahan. Perubahan juga dialami ketika bersosialisasi dengan teman-teman kelas, yang biasanya bertemu secara langsung untuk mendiskusikan sesuatu, karena perubahan sistem yang tidak memperbolehkan bertatap muka secara langsung, mereka berdiskusi atau bersosialisasi melalui media komunikasi seperti handphone (WhatsApp). Penyebab stres yang dialami oleh narasumber penelitian yaitu banyaknya tugas yang diberikan dosen. Ketika mengerjakan tugas, narasumber merasakan perubahan pada dirinya seperti gangguan tidur, merasa emosi, dan perubahan selera makan.

## **B. Konseling Sebaya Berbasis Islam untuk Mengatasi Stres Mahasiswa di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang**

Konseling sebaya berbasis Islam telah dilaksanakan kepada konseli bernama F dan M oleh konselor bernama L sebanyak tiga sesi konseling dan setiap sesinya berlangsung dalam waktu 30 menit. Konseling sebaya dilaksanakan di TK Mellatena Semarang. L merupakan seorang konselor sebaya di Pondok Pesantren Darul Qalam yang telah membantu menyelesaikan masalah dari mahasiswa lain.

Konseling sebaya berbasis Islam dalam pelaksanaan dan pemecahan masalahnya menerapkan kaidah-kaidah Islam. Konseling sebaya yang dilaksanakan berisi mengenai penguatan-penguatan keimanan dan ke-Islaman

serta nilai-nilai religius kepada konseli, sehingga mereka dapat mengatasi stres akibat kuliah daring. Konseling sebaya berbasis Islam menanamkan nilai-nilai religius untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam dirinya sehingga bisa “vertikal” kepada Allah.

Stres akibat kuliah daring telah dirasakan oleh F seperti merasa emosi, sakit kepala, merasa pegal, gangguan tidur dan gejala stres yang lain. Oleh karena itulah dilaksanakanlah konseling sebaya berbasis Islam. Konseling sebaya yang telah dilakukan berisi mengenai sharing-sharing mengenai permasalahannya dan pemecahan masalah yang dibantu oleh konselor. Namun pemecahan masalahnya akan kembali kepada konseli yang menyelesaikannya. Pemecahan masalah mengenai stres akibat kuliah daring telah dilakukan oleh F.

Konselor menanyakan apakah ada asupan maupun inisiatif dari F untuk menyelesaikan permasalahan menurut kaidah-kaidah Islam. F mengaku saat ia merasa stres, dirinya merasa jauh dari Allah dan tidak memperhatikan sunah-sunah keseharian. Ketika ia mendekatkan diri kepada Allah lagi, permasalahan yang dialaminya berangsur-angsur hilang. Cara ia mendekatkan diri pada Allah yaitu dengan melaksanakan sholat dan membaca serta menghafal Al-Qur'an serta ia mengubah pola hidupnya menjadi lebih teratur. F memaparkan dalam sesi konselingnya yaitu sebagai berikut,

“...tapi kalo saya mencoba dekat lagi kepada Allah, permasalahan saya menjadi berangsur-angsur hilang dan *enteng* gitu teh. Saya merasa tenang saat membaca dan menghafalkan Al-Qur'an.”

Sebagaimana tertuang pada ayat Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 153 yaitu sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*”



Di sisi lain, ia menyampaikan bahwa mengubah pola untuk menjadi lebih baik itu susah. Dimana hanya seminggu saja ia aktif mengubah pola, setelah itu kembali ke kondisi awal. Konselor menyampaikan bahwa F perlu menjaga instiqomahnya karena “merubah” itu tidak semudah yang dipikirkan. Mengubah pola membutuhkan proses yang cukup lama. Pesan positif lain yang dilontarkan oleh konselor yaitu selalu menanamkan sikap husnuzon dimana segala sesuatu yang diberikan pada F baik cobaan atau kendala itu ada buah manis di dalamnya. F harus menganggap bahwa Allah memberikan pelajaran yang lebih dari orang lain. Terus miliki pikiran dan hati yang positif serta F harus yakin bisa berbenah diri dan selalu berusaha untuk menjadi orang yang lebih baik lagi.

Stres akibat kuliah daring telah dirasakan oleh M seperti merasa emosi, sakit kepala, gangguan tidur dan gejala stres yang lain. Oleh karena itulah dilaksanakanlah konseling sebaya berbasis Islam. Konseling sebaya yang telah dilakukan berisi mengenai sharing-sharing mengenai permasalahannya dan pemecahan masalah yang dibantu oleh konselor. Pemecahan masalahnya akan kembali kepada konseli yang menyelesaikannya. Pemecahan masalah mengenai stres akibat kuliah daring telah dilakukan oleh M.

Konselor menanyakan kepada M apakah sudah menerapkan kaidah-kaidah Islam untuk mengatasi stres kuliah daring dan M sudah menjalankannya. Kaidah-kaidah Islam yang diterapkan oleh M untuk mengatasi stres akibat kuliah daring diantaranya melaksanakan sholat malam atau biasa disebut sholat tahajud. Ia menyampaikan kepada konselor bahwa melaksanakan sholat malam dengan suasana yang sepi dan hening sehingga ia dapat beribadah dan berdoa dengan khusyuk. M memaparkan dalam sesi konselingnya yaitu sebagai berikut,

“..... terutama pada sholat malam teh yang mana suasananya sepi dan hening jadi untuk beribadah dan berdoa itu plong gitu rasanya”

Sebagaimana tertuang pada ayat Al-Qur’an Surah Al-Isra’ ayat 79 yaitu sebagai berikut :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

*Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajud lah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”*

Melaksanakan sholat malam sudah diterapkan, M juga membaca dan menghafalkan Al-Qur’an. Tuntutan pondoknya yang mengharuskan untuk menghafal, namun pada diri M juga memiliki kesadaran untuk membaca dan menghafal Al-Qur’an sebagai asupan nutrisi atau vitamin untuk hatinya. Efek dari membaca dan menghafal Qur’an untuk M diantaranya perasaan menjadi tenang dan tenteram serta meyakini bahwa Allah selalu bersamanya. M memaparkan dalam sesi konselingnya yaitu sebagai berikut,

“...kalo membaca dan menghafal Al-Qur’an efeknya itu ada perasaan tenang dan tenteram teh, saya merasa oh iya ada Allah yang selalu bersama saya. Selain menghafal saya juga melakukan perenungan pada ayat-ayat Al-Qur’an.”

Melaksanakan sholat malam dan membaca serta menghafal Al-Qur’an sudah dilakukan, M juga sering menonton kajian psikologi di instagram dan melihat ceramah atau kajian di youtube. Kajian psikologi dan ceramah di youtube berisi mengenai ketenangan dan ketenteraman hati sehingga M merasa tenang dan hatinya menjadi tenteram. Menonton kajian psikologi dan melihat ceramah sudah diterapkan, M juga membaca buku Islami untuk menambah keilmuan untuk dirinya. M memaparkan dalam sesi konselingnya yaitu sebagai berikut,

“...selain sholat malam dan membaca Al-Qur’an saya juga sering menonton kajian psikologi di laman instagram teh. Saya juga melihat ceramah atau kajian di youtube yang sekiranya bisa menenangkan dan menenteramkan hati saya. selain itu, saya juga membaca buku Islami teh kayak buku Aisyah, perempuan tauladan”

Kaidah-kaidah Islam sudah diterapkan oleh M. M merasa setelah menjalankan kaidah-kaidah Islam, permasalahannya khususnya permasalahan stres akibat kuliah daring berangsur-angsur mulai hilang. Konselor

memberikan pesan positif kepada M bahwa kuliah daring hendaknya dilakukan dengan fokus dan selalu berpikir positif sehingga masalah yang dihadapi ketika kuliah daring berlarut-larut menghilang. Konselor juga memberikan pemahaman bahwa permasalahan yang dihadapi merupakan ujian yang harus disyukuri dan sebagai pengurang dosa bagi M. Ujian yang Allah berikan, hendaknya M menjadi lebih semangat untuk belajar dan tidak boleh berhenti berdoa. Berdoa dan berikhtiyar itu sangat penting. Priyoto dalam bukunya juga memaparkan pentingnya mengucapkan syukur. Banyak berdzikir mengucapkan syukur (Alhamdulillah) dan memuji Allah (Subhanallah) serta mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang membuat kita positif hari ini. Ucapkan terima kasih kepada siapa saja yang memberikan kontribusi kepada kita hari ini.<sup>62</sup>

Pesan konselor selanjutnya adalah rutinitas yang telah diterapkan diatas hendaknya dilanjutkan karena memberi pengaruh positif dan memberikan pahala untuk M. Pesan selanjutnya adalah ada baiknya mencari teman yang bisa dipercaya untuk sekedar *sharing-sharing* mengenai masalah yang dihadapi. Setangguh-tangguhnya manusia khususnya perempuan yang mana ia membutuhkan orang lain dan ceritakan masalah kepada orang yang kamu percaya dan solusi akan kamu dapatkan.

Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa konseling sebaya berbasis Islam yang diterapkan sudah berhasil untuk kedua klien. Para konseli telah menerapkan kaidah-kaidah Islam untuk mengatasi stres akibat kuliah daring seperti yang diterapkan F yaitu mendekatkan diri kepada Allah dengan melaksanakan sholat lebih khushyuk, membaca Al-Qur'an serta mengubah pola menjadi lebih baik lagi. Hal yang diterapkan M yaitu melaksanakan sholat malam, membaca dan menghafal Al-Qur'an, menonton kajian psikologi dan melihat ceramah di instagram dan youtube serta membaca buku Islami yaitu Aisyah, Perempuan Tauladan. Setelah melaksanakan kaidah-

---

<sup>62</sup> Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, (Yogyakarta : Nuha Medika, 2019), hlm. 75

kaidah Islam, mereka merasa lebih tenang, hati menjadi tenteram serta permasalahan stres yang mereka alami berangsur-angsur hilang.

Pesan positif dari konselor juga menggugah para konseli untuk selalu menerapkan rutinitas ke-Islaman kedua konseli. Konselor berpesan khususnya untuk F agar selalu menjaga istiqomahnya melaksanakan perubahan pola yang dilakukannya. Menjaga istiqomah membutuhkan proses tidak semata-mata langsung mudah untuk dilaksanakan. Konselor juga menyampaikan kepada F untuk selalu menerapkan sikap husnuzon karena sesuatu yang diberikan untuk F baik cobaan maupun kendala akan ada buah manis di dalamnya. Selalu miliki pikiran dan hati positif dan F harus yakin bisa berbenah diri dan selalu berusaha untuk menjadi orang yang lebih baik lagi. Sedangkan untuk M, pesan positif yang diberikan konselor kepadanya diantaranya selalu mensyukuri permasalahan yang dihadapi serta sebagai pengurang dosa bagi M. Permasalahan yang dihadapi hendaknya menjadikan M lebih semangat untuk belajar dan tidak berhenti untuk berdoa. Rutinitas ke-Islaman yang diterapkan hendaknya dilanjutkan karena memberi pengaruh positif dan memberikan pahala untuk M.

Konseling sebaya berbasis Islam pada konseli F dan M berjalan dengan lancar dengan tiga kali sesi konseling. Kendala atau hambatan dalam proses konseling lebih kepada pengaturan jadwal antara konselor dan konseli. Penulis sebagai observer harus pandai-pandainya membuat jadwal yang sesuai dengan waktu “bebas” konselor dan konseli. Konseli yang menjadi mahasantri pondok dengan kegiatan pondok dan perijinan yang cukup ketat dan konselor yang menjadi pengajar di TK Mellatena dan menjadi mahasiswa Pascasarjana. Proses konseling sebaya baik konselor dan konseli sama-sama terbuka. Konseli dengan lancar menceritakan permasalahannya dan konselor dengan retorikanya “menggugah suasana” konseling. Konselor membuka dan memancing pembicaraan dengan baik dan lancar. Konseling sebaya berbasis Islam pada penelitian ini berhasil dilakukan karena kedua konseli sudah menerapkan kaidah-kaidah Islam dan konselor telah memberikan pesan positif

untuk kedua konseli sehingga mereka dapat mengingat serta mengaplikasikannya.

Pengaplikasian konseling sebaya berbasis Islam sejalan dengan pernyataan Wtmer yang menyebutkan bahwa dengan melakukan praktek-praktek religius sebagai tindakan *coping* akan memberikan dampak positif untuk mengatasi stres. Konseli telah melaksanakan nilai-nilai agama seperti sholat dan membaca Al-Qur'an untuk membantu mengatasi masalahnya. Penelitian Andi Bunyamin dalam Jurnal Idaarah menyebutkan bahwa untuk mengatasi stres dapat dilakukan dengan pendekatan Islami seperti zikir, doa dan membaca Al-Qur'an. Kedua konseli telah menerapkan pendekatan Islami untuk mengatasi stresnya yaitu dengan zikir, berdoa dan membaca Al-Qur'an. Zikir yang dilakukan ketika mereka melaksanakan sholat, berdoa ketika melaksanakan sholat dan membaca serta menghayati isi Al-Qur'an. Konselor memaparkan bahwa dengan membaca dan menghayati isi Al-Qur'an akan menambah vitamin untuknya.

Konseling sebaya yang telah diterapkan menggunakan pendekatan behavioristik. Teori menurut Corey menyebutkan bahwa proses konseling diarahkan pada peran konselor yang mengembangkan keterampilan menyimpulkan dan membuka pertanyaan, konseli sadar melakukan terapi dan partisipasi dalam terapi yang memberikan pengalaman positif pada konseli serta memberi kesempatan pada konseli karena kerjasama dan harapan positif konseli membuat hubungan konseling lebih efektif. Konseling sebaya yang diterapkan dapat menyimpulkan pembahasan permasalahan konseli yaitu mengenai kuliah daring dan stres akibat kuliah daring. Konselor pandai untuk membuka pertanyaan-pertanyaan dalam sesi konseling sehingga konseli dapat terbuka membahas permasalahannya. Konseli antusias dalam mengikuti konseling sebaya ini karena mereka yakin akan ada pengalaman positif dan harapan positif dari proses konseling tersebut yaitu terpecahnya masalahnya dan mendapat pesan positif dari konselor.

Penelitian Mufida Istati mengungkap keberhasilan konseling sebaya Islam untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi tantangan masyarakat modern. Pendekatan konseling sebaya yang dilakukan melalui tahapan pendekatan *halaqah*. *Halaqah* memiliki fungsi preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), reservatif (pemeliharaan) dan developmental (pengembangan). Mekanisme *halaqah* terdiri tiga tahap yaitu transformasi, transaksi dan transinternalisasi sehingga terbentuklah kemampuan dalam *coping stres* yaitu *positive thinking*, *positive acting* dan *positive hoping*.<sup>63</sup>

Keberhasilan konseling sebaya dalam mengatasi suatu permasalahan juga dipaparkan dalam penelitian Rusnawati Ellis. Permasalahan yang terjadi adalah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian menerapkan sistem *pre-test* dan *post test*, dimana hasilnya dapat diketahui bahwa konseling sebaya terbukti dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Konseling sebaya menciptakan keterampilan pada mahasiswa guna mengimplementasikan kemandirian dan kemampuan mengontrol diri.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Mufida Istati, “Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern”, dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No.1, Tahun 2020, hlm. 123

<sup>64</sup> Rusnawati Ellis, “Efektivitas Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 4, No.1, Tahun 2020, hlm. 100

**TABEL HASIL PENERAPAN KONSELING SEBAYA BERBASIS  
ISLAM TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA PONDOK DARUL QALAM**

No	Konseli	Kondisi Stres Konseli	Setelah Konseling Sebaya
1.	F	<p style="text-align: center;"><b>Gejala Fisik</b></p> <p>a. Pusing atau sakit kepala</p> <p>b. Merasakan pegal di daerah punggung dan leher</p> <p>c. Mengalami gangguan tidur</p> <p style="text-align: center;"><b>Gejala Emosional</b></p> <p>a. Mudah emosi atau marah</p> <p>b. Mood yang berubah-ubah</p> <p style="text-align: center;"><b>Gejala Intelektual</b></p> <p>a. Kurang konsentrasi</p> <p>b. Mudah lupa</p> <p>c. Menurunnya produktivitas</p> <p style="text-align: center;"><b>Gejala Interpersonal</b></p>	<p>Konseli telah menerapkan kaidah-kaidah agama Islam seperti melaksanakan shalat, membaca dan menghafal Al-Qur'an serta mengubah pola perilaku dan pikiran dari yang sebelumnya "sesat" menjadi lebih baik lagi. Perlunya penjagaan istiqomah oleh konseli agar tidak mengulangi perilaku "buruknya" saat mengalami stres akademik. Hal yang dirasakan konseli setelah menerapkan kaidah-kaidah Islam adalah hatinya menjadi tenang dan tenteram serta merasa dekat dengan Allah. Konselor berpesan kepada F untuk selalu menanamkan sikap husnuzon serta yakin dapat berbenah diri dan selalu berusaha untuk menjadi yang lebih baik lagi. Pesan lain yaitu F harus selalu memiliki pikiran dan hati</p>

		<p>Ketika ada teman yang meminta bantuan, ia tidak menggubrisnya. Saat mengerjakan tugas lebih senang menyendiri dan tidak mau diganggu. Merasa pertemanan dengan teman kelas tidak dekat.</p>	<p>yang positif, Allah akan mempermudah jalannya.</p>
2.	M	<p><b>Gejala Fisik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pusing atau sakit kepala</li> <li>Merasakan pegal di daerah punggung</li> <li>Mengalami gangguan tidur</li> <li>Merasakan perubahan selera makan</li> </ol> <p><b>Gejala Emosional</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mudah emosi atau marah</li> <li>Mudah sensitif dan tersinggung</li> <li>Merasa sedih</li> </ol> <p><b>Gejala Intelektual</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kurang konsentrasi</li> </ol>	<p>Konseli telah menerapkan kaidah-kaidah Islam seperti melaksanakan sholat malam, membaca dan menghafal Qur'an, menonton kajian psikologi di laman instagram dan melihat tayangan kajian atau ceramah di youtube serta membaca buku Islami seperti Aisyah, Perempuan Tauladan. Hal yang dirasakan konseli setelah menerapkan kaidah-kaidah Islam yaitu merasa tenang, tenteram, permasalahan berangsur-angsur hilang, merasa "plong" serta merasa dekat dengan Allah. Konselor berpesan untuk M agar selalu bersyukur akan nikmat-nikmat yang Allah berikan sebagai pengurang dosa. Pesan lain yang disampaikan</p>



	<p>b. Mudah lupa</p> <p><b>Gejala Interpersonal</b></p> <p>Lebih memilih menyendiri saat mengerjakan tugas. Jika merasa stres, merasa mau menang sendiri dalam berbicara.</p>	<p>konselor adalah selalu berdoa dan ikhtiyar serta menjaga hati, pikiran dan emosionalnya.</p>
--	---	---

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Peneliti telah melakukan penelitian kepada mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam yang menjadi narasumber penelitian. Hasil penelitian membuktikan bahwa mahasiswa pondok mengalami stres akademik akibat kuliah daring dengan menunjukkan kondisi stres seperti gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Penerapan konseling sebaya berbasis Islam juga dapat diterapkan dan sukses kepada konseli yang mengalami stres akademik akibat kuliah daring. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif, penulis dapat menyimpulkan beberapa poin, diantaranya adalah :

1. Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang diantaranya adalah gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Gejala fisik yang dialami narasumber diantaranya pusing atau sakit kepala, merasakan pegal, gangguan tidur, dan perubahan selera makan. Gejala emosional yang dialami narasumber adalah mudah emosi atau marah, mood yang berubah-ubah, mudah sensitif dan tersinggung dan merasa sedih. Gejala intelektual yang dialami narasumber adalah kurangnya konsentrasi, mudah lupa dan menurunnya produktivitas. Gejala interpersonal yang dialami narasumber diantaranya adalah tidak menggubris orang lain, mendiamkan orang lain, memilih menyendiri, menjadi lebih introvert serta ingin menang sendiri dalam pembicaraan.
2. Konseling sebaya berbasis Islam berjalan lancar dimana konselor dan konseli bertemu untuk membicarakan permasalahan yang dialami konseli. Lewat proses konseling sebaya didapat data bahwa konseli telah menerapkan secara mandiri kaidah-kaidah Islam seperti melaksanakan shalat wajib dan shalat shalat tahajud, membaca dan menghafal Al-Qur'an, mengubah pola perilaku dan pikiran menjadi lebih baik lagi, menonton kajian psikologi dan melihat kajian atau ceramah serta membaca buku Islami. Hal yang dirasakan konseli setelah menerapkan kaidah-

kaidah Islam adalah hatinya menjadi tenang dan tenteram, permasalahan berangsur-angsur hilang serta merasa dekat dengan Allah. Konseling sebaya berbasis Islam juga berisi mengenai pesan positif dari konselor kepada konseli untuk diingat dan diterapkan oleh konseli. Pesan positif yang disampaikan konselor diantaranya selalu mensyukuri nikmat-nikmat yang diberikan Allah, selalu berdoa dan ikhtiyar, selalu menjaga istiqomah, selalu menanamkan sikap husnuzon, selalu miliki hati, pikiran yang positif.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pondok Pesantren**

Pondok pesantren lebih memperhatikan kondisi mahasantri yang mengalami stres akademik akibat kuliah daring. Pondok Pesantren Darul Qalam memiliki sebuah forum konseling dan dapat lebih diaktifkan kembali untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasantri pondok. Penerapan konseling Islam di dalam forum konseling tersebut sangat dibutuhkan mahasantri pondok khususnya yang mengalami stres akademik akibat kuliah daring.

### **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Konseling sebaya berbasis Islam relevan untuk mengatasi stres akademik akibat kuliah daring. Pembahasan ini dapat dikaji lebih dalam lagi dengan cara menggali faktor internal dan faktor eksternal menggunakan pendekatan eksperimen atau dengan pendekatan lainnya. Hasil yang didapatkan mungkin akan lebih kompleks dan dapat diperoleh data yang lebih rinci.

## **C. Penutup**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis sangat berharap kepada pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki karya tulis selanjutnya. Penyusunan skripsi ini diharapkan dapat berguna bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, I Made. 2017. "Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi". Fakultas Kedokteran. Jurusan Pendidikan Kedokteran. Universitas Lampung. Lampung
- Aidi, Muhammad. 2014. "Analisis Optimalisasi Pelayanan Konsumen Berdasarkan Teori Antrian Pada Kaltimgps.com Di Samarinda". *e-Journal Ilmu Administrasi Bisnis*. 2(2)
- Andiarna, Funsu. 2020. "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Psikologi*. 16(2)
- Astuti, Shofi Puji. 2019. "Efektifitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa". *Indonesian Journal of Islamic Psychology*. 1(2)
- Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, "Optimalisasi Pelayanan Publik", dipublikasikan pada 17 April 2015
- Barseli, Mufadhal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3)
- Budi, Gansar. 2017. "Efektifitas Outbound Plus Terhadap Penurunan Tingkat Stres Skripsi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". Skripsi. Fakultas Psikologi. Jurusan Psikologi. Uiniversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang
- Bunyamin, Andi. 2021. "Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis", dalam *Jurnal Idaarah*. 5(1)
- Cindi Santina, Azmi. 2018. "Optimalisasi Profil Baja IWF pada Konstruksi Bangunan Parkir Sepeda Motor 4 Lantai (Studi Kasus Gedung Spazio Tower 2, Surabaya)". *Jurnal Perencanaan dan Rekayasa Sipil*. 1(2)
- Darmawanti, Ira. 2012. "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stres*)". *Jurnal Psikologi : Teori & Terapan*. 2(2)
- Dewanti, Dhea Eka. 2016. "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi FIP UNY". *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. Edisi 12. Tahun 2016
- Ellis, Rusnawati. 2020. "Efektivitas Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. 4(1)

- Flanforistina, Sisiliya. 2019. *Tingkat Stres di Kalangan Kesehatan (Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan)*. Kediri : Stikes Surya Mitra Husada
- Gamayanti, Witrin. 2018. "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi". *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(1)
- Hakiman. 2020. *Pendidikan Daring*. Surakarta : Fakultas Ilmu Tarbiyah IAIN Surakarta
- Hardani. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu
- Hidayanti, Ema. 2010. *Konseling Islam bagi Individu Berpenyakit Kronis (Studi Analisis Pada Pasien Kusta RSUD Tugurejo Semarang)*. Semarang : IAIN Walisongo Semarang
- Hidayanti, Ema. 2013. "Strategi Coping Stress Perempuan dengan HIV/AIDS", dalam *Jurnal Sawwa*. 9(1)
- Hidayanti, Ema. 2014. "Dakwah pada Setting Rumah Sakit: (Studi Deskriptif Terhadap Sistem Pelayanan Bimbingan Konseling Islam bagi Pasien Rawat Inap di RSI Sultan Agung Semarang)", *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 5(2)
- Hidayanti, Ema dkk. 2016. "Kontribusi Konseling Islam dalam Mewujudkan Palliative Care bagi Pasien HIV/AIDS di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang". *Jurnal Religia*. 19(1)
- Indria, Indah. 2019. "Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru". *Jurnal Fakultas Psikologi*. 13(1)
- Istati, Mufida. 2020. "Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern". *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 3(1)
- Kibtyah, Maryatul. 2015. "Pendekatan Bimbingan dan Konseling bagi Korban Pengguna Narkoba". *Jurnal Dakwah*. 35(1)
- Legiran. 2015. "Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang 2". *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Volume 2
- Lubis, Haryani. 2021. "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19". *Jurnal Psikologi*. 10(1)

- Lumongga Lubis, Namora. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana
- Made Rahmi Suryawati, Ni. 2016. “Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Empati Siswa”. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 16(2)
- Mintarsih, Widayat. 2017. “Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan”. *Jurnal Sawwa*. 12(2)
- Misra, Ranjita. “Academic Stress Among Collage Students : Comparison of American and International Students”. *International Journal of Stress Management*. 11(2)
- Mosanya, Magdalena. 2020. “Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemi Related Social Isolation : Grit and Growth Mindset as Protective Factors Against the Impact of Loneliness”. *International Journal of Applied Positive Psychology*
- Muyana, Siti. 2017. “Peer Counseling Coaching Tentang Kehamilan Tidak Diinginkan (Unwanted Pregnancy) di Kalangan Remaja Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan Se-Kecamatan Playen, Gunung Kidul, Yogyakarta”. *Jurnal Pemberdayaan*. 1(2)
- Nihayah, Ulin. 2019. “Komunikasi Konseling dalam Penyelesaian Tugas Akhir”. *Jurnal Dakwah Risalah*. 30(1)
- Novita, Neni. 2011. *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi*. Palembang : Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah
- Nugraheni, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta : Cakra Books
- Nurmaliyah, Faridah. 2014. “Menurunkan Stres Akademik dengan Menggunakan Teknik Self-Instrucion”. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 2(3)
- Prasetiawan, Hardi. 2016. *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online*. Yogyakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan. *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Priyoto. 2019. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwati, Mirna dkk. 2018. “Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang”. *Jurnal Empati*. 7(2)

- Saerozi. 2015. *Pengantar Bimbingan dan Penyuluhan Islam*. Semarang : Karya Abadi Jaya
- Safitri, Ayu. 2017. *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus*. Kudus : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cendekia Utama
- Simbolon, Idauli. 2015. “Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung”. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. 1(1)
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing
- Sugandi, Budy. “Telaah Belajar Daring di Tengah Balada Corona”, Antara News.com, 2 April 2020
- Sumber : Seminar Online dengan judul Efektivitas Pembelajaran Via Daring oleh dr. Rista Suryaningsih, M.MedEd, pada hari Kamis, 23 April 2020 pukul 18.30-22.30
- Suranata, Kadek. 2013. “Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha”. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2(2)
- Triani, Sri Puji. 2017. “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Sebaya (Peer Counseling) di SMA Negeri 9 Bandar Lampung”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(1)
- Yusuf dkk. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sumber Data Selain Buku dan Jurnal :
- Data Diperoleh Melalui Angket (Google Form) yang Dibagikan kepada Mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang pada Tanggal 19 Januari 2021
- Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, F pada Hari Selasa, 13 April 2021 pukul 17.00 WIB
- Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, FS pada Hari Selasa, 4 Mei 2021 pukul 06.30 WIB
- Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, M pada Hari Selasa, 6 April 2021 pukul 09.00 WIB

Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Darul Qalam, R pada Hari Senin, 12 April 2021 pukul 17.15 WIB

Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama Presiden Pondok Pesantren Darul Qalam, A pada Hari Kamis, 29 April 2021 pukul 07.00 WIB

Data Diperoleh dari Hasil Wawancara bersama L (Konselor Sebaya Pondok Pesantren Darul Qalam) pada Hari Rabu, 14 April 2021 pukul 19.00 WIB

<http://www.monash-media.com/2015/07/profil-monash-institute-mi.html> diunduh pada 27 April 2021 pukul 07.56 WIB



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### 1. Lampiran Proses Konseling Sebaya Berbasis Islam

#### a. Konseling Sebaya F

##### Sesi 1

- Konselor : “Assalamualaikum wr.wb, ini dengan F?”
- Konseli : “Walaikumsalam wr.wb, iya benar”
- Konselor : “Perkenalkan nama saya L, boleh dipanggil Mbak atau Teh L. Malam ini kita mau sharing-sharing ya. Kita masuk dalam sebuah forum konseling dimana kita mencari jalan keluar dari problem-problem yang ada. Kamu bisa menceritakan semua permasalahan di forum ini. Tapi kamu gak usah takut untuk bercerita, karena disini kita ada sebuah norma yaitu menjaga kerahasiaan konseli”
- Konseli : “Baik teh”
- Konselor : “Coba bisa disampaikan mengenai problem-problem yang dihadapi F, namun pada saat ini lebih bercerita mengenai problem perkuliahan daring F saat ini”
- Konseli : “Pada saat ini, saya rasanya gak fokus kuliah teh, malah nilai-nilai saya jadi anjlok. Standarnya kan sebenarnya 3,8 tapi kemarin cuma dapat 3,7. Niatnya saya ingin memperbaiki teh, tapi malah perkuliahan dialihkan ke daring ini. Seolah-olah kayak kaget gitu, karena tidak terbiasa dengan situasi kayak gini. Jadi sering alpha, tidak masuk kuliah online, jadi saya ketinggalan dan nilai-nilai saya berkurang. Misalnya keinginan dapat A, B tapi saya dapatnya C”
- Konselor : “Itu apa yang membuat kamu *shock* kalo boleh tahu?”
- Konseli : “Ya mungkin karena males ya teh, males ikut perkuliahan. Perkuliahan cuma pakai WA terus habis itu absen-absen gitu lama-lama juga males. Saya kuliah cuma gitu-gitu aja dan materi gak masuk. Yang tadi alpha itu karena lupa gak ngelist absen teh dan ditinggal tidur. Mikirnya bosan dan jenuh sama kuliah online ini. Temen-temen saya juga gak ada yang mengingatkan jadi ya sering lupa gak absen”
- Konselor : “Perasaan seperti itu wajar ya, saya memahaminya F”

- Konseli : “Iya teh. Terus juga kalo ada materi atau presentasi di WA grup, saya paling cuma buka-buka aja. Tapi kebanyakan saya gak begitu peduli sih sama isinya. Paling juga panjang banyak yang *copy paste*”
- Konselor : “Kalo yang ketiduran-ketiduran itu biasanya perkuliahan jam berapa itu F?”
- Konseli : “Kuliahnya biasanya jam 9 keatas dan siang sebelum ashar”
- Konselor : “Kalo jam-jam tersebut emang ada ritme ngantuk ya F?”
- Konseli : “Iya teh, kadang itu malemnya begadang. Tapi begadangnya gak jelas, ngapain-ngapainnya ga jelas, udah begadang aja. Kadang ngikut aja, kalo belum ngantuk, jam 12 gitu ya begadang. Dan akhirnya paginya juga terlambat bangun”
- Konselor : “Itu berarti begadang gak ngerjain tugas ya? Atau begadang gak jelas terus, gak jelas terus?”
- Konseli : “Ya kadang ngerjain tugas teh, kadang ya gak jelas gitu. Kadang juga lupa teh gak ngerjain tugas, ya gimana ya temen gak ada yang ngingetin. Apalagi kalo presentasi, makalah lupa gak dikerjain gitu ya dosennya marah-marah”
- Konselor : “Makalahnya dikerjain sendiri-sendiri per orang?”
- Konseli : “Ya engga teh, cuman kan kalo lupa dan males plus orang-orangnya gak niat gitu kan juga makalahnya dianggurin dan gak dikerjain teh”
- Konselor : “Berarti lebih cuek gitu ya mengenai tugas?”
- Konseli : “Haha iya teh, apalagi cowok semua anggota kelompoknya ya cuek”
- Konselor : “Berarti ini penyebab nilainya turun, karena ketidakfokusan pada perkuliahan ya, baik-baik. Selain ada faktor gangguan tidur begadang tadi dan males karena menganggap kuliah online gitu-gitu aja, apa ada faktor lain? “
- Konseli : “Ya mungkin tanggung jawab di pondok ya teh. Karena kan saya juga masuk dalam struktur organisasi pondoknya, jadi tanggung jawab saya lebih besar. Dulu sebelum

- pandemi saya masuk di kementerian perkebunan, dan itu harus ngecek-ngecek tiap hari”
- Konselor : “Kalo sekarang, di pondok jadi bagian apa itu F?”
- Konseli : “Saat daring ini saya masuk yang namanya Kementerian Bahasa teh”
- Konselor : “Oh begitu. Kalo diliat dari bobotnya, lebih berat Kementerian Perkebunan atau bahasa?”
- Konseli : “Kalo menurut saya, berat yang bahasa teh. Karena bahasa kan mengadakan agenda-agenda tiap hari”
- Konselor : “Lebih banyak *happy* nya atau gak *happy* nya di bahasa?”
- Konseli : “Banyak gak *happy* nya sih teh. Karena masalah saya lebih ke partner ya, kadang gak sefrekuensi sama partnernya. Ya memang saya kan jadi anggota, ada juga ketuanya. Dia malah menurut saya gak tanggung jawab gitu sama kementerian bahasa. Karena gak ada koordinasinya, beban itu malah ke saya”
- Konselor : “Baik, berarti lebih berat ke Kementerian Bahasa ya dan kurangnya koordinasi, menganggap tidak sefrekuensi dan tidak adanya tanggung jawab dari ketuanya menjadikan beban tersendiri untuk F”
- Konseli : “Setelah masuk dalam kementerian bahasa, saya masuk ke Kementerian Pendidikan. Dan di kementerian pendidikan juga sama halnya dengan bahasa, menjadi ruh kegiatan pondok karena setiap hari harus ada agenda yang dilakukan. Dan masalah partner juga saya hadapi seperti pada kementerian bahasa yang lalu teh, saya tahu orangnya dan kenapa malah disatukan dalam Kementerian Bahasa. Tapi saya mencoba untuk menjalani dan ternyata benar, saya tertekan”
- Konselor : “Tapi saat kamu merasa tertekan, apa ada imbasnya ke fisik kamu, jadi sakit atau kamu mencoba untuk sabar?”
- Konseli : “Ya sabar itu pasti teh. Tapi jatuhnya lebih ke *badmood*. Dan saya selalu mikir, kenapa kok malah saya terbebani. Rasanya juga pingin marah, kenapa kok gini orangnya, gini orangnya gitu, ini masalah partner yang tadi”
- Konselor : “Ini berarti salah satu yang menjadi penyebab menurunnya nilai akademik ya diantaranya faktor-faktor sebelumnya”

- Konseli : “Iya benar teh. Memang sih kan butuh sabar juga, tapi namanya emosi kan juga pingin marah gitu, kalo emang saya udah emosi ya saya tinggalin kegiatannya”
- Konselor : “Ya itu kamu mencoba bodo amat lah ya, seolah-olah memberi pelajaran untuk permasalahan sebelumnya”
- Konseli : “Iya teh, tapi ya ujung-ujungnya jelek juga teh nama saya kalo saya melakukan itu”
- Konselor : “Ya memang itu resiko yang wajib ditanggung ya F. Baik F, setelah kamu bercerita mengenai perkuliahan daring dan problem-problemnya, saya rasa kita harus lanjut ke sesi kedua ya untuk lebih mendalami problem yang dialami saat perkuliahan daring. Saya akhiri dulu sesi pertama kita hari ini. kita berjumpa lagi besok untuk sesi kedua nya”
- Konseli : “Baik teh besok kita lanjut ke sesi kedua”
- Konselor : “Saya akhiri, Wassalamualaikum wr.wb F, terima kasih F”
- Konseli : “Walaikumsalam wr.wb Teh Lida, sama-sama teh”<sup>65</sup>

## Sesi 2

- Konselor : “Kita bertemu lagi ya F setelah kemarin kita bertemu”
- Konseli : “Iya teh”
- Konselor : “Kemarin sudah sharing-sharing mengenai perkuliahan daring, penurunan nilai akademik, apa saja yang dirasakan dan imbas yang dirasakan itu apa saja. F bisa menjelaskan faktor-faktor lain yang menjadikan F mengalami stres karena daring ini atau apa yang dirasakan selama daring ini”
- Konseli : “Kuliah daring lebih ke mekanisme kuliahnya teh. Paling dosennya cuma menginstruksikan untuk presentasi dan absen saja, kadang tidak dijelaskan, tidak aktif dalam perkuliahan. Pemakalah juga paling menjelaskan lewat vn terus tanya jawab gitu-gitu aja sih. Pada masa awal-awal kuliah daring itu sih dosennya tidak aktif, tapi akhir-akhir ini dosen mulai aktif sedikit-sedikit. Kalo dosen itu tidak respon, seolah-olah mahasiswa dibiarkan begitu saja.

---

<sup>65</sup> Sesi 1 Konseling Sebaya pada Tanggal 29 April 2021, pukul 21.32 WIB di TK Mellatena Semarang

Saya merasa juga tidak ada gunanya. Apalagi kalo pas presentasi, dosennya tidak responsif membuat kita diselimuti perdebatan-perdebatan gitu tentang materi kuliahnya. Kalo misal dosen tersebut responsif kan bisa mengurangi perdebatan yang ada dan bisa memahami mahasiswanya. Kalo ada tanya jawab kan jawaban dari pemateri yang di tulis di grup gitu kan panjang banget ya terus tulisannya gak rapi gitu jadi males buat membacanya. Dari atas sampai bawah nyambung gak ada pembedanya, jadi saya bosan membacanya dan yaudah saya tinggal saja. Seperti yang saya ceritakan kemarin kan saya sering ngantuk dan lupa absen gitu juga gak ada yang ngingetin dari temen-temen saya”

- Konselor : “Kalo dari kamunya bagaimana menanggapi?”
- Konseli : “Saya kan sering lupa absen, kadang lupa juga mekanisme absennya, ya setidaknya ada temen yang mengingatkan saya untuk absen. Setidaknya komting mengingatkan”
- Konselor : “Apakah ada inisiatif dari kamu untuk sekadar menghilangkan pikiran-pikiran seperti males, bosan, lupa atau pikiran-pikiran lain yang membuat kamu selalu memikirkan hal tersebut”
- Konseli : “Ya intinya kalo saya ada yang mengingatkan teh. Selain itu lebih ke sistemnya, kalo misal di WA grup ya sudah di WA grup saja, kalo di e-learning ya e-learning”
- Konselor : “Baik kalo begitu. Pernah tidak kamu membatalkan janji atau mendingkan orang lain atau hubungan kamu dengan orang lain bagaimana?”
- Konseli : “Kalo membatalkan janji lebih ke kalo saya ada tugas kuliah teh. Lagi-lagi kan saya lupa kalo ada tugas misalnya, kemarin sudah ada janji karena saya ingat kalo hari ini saya ada tugas dan harus mengerjakan, ya saya membatalkan janji sama orang tersebut gitu teh. Kalo gak ada janji ya kuliah saya nomorduakan karena kuliah gitu-gitu aja”
- Konselor : “Sebenarnya ingin bagaimana untuk kedepannya?”
- Konseli : “Inginnya ya berjalan semua teh entah kuliah maupun kegiatan pondok bisa sama-sama jalan. Sebenarnya saya juga ada *schedule* yang saya buat, setelah kuliah selesai oh berarti saya harus mengerjakan ini gitu teh. Awal-awal bisa berjalan, tapi karena inkonsistensi, malah berhenti sendiri

*schedul* yang saya buat dan tidak berjalan. Kuliah kacau, terus agenda-agenda juga gak ada yang jalan”

Konselor : “Iya itu berarti seperti ingin memegang semua namun karena ketidakkonsistenan dari diri kamu, agenda-agenda maupun *planning-planning* kegiatan yang lain tidak bisa kamu pegang semua. Banyak rencana yang gak bisa tercapai. Hal tersebut berarti secara tidak langsung kamu juga membatalkan janji pada diri kamu sendiri. Yang tadinya sudah membuat jadwal mengenai kuliah dan agenda-agenda yang lain ternyata di tengah perjalanan belum dapat mencapai semuanya, yang mana itu masih butuh penataan dari diri kamu ya. Tapi kamu pernah marah mengenai hal itu?”

Konseli : “Ya kalo marah sih saya gak kelihatan deh. Karena saya merasa tertekan dan banyak pikiran jadi ya saya merasakan emosi dalam diri saya. Cuma saya pernah dipandang orang kalo saya seperti orang marah. Pernah suatu ketika pada sesi pemotretan pengurus pondok itu, sampai gak jadi deh karena orang-orang pada nganggap saya lagi marah dan lagi banyak permasalahan. Ya mungkin memang setelah itu ada kegiatan besar juga, saya juga kepikiran dengan kegiatan tersebut”

Konselor : “Berarti orang selama ini jarang sekali melihatmu marah atau pusing jadi mereka mikirnya kamu menunjukkan wajah marah, namun sejauh ini kamu bisa mengkondisikan kondisi kamu ya walaupun di tengah perjalanan kamu menemui kendala baik psikis maupun mental. Tapi kamu mencoba untuk memperbaiki hal-hal yang lalu untuk menjadi yang lebih baik lagi. Mencari solusi agar semua permasalahan cepat selesai begitu ya. Ini kamu masuk dalam kategori stres yang sedang menuju tinggi, tapi kamu bisa membendung permasalahan yang kamu alami. Kuliah daring di semester ini lancar-lancar saja atau menemui kendala?”

Konseli : “Ya ada kendala-kendalanya deh, padahal saya ingin serius mengikuti kuliah daring. Ya tapi saya mulai sadar deh perihal absen yang tadi, karena saya sudah sering absen pada mata kuliah yang lalu-lalu, saya sekarang mencoba untuk gerak cepat kalo absen biar tidak tertinggal. Kalo misal saya lupa sama sesi berapa absennya, saya langsung bertanya ke teman saya”

- Konselor : “Kuncinya memang pada komunikasi ya, komunikasi pada teman. Apa yang ingin ditanyakan, langsung saja menghubungi teman F, menjalin hubungan dengan teman memang sangat baik dan harus dijaga. Berarti sejauh ini sudah ada kesadaran dari F mengenai bertanya pada teman, membuat jadwal-jadwal kegiatan, namun tentunya tidak hanya ditulis saja namun juga harus ada *action* nya. Dari diri F sudah bisa menemukan pemecahan dari permasalahan yang hadapinya. Bukan berasal dari saya, namun dari F”
- Konseli : “Iya benar teh. Dan jika balik lagi ke pembahasan kuliah daring, saya seperti tidak mendapatkan apa-apa teh. Itu saja saya harus baca-baca dari apa yang saya cari misal dari buku maupun internet. Pertanyaan-pertanyaan yang saya lontarkan saat presentasi juga jarang sekali dijawab dan dosen pun tidak menjawab pertanyaan saya, entah itu sulit atau bagaimana saya tidak tau, tidak pernah ditanggapi”
- Konselor : “Menurut teman F mungkin itu pertanyaan yang sulit untuk dijawab karena dosen F pun juga kesulitan untuk menjawab. Baik kalau begitu F. Kita lanjut untuk sesi ketiga nya besok ya. Saya akhiri sesi ini, Wassalamu’alaikum wr.wb. Terima kasih F”
- Konseli : “Baik teh kita bertemu besok, Waalaikumsalam wr.wb. sama-sama Teh L”<sup>66</sup>

### Sesi 3

- Konselor : “Assalamualaikum wr.wb F”
- Konseli : “Waalaikumsalam wr.wb Teh L”
- Konselor : “Kemarin F sudah cerita-cerita, sharing-sharing tentang permasalahan yang dihadapi F. Sekarang apakah sudah ada asupan atau inisiatif dari F mengenai permasalahan yang F alami menurut kaidah-kaidah Islam? Entah itu batiniahnya, rohaniannya?”
- Konseli : “Karena kuliah daring ini stres gitu ya teh, saya merasa jauh dari Allah. Tidak memperhatikan sunah-sunah keseharian gitu. Tapi kalo saya mencoba dekat lagi kepada Allah, permasalahan saya menjadi berangsur-angsur hilang

---

<sup>66</sup> Sesi 2 Konseling Sebaya pada Tanggal 30 April 2021, pukul 21.12 WIB di TK Mellatena Semarang

- dan *enteng* gitu teh. Kalo saya kembali membaca Al-Qur'an dan menghafalkannya saya merasa tenang”
- Konselor : “Memang pada dasarnya di pondok kan mengharuskan mahasantrinya menghafalkan Al-Qur'an, jadi itu sudah menjadi salah satu cara untuk mendekati diri kepada Allah. Contoh saja F sebagai penghafal Al-Qur'an itu sudah sangat dekat dengan Allah”
- Konseli : “Iya teh, saya juga merasa tenang jika membaca dan menghafalkan Al-Qur'an. Tapi saat ini karena merasa stres tidak bisa menghayati hafalan Al-Qur'an-nya teh. Sholatpun, seperti hanya untuk menggugurkan kewajiban karena saya tidak menghayatinya. Rasanya memang gak tenang, kalo sholatnya gak fokus”
- Konselor : “Oh iya berarti itu bukan panggilan dari hati ya karena lingkungan maupun kondisi jiwanya sedang tidak baik”
- Konseli : “Iya teh. Kadang kebiasaan buruk ya sering tidur pagi gitu ya. Padahal kan Rasulullah juga melarang tidur pagi. Nah itu salah satu hal buruk saya”
- Konselor : “Kamu sebenarnya sadar itu hal tidak baik tapi selalu dilakukan dan terus menerus dilakukan? Berarti itu tau kalo kebiasaan tidak tepat tapi menyadarinya?”
- Konseli : “Iya saya menyadarinya teh, cuma pada akhir-akhir ini Alhamdulillah saya sudah bisa mengubah pola saya”
- Konselor : “Sebenarnya bertahan berapa lama kamu mengikuti perubahan pola kamu?”
- Konseli : “Kira-kira seminggu teh, kadang seminggu aktif, seminggu lagi balik ke kebiasaan awal. Di pondok kan ada absen disiplin gitu, karena saya sering tidak disiplin, saya sering telat mengikuti kegiatan. Karena saya menyadarinya ya oh saya besok harus disiplin. Seminggu itu rajin teh, tapi setelahnya kembali ke awal dan jika sekali gak disiplin ya keterusan. Otak ini padahal sudah mindset bahwa saya gak boleh telat, tiba-tiba lebih gak karuan telatnya”
- Konselor : “Penjagaan istiqomah dari perubahan-perubahan itu gak semudah apa yang dipikirkan memang. Gak bisa bertahan lama, apalagi kalo melenceng malah kembali ke kebiasaan awal. Berarti sebenarnya F sudah menyadari apa saja hal yang memang harus dilakukan, namun butuh untuk penjagaan istiqomahnya agar selalu bisa melakukan



perubahan pola yang diinginkan. Sebelumnya kan F menyadari kalo pola hidupnya begini dan begini, namun F sudah bisa mengubah diri pribadi yang mungkin dari pola kehidupan yang kurang terstruktur jadi terstruktur kembali. Apakah kamu masih merasakan stres atau kebingungan untuk saat ini?”

Konseli : “Awal-awalnya enak gitu teh kalo bisa menyusun dan menerapkan pola yang benar. Tapi lama-lama merasa jenuh dan capek jadinya gak bisa istiqomah”

Konselor : “Apakah merasa enjoy jika mengikuti kaidah-kaidah Islam?”

Konseli : “Enjoy pada awalnya teh tapi lama-lama jenuh dan bosan juga. Tapi saya juga mikir saat saya belok gitu kok jenuh juga kok bisa saya seperti ini gitu”

Konselor : “Jika kamu mengikuti perubahan pola yang baik mestinya kamu lebih enak, lebih nyaman, lebih tenang dan jasmaninya juga kamu sehat dan tidak sakit. Perlunya penajagan dalam keistiqomahan yang perlu diterapkan ya”

Konseli : “Iya benar teh”

Konselor : “Berarti kamu lebih kearah husnuzon ya. Maksudnya seperti ini gakpapa lah, kamu yakin bisa berubah dari yang sebelumnya dan terpenting itu usaha untuk melakukannya. Menata hati juga sudah diterapkan dimana perilaku yang sekarang sudah lebih baik daripada sebelumnya. Apakah ada hal lain saat sudah menata hati dengan hubungan sosialnya mungkin?”

Konseli : “Iya saat sudah menata hati, hubungan sosial saya memang lebih baik teh. Kalo lagi “tersesat” jalannya gitu teh ya hubungan sosial saya buruk ya kayak gak disiplin dan merasa bersalah sama temen yang lain. Mereka sudah mencoba untuk mengingatkan saya untuk disiplin, namun karena saat “tersesat” itu malah keulang kebiasaan buruk saya dan saya merasa bersalah pada mereka. Mereka ya selalu bilang, besok jangan telat lagi kalo ada kegiatan pondok (sholat jamaah, menghafal Qur’an) lebih disiplin lagi, saya selalu mengiyakan”

Konselor : “Berarti mereka sudah peduli dengan kamu dan kamu sudah mengiyakan walaupun realitanya terkadang masih mengulangi kebiasaan yang lalu ya”

- Konseli : “Iya teh”
- Konselor : “Secara ukhuwah Islamiyah menurut saya sudah erat dengan hubungan sosialnya. Banyak orang yang peduli dengan kamu dan kamu tidak ingin mengecewakan mereka. Dan di pikiran kamu sudah terbangun bahwa kamu harus berubah dan sudah ada motivasi untuk berubah dan iktikad tidak ingin mengecewakan orang lain. Saat ini sedang mengusahakan dan masih proses kan?”
- Konseli : “Iya teh saya sedang berusaha”
- Konselor : “Kamu sudah bisa menata hidup dengan baik. Pikiran kamu juga sudah lebih tenang dan *happy*. Dan walaupun kamu merasa kuliah begitu-begitu saja tapi itu akan membawa pengaruh atau imbas untuk masa depannya”
- Konseli : “Oh iya teh kalo di pondok kan saya juga sebagai mentor sebaya, yang istilahnya membantu teman-teman, karena tidak disiplin itu saya ingin mengundurkan diri teh. Karena merasa malu dan tidak pantas gitu, masak seorang mentor yang harusnya menjadi “panutan” kok tidak disiplin. Mungkin secara pengetahuan ya saya bisa hanya saja dari perilaku saya yang tidak bisa dicontoh. Konsistensi saya yang diuji disana, sebagai contoh ya harus menerapkan hal yang baik dan disiplin tapi saya tidak”
- Konselor : “Tapi kamu harus menjadikan itu sebagai proses. Secara kemampuan kamu memang bisa, namun secara perilaku memang kurang. Namun itu menjadi semangat untuk kamu seharusnya, karena kamu dilihat kemampuan kamu lebih dari teman-teman kamu jadi kamu juga harus yakin kamu juga bisa mengubah perilaku kamu menjadi lebih baik lagi. Jadi sekarang hati kamu sudah tertata dan semoga selalu istiqomah dan tentunya harus mempunyai perilaku yang baik juga. Karena kamu hidup tidak hanya di lingkungan pondok saja, namun juga akan dikenal di masyarakat luas. Kamu sudah menyadarinya kalo kamu bisa mengubahnya”
- Konseli : “Baik teh saya akan mencoba istiqomah”
- Konselor : “Setiap individu itu baik. Tapi terkadang orang kok menjadi tidak baik, sikapnya melenceng karena itu bisa jadi pengaruh lingkungan, keluarga dan lain-lain. Keteguhan hati kamu, semua itu berasal dari hati. Semua pikiran asalnya dari hati. Selalu tanamkan sikap husnuzon F dimana segala sesuatu yang diberikan pada kamu entah itu

cobaan atau kendala itu ada buah manis didalamnya. Kamu harus menganggap bahwa Allah memberikan pelajaran yang lebih dari orang lain. Miliki pikiran dan hati yang positif, inshaAllah akan terbangun. Teruslah yakin kamu bisa berbenah diri dan selalu berusaha untuk menjadi orang yang lebih baik lagi. Jangan berpikir kalo kamu menjadi orang yang tidak berguna karena setiap orang itu diciptakan untuk berguna bagi orang lain. Jika diberi kesempatan, jangan mundur dan harus tetap fokus kedepan dan harus berubah dan menjadi yang lebih baik. Itu pesan saya untuk F. Semoga menjadi individu yang lebih baik lagi. Dan saya rasa konseling ini saya akhiri sampai disini. Terima kasih F untuk sharing-sharingnya dan semoga bermanfaat untuk kedepannya. Wassalamualaikum wr.wb”

Konseli : “Walaikumsalam wr.wb, sama-sama teh terima kasih kembali. Terima kasih sudah mau mendengarkan cerita dan memberikan pencerahan untuk saya”<sup>67</sup>

#### b. Konseling Sebaya M

##### Sesi 1

Konselor : “Assalamualaikum wr.wb M?”

Konseli : “Walaikumsalam wr.wb Teh”

Konselor : “Iya selamat datang di sesi konseling hari ini ya. Konseling ini sebagai forum untuk membantu M menyelesaikan permasalahan, dalam hal ini berkaitan dengan kuliah daring yang saat ini M lakukan”

Konseli : “Iya teh, saya mengerti”

Konselor : “Coba bisa diceritakan permasalahan atau apa saja yang dialami M selama kuliah daring saat ini”

Konseli : “Baik teh. Jadi gini teh kalo masalah daring itu lebih ke masalah sinyal. Kadang kesel kalo sinyalnya susah. Apalagi kalo lagi UTS atau UAS yang emang penting banget, sinyalnya kadang susah teh. Tapi saya mencoba untuk adaptasi dengan perubahan dari kuliah offline ke online. Kalo dari sisi tugas ya teh, tugas saya banyak banget teh padahal saya bertanya ke temen saya, ya banyak

---

<sup>67</sup> Sesi 3 Konseling Sebaya pada Tanggal 5 Mei 2021, pukul 21.18 WIB di TK Mellatena Semarang

tugasnya tapi gak sebanyak saya teh. Disini juga kan ada tugas pondok, jadi saya juga harus bagi-bagi waktu untuk pondok dan kuliah daring khususnya untuk ngerjain tugas. Kalo dari sisi dosen gitu, gak full masuknya teh, paling cuma 30% aja masuknya. Saya bertanya saja tidak paham dengan penjelasan dosen tersebut teh. Saya juga sering pusing dan merasakan kesemutan di kepala teh kalo saya benar-benar banyak pikiran termasuk saat mengerjakan tugas”

Konselor : “Jadi begitu M, lebih kearah pikiran ya yang membuat stres kuliah daring, harus memikirkan sinyal yang harus stabil untuk perkuliahan, beban tugas yang banyak, membagi waktu antara kegiatan kuliah dan pondok dan juga masalah dosen itu”

Konseli : “Iya teh benar”

Konselor : “Selain masalah diatas, apa ada masalah lain yang mungkin mengganggu pikiran dek M?”

Konseli : “Sebenarnya ada hal lain yang membuat saya tidak fokus dalam kuliah daring itu masalah keluarga teh. Masalah keluarga itu jadi pikiran untuk saya. Jadi begini, saya itu bingung karena saya punya 2 saudara kandung yaitu kakak perempuan dan adik perempuan. Kakak perempuan saya sudah menikah dan tinggal di Rembang. Ketika saya melanjutkan kuliah di Semarang, kakak ipar saya sering memberi perhatian khusus dengan mengirim sejumlah uang, membelikan handphone dan perlengkapan-perengkapan kuliah pada saya, awalnya saya tidak menyadari, tapi lama-kelamaan kok perhatiannya berlebihan ke saya. Saya tidak berani untuk mengatakan kepada kakak kandung saya jika kakak ipar saya memberikan beberapa barang kepada saya. Tapi kakak kandung saya pernah memergoki saat suaminya pernah mengirimkan uang kepada saya, tapi hanya itu saja. Saya gak pernah meminta barang-barang tersebut, tapi kakak ipar saya yang mengirimkannya kepada saya. Maksud kakak ipar saya mengirimkan barang-barang itu karena dia tidak punya adik perempuan, dan dirasa saya seperti adik kandungnya sendiri. Itu menjadi pikiran saya teh yang menjadikan saya tidak fokus dengan kuliah daring”

Konselor : “Jadi begitu M. Jadi ada beberapa faktor penyebab M mengalami stres daring, bukan hanya dari faktor media

atau sinyal, namun juga berasal dari faktor X yaitu faktor keluarga. M berarti mengalami stres fisik seperti pusing kepala dan kesemutan di kepala. Apa yang dek M lakukan untuk mengurangi sakit kepala itu?”

- Konseli : “Paling saya istirahat dan tidur teh”
- Konselor : “Oke. Berarti lebih baik istirahat dan diam ya daripada nanti imbasnya ke orang lain serta tidak memikirkan permasalahan lagi, dan pada akhirnya itu dapat mengurangi stres M”
- Konseli : “Iya teh”
- Konselor : “Kalo buat durasi waktu pusingnya berapa lama M?”
- Konseli : “Ya sebentar paling beberapa jam teh”
- Konselor : “Emang setiap ada masalah sering pusing gitu?”
- Konseli : “Iya seringnya teh, apalagi kalo memang masalahnya berat gitu langsung pusing. Kadang juga berdoa, terus juga mikir, yaudah jangan terlalu dipikirkan masalahnya”
- Konselor : “Oh iya begitu M. Saya rasa kita harus lanjut ke sesi kedua ya untuk lebih mendalami permasalahan-permasalahan M selama kuliah daring ini. saya akhiri ya sesi ini, kita bertemu besok. Terima kasih. Wassalamualaikum.wr.wb”
- Konseli : “Baik Teh L. Sama-sama teh. Waalaikumsalam wr.wb”<sup>68</sup>

## Sesi 2

- Konselor : “Assalamualaikum wr.wb M, kita ketemu lagi ya untuk sharing-sharing dan cerita-cerita lanjutan yang kemarin”
- Konseli : “Waalaikumsalam wr.wb baik teh.”
- Konselor : “Kemarin M sudah menceritakan sedikit mengenai problem-problem yang dialami selama kuliah daring dan faktor eksternal serta internal yang menyebabkan kamu mengalami stres akibat kuliah daring. Bisa M ceritakan untuk lanjutan mengenai faktor keluarga yang membuat M selalu kepikiran tentang hal itu”

---

<sup>68</sup> Sesi 1 Konseling Sebaya pada Tanggal 26 April 2021, pukul 21.41 WIB di TK Mellatena Semarang

- Konseli : “Untuk lanjutannya sih sebenarnya saya sudah pernah berterima kasih pada kakak ipar saya karena sudah mengirim barang-barang kepada saya”
- Konselor : “Bagaimana efek ketika M mengucapkan terima kasih kepada kakak ipar?”
- Konseli : “Ya kan saya sudah dikasih, ya senang aja teh. Soalnya kan itu bentuk apresiasi keluarga kepada saya”
- Konselor : “Oke baik M. Kembali ke pembahasan mengenai kuliah daring, sebenarnya apa saja yang M rasakan saat kuliah daring?”
- Konseli : “Saya orangnya gampang gugup teh, apalagi kan itu presentasi waktu kuliah, tiba-tiba perut saya sakit gitu waktu presentasi. Selain presentasi juga saat mengemukakan pendapat saya gugup gitu teh”
- Konselor : “Kalo secara fisik bagaimana M?”
- Konseli : “Ya mungkin yang sakit kepala itu teh, perut sakit, kesemutan di kepala, masalah hati dan pikiran”
- Konselor : “Yang penting kamu fokus pada kuliah daring dan selalu berpikir positif agar permasalahan berlarut-larut menghilang. InshaAllah hati dan pikiran akan ikut tenang jika M berpikir positif. Kalo M berpikir positif kamu akan jauh dari sakit. Sakit kan tergantung sama pikiran dan hati kan, kalo perasaan lagi badmood, perasaan marah jasadnya atau fisiknya akan ikut sakit”
- Konseli : “Iya baik teh”
- Konselor : “Ya kamu harus bersyukur atas nikmat-nikmat Allah yang diberikan sama M. Ya permasalahan yang diceritakan M itu merupakan ujian untuk M dan harus selalu disyukuri karena pengurang dosa M. Hati itu dikendalikan oleh Allah. Kamu bisa senang dan sedih itu berasal dari hati. Dengan ujian yang diberikan Allah, jangan menjadikan semangat belajarnya menjadi kurang. Ini harus dijadikan semangat untuk M sendiri dan jangan lupa berdoa. Berdoa dan ikhtiyar itu sangat penting. Biar gak stres itu harus menjaga hatinya, pikirannya dan emosionalnya”
- Konseli : “Iya teh InshaAllah saya akan melakukannya”

- Konselor : “Saya masih penasaran M, kalo misal kamu ada masalah, apakah kamu cerita sama teman kamu atau malah memendamnya sendiri?”
- Konseli : “Saya gak cerita-cerita sih teh ke temen-temen. Soalnya kalo saya cerita tentang masalah saya ke temen gitu, malah nyebar sampai kemana-mana. Jadinya saya gak percaya gitu kalo mau cerita sama temen. Paling cerita yang ringan-ringan aja”
- Konselor : “Berarti rahasianya menjadi tidak terjaga gitu ya, padahal masalah itu merupakan masalah yang *urgent* dan *secret* gitu ya untuk diceritakan”
- Konseli : “Iya teh benar”
- Konselor : “Tapi M bisa dipertimbangkan lagi, karena mencari solusi akan permasalahan sendirian itu akan terasa sulit. Setidaknya kamu bisa sharing kepada teman mengenai permasalahan yang kamu alami yang dirasa paling dekat, paling dipercaya dan orang-orang tertentu saja. Cerita itu penting agar tidak merasa sendirian menghadapi permasalahan. Ya bisa saja orang yang kamu ajak cerita itu memberikan saran-sarannya atas pertanyaan-pertanyaan masalah yang kamu hadapi. Kamu merasa terbantu akan hadirnya teman. Walaupun mereka mungkin ada yang tidak memberikan saran atau solusinya setidaknya ada orang yang peduli akan masalahmu, dia akan peduli kepada kamu. Dan mereka akan menjadi pendengar yang baik dari masalah kamu. Jangan merasa masalah dipikul sendiri, karena ada orang lain yang bisa memberikan solusi terbaik untuk kamu. Mereka juga bisa menguatkan iman kamu, mendekatkan kembali kepada Allah. Karena jika stres, iman kamu akan terkikis. Kamu akan diberikan kata-kata positif seperti *istiqomah*, *berhusnuzon*, *sholat* ya. Dan kamu akan bisa berubah dan kembali pada jalan Allah”
- Konseli : “Iya teh saya akan mencobanya. Sebenarnya saya juga punya teman dekat, tapi karena kita jauh, beda kesibukan dan berbeda kota, sebenarnya saya juga mau cerita sama dia, tapi sampai saat ini saya masih memendamnya teh”
- Konselor : “Kamu pernah merasa kesepian nggak?”
- Konseli : “Ya pernah merasa kesepian sih teh. Karena kan kadang karakter teman beda-beda, kadang ya bisa deket, kadang bisa jauh gitu”

Konselor : “Ya kamu mencoba untuk terbuka pada orang lain ya khususnya teman. Jangan terlalu menutup diri kalo memang punya masalah”

Konseli : “Baik teh”

Konselor : “Baik M, saya cukupkan sesi konseling ini. besok kita lanjut ke sesi ketiga ya. Terima kasih. Wassalamualaikum wr.wb”

Konseli : “Walaikumsalam wrb.wb sama-sama teh”<sup>69</sup>

### Sesi 3

Konselor : “Assalamualaikum wr.wb M, kita bertemu lagi ya di sesi konseling ini”

Konseli : “Walaikumsalam wr.wb Teh L”

Konselor : “Kemarin M sudah bercerita mengenai permasalahan-permasalahan yang dialami saat kuliah daring. Kamu gak usah takut, gak usah gelisah karena kita menjunjung asas kerahasiaan. Dari kemarin yang sudah diceritakan entah masalah yang hubungannya dengan keluarga, kuliah entah ada perasaan males atau pusing. Lebih penting disini itu menata hati dan saya juga yakin M punya kesadaran untuk berubah. Apakah pernah menata hati seperti yang saya bicarakan?”

Konseli : “Pernah menata hati. Terutama pada sholat malam teh yang mana suasanya sepi dan hening jadi untuk beribadah dan berdoa itu plong gitu rasanya”

Konselor : “Oh iya bagus itu M. Selain itu di pondok Darul Qalam juga tempat mengharuskan untuk menghafalkan Al-Qur’an ya jadi itu sudah menjadi asupan nutrisi atau vitamin untuk hati kamu. Sebagai penawar racun yang ada di hati kamu. Bagaimana efek setelah membaca dan menghafalkan Al-Qur’an?”

Konseli : “Kalo saya sih saat proses menghafalkan itu membutuhkan penghayatan jadi kalo saya masih banyak pikiran gitu paling hanya sedikit saja saya hafalannya. Kalo efeknya itu ada perasaan tenang dan tenteram teh, saya merasa oh iya ada Allah yang selalu bersama saya.

---

<sup>69</sup> Sesi 2 Konseling Sebaya pada Tanggal 27 April 2021, pukul 21.15 WIB di TK Mellatena Semarang



Maksudnya selain menghafalkan, saya juga melakukan perenungan pada ayat-ayat Al-Qur'an bahwa Allah selalu ada pada saya. Kadang ayat yang dibaca dan dihafal sesuai dengan apa yang menjadi masalah saya”

Konselor : “Iya memang betul kita selalu bersama Allah. Hati dan pikiran kita dikontrol oleh badan kita. Apa yang kamu rasakan selain tenang jika melakukan sholat dan membaca plus menghafalkan Al-Qur'an apakah beban permasalahan berangsur-angsur hilang atau bagaimana?”

Konseli : “Iya saya merasa permasalahan saya satu demi satu hilang teh. Selain sholat malam dan membaca Al-Qur'an saya juga sering menonton kajian psikologi di laman instagram teh. Saya juga melihat ceramah atau kajian di youtube yang sekiranya bisa menenangkan dan menenteramkan hati saya”

Konselor : “Baik kalau begitu. Jadi kamu menjadi terbuka ya pikirannya mengenai permasalahan yang kamu hadapi dengan misal tadi menonton kajian psikologi di sosial media dan menonton ceramah di youtube. Itu sudah membuka pikiran untuk mengikis permasalahan yang kamu hadapi. Kalo rutinitas sholat malam dan menonton kajian itu dimulai dari kapan?”

Konseli : “Kalo sholat malam saya terapkan dari MA teh, kalo untuk menonton kajian saya diterapkan akhir-akhir semenjak kuliah daring”

Konselor : “Stres pada kamu ini sangat bisa dihilangkan. Tinggal pola hidup kamu dan menyetting pikiran kamu. Untuk kaidah-kaidah Islamnya atau sisi religiusnya kamu sudah melakukan seperti sholat, membaca serta menghafal Al-Qur'an, menonton kajian. Selain itu apakah ada lagi yang kamu lakukan?”

Konseli : “Selain itu, saya juga membaca buku Islami teh kayak buku Aisyah, perempuan tauladan”

Konselor : “Bagus sekali itu. Buku itu juga memberikan ilmu. Kalau tanpa ilmu kamu gak bisa apa-apa M, tanpa ilmu kamu tidak mengetahui apa-apa dan tanpa ilmu kamu gak punya solusi-solusi dan ide-ide. Rutinitas tersebut silakan dilanjutkan karena memberi pengaruh yang positif dan memberikan pahala juga ya. Dan tentunya mencari teman yang bisa dipercaya untuk sekedar sharing-sharing tentang

masalah yang M hadapi. Solusi saya kira sudah dapat ya karena sudah kamu aplikasikan dalam menghadapi masalah kamu dan kamu sudah bisa keluar dari permasalahan kamu”

Konseli : “Baik Teh”

Konselor : “Pesan saya untuk M, setangguh-tangguhnya manusia khususnya perempuan yang mana manusia itu membutuhkan orang lain dan kamu ceritakan masalah kepada orang yang kamu percaya dan solusi akan didapat setelah kamu bercerita kepada orang tersebut. Saya rasa konseling ini saya akhiri sampai disini. Terima kasih M untuk sharing-sharingnya dan semoga bermanfaat untuk kedepannya. Wassalamualaikum wr.wb”

Konseli : “Waalikumsalam wr.wb terima kasih kembali Teh L.”<sup>70</sup>

---

<sup>70</sup> Sesi 3 Konseling Sebaya pada Tanggal 25 Mei 2021, pukul 21.08 WIB di TK Mellatena Semarang

## 2. Lampiran Foto Konseling Sebaya Berbasis Islam



Konseling Sebaya  
dengan Konseli F





Konseling Sebaya  
dengan Konseli M

### 3. Lampiran Gambaran Konseling Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam

Berikut adalah data yang diperoleh mengenai gambaran konseling Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam bersama Teh L :

“Pelaksanaan konseling Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang. Ada beberapa mahasiswa yang mengalami stres sehingga mengakibatkan kelainan atau berbeda dengan mahasiswa yang lain dan timbul permasalahan yang ada pada individu tersebut maupun lingkungannya. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang menyediakan seperti wadah atau tempat konseling Islam. Kenapa melaksanakan konseling Islam? Konseling Islam merupakan upaya pemberian bantuan agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya selaras dengan petunjuk dan ketentuan Allah sehingga mencapai kehidupan dunia dan akhirat.”

“Nah fenomena di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang semua mahasiswanya disini menjadi penghafal Al-Qur’an sehingga bukan menjadi keraguan lagi mereka menjalankan fitrahnya menjadi khalifah fil ard. Tetapi dalam menghafal Al-Qur’an tentu saja ada beberapa mahasiswa yang mengalami kendala sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut stres, *saking* banyaknya hafalan atau kegiatan pondok sehingga menyebabkan perilaku cenderung berbeda dengan orang lain, bukannya positif namun *malah* negatif. Mahasiswa yang normal, pagi-pagi sudah menghafalkan Al-Qur’an dan melaksanakan aktivitas pondok namun mahasiswa yang stres ini merasa dirinya tidak bisa menghafalkan Al-Qur’an akhirnya pusing, bingung, merasa *bodo amat*, menyalahkan diri sendiri pada akhirnya dia hanya tidur dan jika bertemu orang lain *malah* berperilaku tidak baik, tidak sopan dan bisa dibilang aneh.”

“Karena hal tersebut, Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang menyediakan sebuah wadah dimana ada konselor dan klien yang biasa disebut konseling begitu ya. Konselor sendiri berasal dari mahasiswa pondok itu sendiri. Untuk konseling Islam di sini menerapkan konseling sebaya, karena konselor dan klien yang sama-sama mahasiswa. Proses konseling Islam diterapkan melalui wawancara konseling dengan cara *face to face* atau secara langsung dari konselor kepada individu yang mengalami masalah. Proses tersebut bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang sendiri menerapkan konseling individu dan konseling kelompok. Konseling Islam disini untuk menyadarkan kembali bahwa menjadi khalifah fil ardh yang memiliki tugas dan tanggung jawab yang hubungannya vertikal kepada Allah. Dengan penguatan-penguatan tersebut baik keimanan dan ke-Islaman

ataupun nilai-nilai religius kepada klien, nantinya menjadikan jiwanya tidak terguncang lagi sehingga perilakunya kembali normal. Konseling Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang bertujuan untuk memahami dirinya, diri seorang klien untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup. Kenapa kok disini ada optimal, mandiri kemudian merencanakan masa depan yang lebih baik? Karena *kalau* orang yang stres, ketika dibiarkan ketika Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang belum menyediakan forum konseling, itu dia cenderung tidak optimis, tidak menjalani hidup dengan optimal, tidak mandiri dan suram melihat masa depan. Dengan konseling Islam diharapkan mahasiswa yang mengalami gejala stres atau masalah bisa menjalani hidup yang mandiri, optimal dan merencanakan masa depan yang lebih baik sehingga hidupnya sejahtera. Sekali lagi catatannya bahwa konseling Islam disini menanamkan nilai-nilai religius untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam dirinya bisa vertikal kepada Allah.”

“Dengan konseling Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang, klien dapat belajar mengembangkan fitrah iman atau kembali pada fitrah iman dengan memberdayakan fitrah jasmani, rohani, nafs dan iman. Mengembalikan fitrah sesuai tuntunan Allah dan Rasul untuk mencapai ridho Allah. Ketika proses konseling Islam sudah selesai, akan ada evaluasi apakah ada yang kurang, *pokoknya* harus mencapai pada konsep konseling Islam. Konsepnya yaitu sakinah, batin menjadi tenang dan tentram karena selalu dekat dengan Allah. Kita sebagai konselor mengingatkan dan mengembalikan fitrah imannya jika klien tersebut sudah memiliki pondasi fitrah imannya, jika belum memilikinya kita akan menanamkan fitrah iman.”<sup>71</sup>

Konseling sebaya di Pondok Pesantren Darul Qalam sudah berlangsung beberapa tahun. Disana terdapat kelas konseling dimana anak pondok boleh menceritakan masalahnya disana. Teh L adalah konselor sebaya di kelas konseling tersebut. Konseling sebaya dilakukan secara individu maupun kelompok, namun banyak dari mereka yang memilih untuk konseling secara individu. Konseling berlangsung selama 30 sampai 45 menit satu kali sesi konseling. Sesi konseling akan berlanjut jika masalah yang dialami klien belum menemui titik terang.

---

<sup>71</sup> Wawancara bersama Teh L, Konselor Sebaya Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang, pada Rabu, 21 April 2021 pukul 08.00 WIB

#### **4. Lampiran Interview Guide Bersama Narasumber**

- a. Apa saja yang menjadi hal terberat saat mengikuti kuliah daring?
- b. Bagaimana kondisi fisik yang Anda rasakan saat mengalami stres kuliah daring?
- c. Bagaimana kondisi emosional yang Anda rasakan saat mengalami stres kuliah daring?
- d. Bagaimana kondisi intelektual yang Anda rasakan saat mengalami stres kuliah daring?
- e. Bagaimana kondisi interpersonal yang Anda rasakan saat mengalami stres kuliah daring?
- f. Berapa lama Anda merasakan ketidaknyamanan pada tubuh Anda saat mengalami stres akibat kuliah daring?
- g. Bagaimana pelaksanaan konseling sebaya berbasis Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat kuliah daring?
- h. Bagaimana cara Anda sebagai konselor untuk mengoptimalkan pelaksanaan konseling sebaya berbasis Islam di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat kuliah daring?

## 5. Lampiran Surat Penelitian



### MONASH INSTITUTE

"Pembangunan Karakter Kepemimpinan Bangsa"

Office: Jl Prof. Dr. Hamka - Tanjungsari Barat I - Ngaliyan Semarang

<http://monashinstitute.org/>

Phone: +62896 6912 2141

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 12/B/SK/MI/VI/2021

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mokhammad Abdul Aziz

Jabatan : Direktur Eksekutif Pondok Pesantren Darul Qalam

Menerangkan bahwa :

Nama : Fauzia Kusuma Ramadhani

TTL : Semarang, 28 Desember 1998

NIM : 1701016130

Semester : VIII

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Instansi : UIN Walisongo Semarang

Yang tersebut diatas benar-benar telah melakukan penelitian guna penyusunan skripsi mulai tanggal 6 April 2021 s/d 30 April 2021 dengan judul Optimalisasi Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) Berbasis Islam Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akibat Kuliah Daring (Studi Kasus Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang).

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan untuk tujuan serta maksud yang baik

Semarang, 18 Juni 2021

Respectfully,  
Yours faithfully,

Mokhammad Abdul Aziz

Direktur Eksekutif Pondok Pesantren Darul Qalam



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Fauzia Kusuma Ramadhani  
NIM : 1701016130  
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 28 Desember 1998  
Alamat Lengkap : Jalan Dewi Sartika Barat VIII/31 Semarang

### Riwayat Pendidikan

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal 38 Semarang (2003-2005)
2. SD Negeri Petompon 2 Semarang (2005-2011)
3. SMP Negeri 3 Semarang (2011-2014)
4. SMA Negeri 6 Semarang (2014-2017)
5. UIN Walisongo Semarang (2017-2021)

### Riwayat Organisasi

1. UKMU An-Niswa sebagai Anggota
2. Relawan Kesejahteraan Sosial sebagai Bendahara