

**SYUKUR SEBAGAI COPING STRES AKADEMIK  
(STUDI PADA MAHASISWA AKHIR PENULIS SKRIPSI JURUSAN  
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UIN WALISONGO  
SEMARANG)**

**SKRIPSI**



**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**

**Guna memperoleh Gelar Sarjana**

**Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora**

**Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**

**Oleh:**

**ZIDAN AHKAM ADILTA**

**NIM: 2104046093**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2025**

## DEKLARASI KEASLIAN

### DEKLARASI KEASLIAN

Yang bersangkutan di bawah ini:

Nama : Zidan Ahkam Adilta

NIM : 2104046093

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Syukur Sebagai Coping Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Akhir Penulis Skripsi Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang)

Dengan ini penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan penulis juga tidak terdapat pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 3 Juni 2025

Deklarator

A yellow rectangular stamp with the text "10000" and "METERAN TEMPEL" is visible. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink.

**Zidan Ahkam Adilta**  
NIM. 2104046093

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

**SYUKUR SEBAGAI COPING STRES AKADEMIK  
(STUDI PADA MAHASISWA AKHIR PENULIS SKRIPSI JURUSAN TASAWUF  
DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UIN WALISONGO SEMARANG)**

### SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**

**Guna memperoleh Gelar Sarjana**

**Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora**

**Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**

**Oleh:**

**ZIDAN AHKAM ADILTA**

**NIM: 2104046093**

Semarang, 15 Mei 2025

Disetujui Oleh:  
Pembimbing

**Royanulloh, M.Psi.T**  
**NIP: 198812192018011001**

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Saudara

Nama : Zidan Ahkam Adilta

NIM : 2104046093

Telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

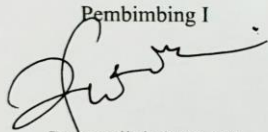
**19 Juni 2025**

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

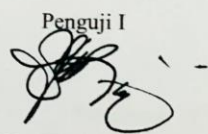
Ketua Sidang/Penguji



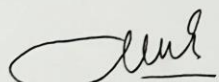
Pembimbing I

  
Royanulloh, M.Psi.T.  
NIP. 198812192018011001

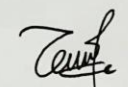
Penguji I

  
Prof. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.  
NIP. 196911291996032002

Penguji II

  
Muhammad Sakdullah, M.Ag.  
NIP. 198512232019031009

Sekretaris Sidang/Penguji

  
Ernawati, S.Si., M.Stat.  
NIP. 199310062019032025

## MOTTO

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولَى الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾  
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

*“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.”*

(QS. Ali ‘Imran [3]: 190-191)

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi arab-latin dalam skripsi ini berpedoman pada Keputusan Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 158 th. 1987 nomor: 0543b/u/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin adalah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya, tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut:

### 1. Konsonan

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin        | Nama                        |
|------------|------|--------------------|-----------------------------|
| ا          | Alif | tidak dilambangkan | tidak dilambangkan          |
| ب          | Ba   | B                  | be                          |
| ت          | Ta   | T                  | Te                          |
| ث          | Sa   | ṡ                  | es (dengan titik di atas)   |
| ج          | Jim  | J                  | Je                          |
| ح          | Ha   | ḥ                  | ha (dengan titik di bawah)  |
| خ          | Kha  | Kh                 | ka dan ha                   |
| د          | Dal  | D                  | de                          |
| ذ          | Zal  | Ẓ                  | zet (dengan titik di atas)  |
| ر          | Ra   | R                  | er                          |
| ز          | Zai  | Z                  | zet                         |
| س          | Sin  | S                  | es                          |
| ش          | Syin | Sy                 | es dan ye                   |
| ص          | Sad  | ṣ                  | es (dengan titik di bawah)  |
| ض          | Dad  | ḍ                  | de (dengan titik di bawah)  |
| ط          | Ta   | ṭ                  | te (dengan titik di bawah)  |
| ظ          | Za   | ẓ                  | zet (dengan titik di bawah) |

|   |        |   |                          |
|---|--------|---|--------------------------|
| ع | 'ain   | ' | koma terbalik ( di atas) |
| غ | Gain   | G | ge                       |
| ف | Fa     | F | ef                       |
| ق | Qaf    | Q | ki                       |
| ك | Kaf    | K | ka                       |
| ل | Lam    | I | el                       |
| م | Mim    | M | em                       |
| ن | Nun    | N | en                       |
| و | Wau    | W | we                       |
| ه | Ha     | H | ha                       |
| ء | Hamzah | ' | apostrof                 |
| ي | Ya     | Y | ye                       |

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

### a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب      dibaca kataba

فعل      dibaca fa'ala

ذكر      dibaca žukira

### b. Vokal Rangkap

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

كيف      dibaca kaifa

هول      dibaca haula

## 3. Maddah

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

|      |               |
|------|---------------|
| قال  | dibaca qāla   |
| قيل  | dibaca qīla   |
| يقول | dibaca yaqūlu |

#### 4. Ta' Marbuthah

Terdapat dua ta' marbuthah dalam transliterasi:

- Ta marbuthah hidup yaitu yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah. Transliterasinya adalah t, contoh:

روضة الاطفال      dibaca rauḍatul aṭfāl

- Ta marbuthah mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya yaitu h, contoh:

طلحة      dibaca ṭalḥah

#### 5. Syaddah

Syaddah atau tasydid dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu, contoh:

ربّنا      dibaca rabbanā

نزل      dibaca nazzala

#### 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam transliterasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- Kata sandang diikuti huruf syamsiyah

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

الرجل      dibaca ar-rajulu

- Kata sandang diikuti huruf qomariyah

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

القلم      dibaca al-qalamu

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

## 7. Hamzah

Diatas dikatakan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun itu berlaku bagi hamzah yang letaknya di tengah dan akhir kata. Jika hamzah tersebut terletak di awal kata, hamzah tersebut tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون      dibaca ta'khuzūna

شيئ      dibaca syai'un

إن      dibaca inna

## 8. Penulisan kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Pada setiap kata, baik fiil, isim, maupun harf, ditulis secara terpisah. Hanya pada kata-kata tertentu yang dalam penulisannya huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan pula dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

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

من استطاع إليه سبيل      dibaca manistaṭā'a ilaihi sabīlā

## 9. Tajwid

Bagi mereka yang memiliki keinginan dalam kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Allahumma Sholli 'Ala Sayyidina Muhammad*

Segala puji hanya milik Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Dengan rahmat, taufiq dan hidayah dari-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan alam yakni Nabi Muhammad SAW, sebagai sosok teladan yang kelak di akhirat kita nantikan syafaatnya.

Skripsi dengan judul Syukur Sebagai Coping Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Akhir Penulis Skripsi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang), disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Agama Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Banyak orang di sekitar penulis yang berkontribusi baik secara langsung maupun tidak, sudah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberikan saran-saran yang membangun untuk penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Nizar, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki S.Sos.I, M.Si, selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Royanulloh M.Psi.T selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan dosen pembimbing yang telah banyak sekali membantu, bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmu untuk mengarahkan dan membimbing

penulis mulai dari proses konsultasi judul sampai selesainya penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Ernawati S.Si., M.Stat., selaku dosen wali yang telah berkenan mendampingi penulis dari awal masuk perkuliahan dalam mendengarkan kesulitan dan mengarahkan hingga akhir perkuliahan.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing dan juga memberikan ilmu-ilmunya kepada penulis serta segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
7. Kedua orangtuaku Uswatun Hasanah dan Triyono, semoga senantiasa diberikan kesehatan lahir maupun batin, umur taat yang panjang dan senantiasa dalam lindungan-Nya. Ibu dan Bapak yang selalu menjadi support sistem terbaik, penyemangat, inspirator, pendengar yang setia, sumber kekuatan dan kebahagiaan dalam hidupku. Berkat ridho dan do'a yang selalu kalian panjatkan sehingga anakmu bisa berjuang dan menyelesaikan semuanya sejauh ini. Tanpa kalian penulis tidak akan pernah ada di titik sekarang.
8. Untuk ketiga kakakku, Laila Udhiyyah, Nadia Rahmatika, dan Iqbal Maulana Arsyad atas segala dukungan, cinta kasih, dan cerminan penulis dalam menjalani kehidupan ini.
9. Ketujuh informan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang sudah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.
10. Untuk semua pihak dan semesta yang Tuhan ciptakan, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang pasti menjadi bagian dari hidup penulis hingga akhir kata ini tertulis.

Semoga kebaikan dari pihak yang sudah terlibat dalam penyusunan skripsi ini dibalas oleh Allah dengan kebaikan yang lebih baik dan menjadi amal jariyah untuk kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat kelak. Sebagai manusia yang penuh banyak kekurangan, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Namun harapan penulis semoga karya dalam bentuk skripsi ini bisa memberikan manfaat untuk para pembaca dan penulis lebih khususnya.

## ABSTRAK

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam penyusunan skripsi dipicu oleh berbagai hal, seperti tuntutan akademik, tekanan keluarga, dan ekspektasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran syukur sebagai strategi *coping* dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan tujuh mahasiswa sebagai informan melalui wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur berfungsi sebagai *emotion focused coping* yang efektif melalui tiga dimensi: (1) kesadaran spiritual akan nikmat Allah SWT, (2) penerimaan terhadap proses akademik sebagai bagian dari ketetapan-Nya, dan (3) transformasi emosi negatif menjadi positif melalui refleksi diri dan praktik keagamaan (seperti *dzikir* dan doa). Syukur membantu mahasiswa mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta memotivasi mereka untuk melihat tantangan sebagai peluang pengembangan diri. Implikasi praktis penelitian ini merekomendasikan integrasi pendekatan spiritual-psikologis dalam program dukungan mental, seperti pelatihan syukur berbasis tasawuf atau sesi mentoring yang mengedepankan refleksi nilai-nilai keagamaan. Temuan ini juga memperkaya kajian psikoterapi tasawuf dengan menunjukkan relevansi konsep syukur dalam konteks stres akademik.

**Kata Kunci:** Syukur, Coping, Stres Akademik, Spiritual

## DAFTAR ISI

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                    | i    |
| DEKLARASI KEASLIAN .....               | ii   |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....            | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                 | iv   |
| MOTTO .....                            | v    |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN ..... | vi   |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....               | x    |
| ABSTRAK.....                           | xii  |
| DAFTAR ISI .....                       | xiii |
| BAB I .....                            | 1    |
| PENDAHULUAN .....                      | 1    |
| A. Latar Belakang.....                 | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                | 8    |
| C. Tujuan Penelitian .....             | 8    |
| D. Manfaat Penelitian .....            | 8    |
| E. Tinjauan Pustaka .....              | 10   |
| F. Metode Penelitian.....              | 14   |
| G. Sistematika Penulisan .....         | 19   |
| BAB II.....                            | 21   |
| LANDASAN TEORI.....                    | 21   |
| A. SYUKUR.....                         | 21   |
| 1. Pengertian Syukur.....              | 21   |
| 3. Aspek Syukur .....                  | 27   |
| 4. Macam Syukur .....                  | 29   |

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. Manfaat Syukur .....                                                                                                 | 30  |
| B. COPING STRES .....                                                                                                   | 34  |
| 1. Pengertian <i>Coping</i> Stres.....                                                                                  | 34  |
| 2. Bentuk <i>Coping</i> Stres.....                                                                                      | 35  |
| C. STRES AKADEMIK .....                                                                                                 | 37  |
| 1. Pengertian Stres Akademik .....                                                                                      | 37  |
| 2. Faktor Penyebab Stres Akademik .....                                                                                 | 38  |
| 3. Respon Terhadap Stres Akademik .....                                                                                 | 42  |
| D. SYUKUR SEBAGAI COPING STRES AKADEMIK .....                                                                           | 43  |
| BAB III .....                                                                                                           | 46  |
| PENYAJIAN DATA .....                                                                                                    | 46  |
| A. Deskripsi Data .....                                                                                                 | 46  |
| B. Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2021<br>49                                            |     |
| C. Gambaran Syukur sebagai <i>Coping</i> Stres Akademik Mahasiswa Jurusan<br>Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021..... | 61  |
| BAB IV .....                                                                                                            | 71  |
| ANALISIS .....                                                                                                          | 71  |
| BAB V .....                                                                                                             | 87  |
| PENUTUP .....                                                                                                           | 87  |
| A. Kesimpulan.....                                                                                                      | 87  |
| B. Saran .....                                                                                                          | 88  |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                                                                                     | 89  |
| LAMPIRAN .....                                                                                                          | 98  |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....                                                                                               | 126 |

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Stres merupakan respon alami yang terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan tekanan. Respon ini merupakan bagian dari mekanisme pertahanan tubuh dalam menghadapi kondisi yang dirasakan mengancam atau sulit.<sup>1</sup> Dalam dunia pendidikan, stres yang dialami lebih spesifik disebut sebagai stres akademik, yang berkaitan erat dengan proses belajar mengajar, seperti beban tugas, ujian, dan tuntutan akademik lainnya. Stres akademik sering muncul ketika individu merasa kewalahan menghadapi tuntutan akademik, baik dalam bentuk tugas akademik, ujian, atau harapan untuk mencapai standar tertentu. Ketika kemampuan untuk menghadapi tantangan ini dirasa kurang memadai, stres akademik cenderung meningkat, yang berpotensi mengganggu proses belajar dan kesejahteraan emosional. Akibatnya, jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menyebabkan kelelahan, penurunan motivasi, hingga gangguan mental lainnya yang berpengaruh terhadap performa akademik.<sup>2</sup>

Stres akademik secara nyata telah banyak dialami oleh mahasiswa, tidak terkecuali pada mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik ialah tekanan yang dialami individu akibat adanya stressor yang berhubungan dengan tugas dan kewajiban akademik. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi banyak tekanan, salah satunya penyelesaian tugas akhir yang biasa disebut skripsi. Tuntutan ini sering kali menyebabkan ketegangan yang meningkat yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka.<sup>3</sup> Stres yang dialami

---

<sup>1</sup> Alif Achmad Fahrizal, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif” (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2019).

<sup>2</sup> Arthur Fiqih and Vivi Ratnawati, “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri,” in *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, vol. 6, 2023, 755–65.

<sup>3</sup> Mulia Sosiady and Ermansyah Ermansyah, “Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)(Studi Pada Mahasiswa Program Studi

mahasiswa tingkat akhir umumnya hilang dari perasaan dalam menangani tugas akhir yang kompleks dan beban akademik lainnya. Terkadang, rasa takut akan kegagalan atau harapan yang tinggi dari orang tua dan lingkungan juga menjadi faktor yang menambah tekanan psikologis. Apabila tidak ditangani dengan baik, stres ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kinerja akademik dan kondisi kesehatan mental mahasiswa.<sup>4</sup>

Skripsi merupakan sebuah perjalanan intelektual yang membutuhkan komitmen, waktu, dan ketekunan yang tinggi. Tugas skripsi menuntut mahasiswa untuk terlibat dalam serangkaian tahapan yang kompleks, dimulai dari mencari dan menemukan topik yang relevan dengan bidang keilmuan mereka, mengidentifikasi masalah yang layak dikaji, hingga merumuskan pertanyaan penelitian yang dapat dijawab secara ilmiah. Proses ini menjadi semakin menantang karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai kesulitan teknis dan keterbatasan, seperti memilih judul yang tepat dan signifikan.<sup>5</sup> Di sisi lain, mahasiswa juga dihadapkan pada kendala seperti dalam mencari referensi ilmiah yang mendukung kajian teoritis dan latar belakang penelitian. Keterbatasan waktu juga menjadi tekanan bagi mahasiswa yang harus mengatur waktu dengan cermat antara berbagai tugas akademik lainnya, kegiatan non akademik, dan juga kehidupan pribadi. Semua faktor ini menjadikan proses penyusunan skripsi sebagai tantangan multidimensi yang membutuhkan ketekunan, strategi coping yang efektif, dukungan dari berbagai pihak termasuk dosen dan pembimbing, teman sebaya, dan juga keluarga.<sup>6</sup>

Hasil survei yang dilakukan oleh Dewi dkk, mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa

---

Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau,” *Jurnal El-Riyasah* 11, no. 1 (2020): 14–28.

<sup>4</sup> Fiqih and Ratnawati, “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.”

<sup>5</sup> Ahmad Darmansyah, “Problematika Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir KKKU Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry” (UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2023).

<sup>6</sup> Dita Arsandi Mirna Sari and Diah Rahayu, “Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 4 (2022): 741–51.

mengalami stres akademik. Dari total populasi 487 mahasiswa, sebanyak 12 mahasiswa atau 2% populasi mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 136 mahasiswa atau 28% populasi termasuk dalam stres akademik tinggi, jumlah terbesar yaitu 239 mahasiswa atau 49% populasi mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Dari semua stresor akademik, harapan keluarga (52,7%) dan harapan guru (32,4%) memberikan kontribusi paling besar terhadap tingkat stres peserta. Data tersebut mengungkapkan bahwa hampir sebagian populasi pada mahasiswa berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi, yang berarti menegaskan pentingnya intervensi psikologis dan strategi coping untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik.<sup>7</sup>

Tuntutan dari keluarga untuk lulus tepat waktu menjadi salah satu tekanan bagi mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Harapan ini sering kali didasarkan pada berbagai alasan, seperti keinginan keluarga untuk segera melihat anaknya menyelesaikan pendidikan, tekanan finansial, atau harapan untuk segera memasuki dunia kerja. Bagi sebagian mahasiswa, tuntutan ini dapat menjadi motivasi, tetapi tidak jarang justru menjadi beban yang menimbulkan stres dan rasa cemas yang berlebihan. Hambatan lainnya juga muncul, seperti kejenuhan akibat rutinitas mengerjakan skripsi yang monoton, kesulitan mengolah ide menjadi tulisan yang terstruktur, serta tantangan dalam mengatur waktu antara skripsi dan aktivitas lain.<sup>8</sup>

Seringkali, perasaan takut juga muncul ketika menghadapi proses pengerjaan skripsi. Kekhawatiran tidak dapat lulus tepat waktu atau gagal memenuhi standar akademik yang diharapkan menjadi beban tersendiri. Tekanan semakin meningkat ketika melihat teman-teman seangkatan sudah lebih dulu menyelesaikan skripsi mereka. Hal ini memicu cemas dan membandingkan diri dengan orang lain, hingga menilai diri sendiri kenapa belum mampu mencapai kemajuan yang sama. Ekspektasi pribadi juga menjadi

---

<sup>7</sup> Damajanti Kusuma Dewi et al., "Profil Perceived Academic Stress Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 3 (2022): 395–403.

<sup>8</sup> Wawancara kelompok dengan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021, 20 November 2024, 16.29 WIB

sumber tekanan. Keraguan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas akhir semakin menyerang kondisi mental. Rasa takut akan kemungkinan gagal melewati fase ini membuat individu sering kali bertanya apakah mampu menyelesaikannya atau tidak. Situasi ini menimbulkan dilema internal, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu proses pengerjaan skripsi secara keseluruhan.<sup>9</sup>

Menghadapi stres menjadi salah satu kemampuan yang sangat penting bagi mahasiswa, apalagi mereka yang berada di tahap akhir perkuliahan, dimana tuntutan akademik dan juga persiapan untuk kehidupan pasca kampus semakin intensif. Stres akademik yang meski menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, banyak penelitian menyebutkan bahwa berhasil mengelola stres dengan baik melalui berbagai strategi coping yang terstruktur. Beberapa dari mereka menggunakan manajemen waktu yang efektif, mencari dukungan sosial dari teman sebaya, hingga menerapkan metode coping religius yang memberikan rasa tenang dan stabilitas emosional. Strategi-strategi ini menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik mereka di tengah kesibukan akademik yang kompleks.

Kesuksesan dalam menghadapi stres akademik juga dipengaruhi oleh kesadaran mahasiswa akan pentingnya penerimaan serta makna di balik tantangan yang mereka hadapi. Melalui cara pandang positif ini, banyak mahasiswa yang dapat memanfaatkan pengalaman mereka sebagai peluang untuk pengembangan diri. Tindakan seperti berdoa, bermeditasi, atau bahkan sekedar berbagi cerita dengan teman dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi beban mental yang dihadapi. Pemahaman ini mencerminkan bahwa dengan penerapan strategi yang tepat, stres akademik tidak hanya bisa dihadapi tetapi juga diubah menjadi pengalaman belajar yang memperkaya.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Wawancara kelompok dengan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021, 22 November 2024, 19.49 WIB

<sup>10</sup> Fiqah Soraya, "Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta" (Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020).

Tasawuf juga ikut menjawab tentang problematika psikologis seperti stres akademik tersebut, salah satu prinsip utamanya adalah menanamkan konsep kehidupan yang penuh kebahagiaan. Untuk mencapainya, seseorang perlu menjaga keseimbangan kesehatan jasmani dan rohani, sebab kebahagiaan sejati akan membuat individu terhindar dari konflik internal. Merawat kesejahteraan psikologis semacam ini merupakan tanggung jawab setiap orang yang harus di prioritaskan. Adapun kunci utamanya bermuara pada kesadaran individu dalam mengelola pola pikir dan emosi secara mandiri. Dalam menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa dapat belajar untuk lebih menerima dan bersyukur atas setiap proses pembelajaran yang mereka lalui. Rasa syukur dan kesadaran akan nilai-nilai spiritual inilah yang dapat membantu mengatasi tekanan akademik, dimana pikiran yang tenang dan terkendali memungkinkan seseorang untuk lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tantangan dengan cara yang positif.<sup>11</sup>

Syukur merupakan salah satu konsep yang dapat menjadi solusi potensial dalam menghadapi stres.<sup>12</sup> Syukur adalah sikap mental dan spiritual yang mengajarkan manusia untuk menerima dan menghargai segala keadaan, baik itu kesulitan maupun kemudahan, sebagai bentuk karunia dan kasih sayang dari Allah Swt. Dalam psikoterapi tasawuf, syukur merupakan salah satu elemen penting dalam menciptakan keseimbangan emosional dan spiritual.<sup>13</sup> Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sikap syukur memiliki efek positif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta mendorong individu untuk melihat tantangan hidup dari perspektif yang lebih positif. Sebagai penangkal dari stres, syukur berfungsi dengan mengubah cara seseorang memaknai situasi sulit. Ketika seseorang berlatih bersyukur, fokus perhatian bergeser dari kekurangan atau hambatan yang dialami menjadi pengakuan atas

---

<sup>11</sup> Dita Herlina, "Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis" (UIN Walisongo Semarang, n.d.).

<sup>12</sup> Muhammad Abdi Rahman, "AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental)," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 2661–69.

<sup>13</sup> Adang Darmawan Achmad et al., "Analysis of the Correlation between Gratitude and Emotional Intelligence among University Students" 1, no. 03 (2023): 166–73.

hal-hal positif yang masih dimiliki. Hal ini pada gilirannya dapat mengurangi beban psikologis dan membantu individu lebih tenang dalam menghadapi tekanan.

Mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 di UIN Walisongo Semarang menjadi salah satu angkatan yang menonjol dengan kekompakan dan solidaritas yang kuat, saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun non akademik. Kekompakan ini menjadi salah satu faktor yang memperkuat identitas angkatan dan mendorong semangat kolektif mereka. Sebagai salah satu angkatan dengan jumlah mahasiswa terbanyak, mereka juga menjadi pionir dalam program percepatan skripsi yang diterapkan jurusan. Program ini bertujuan untuk mempercepat masa studi sehingga mendorong mahasiswa untuk menjadi lebih disiplin, terstruktur, dan fokus dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal tersebut menjadi alasan mengapa mahasiswa Tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021 dijadikan subjek penelitian. Karakteristik mereka memberikan perspektif dalam memahami bagaimana kelompok mahasiswa ini beradaptasi dengan tantangan akademik.

Hal di atas menjadi alasan mengapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 dijadikan subjek penelitian. Karakteristik mereka memberikan perspektif dalam memahami bagaimana kelompok mahasiswa ini beradaptasi dengan tantangan akademik. Keterlibatan mereka dalam percepatan program menjadikan representasi mereka penting dalam kajian mengenai efektivitas program akademik, sekaligus dapat mengungkap dinamika kelompok yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik. Dengan latar belakang kekompakan dan solidaritas yang baik, mereka berpotensi memberikan wawasan mengenai pengaruh dukungan sosial dan pendekatan spiritual dalam menghadapi tantangan akademik. Fenomena ini belum banyak dikaji sebelumnya, sehingga penelitian terhadap angkatan ini diharapkan memberikan kontribusi baru dalam kajian akademik dan psikologis yang relevan.

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti juga mengungkapkan cara mereka mengatasi stres akademik yang dialaminya. Dari studi tersebut, disampaikan bahwa mampu mengelola stres akademik dengan baik melalui perencanaan dan manajemen waktu yang baik. Ada yang berusaha untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dengan pribadinya seperti melakukan aktivitas rekreatif dan berolahraga untuk mencegah kelelahan mental. Selain itu terdapat juga yang mengungkapkan bahwa mendapat dukungan sosial dari teman-teman dan keluarganya yang membuatnya merasa lebih ringan dan stresnya berkurang. Mulai dengan sering berbagi cerita, saling mendukung hingga berbagi tips terkait menghadapi serangkaian tugas akhir dengan teman sebayanya dan juga berbagai dukungan dari keluarganya.<sup>14</sup>

Di samping itu, dengan pengetahuan dan juga ilmu yang mereka miliki, untuk mengatasi stres yang berlebihan dan berkepanjangan, mereka mengusahakan dan menerapkan untuk bersyukur atas apa yang diberikan kepada mereka sampai saat ini. Mulai dari mereka menyadari dan bersyukur karena bisa belajar hingga bangku perkuliahan, yang dimana hal itu pasti keinginan banyak orang yang belum tentu semuanya bisa duduk di bangku perkuliahan. Mereka juga bersyukur dengan kerendahan hatinya akan sampai di titik ini yang sebelumnya sudah bisa melewati fase-fase yang berat. Mulai dari lingkungan akademik seperti dosen yang membimbing dengan baik dan lingkungan sosial seperti support untuk kedepannya dari teman ataupun keluarga, itu semua menjadi faktor-faktor penunjang mereka untuk terus mengusahakan dan menerapkan syukur.<sup>15</sup>

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang dalam studinya mengkaji integrasi antara prinsip-prinsip tasawuf dengan kesehatan mental, memiliki kesempatan untuk menerapkan konsep syukur dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami ajaran tasawuf secara mendalam, mahasiswa diharapkan

---

<sup>14</sup> Wawancara kelompok dengan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021, 22 November 2024, 19.49 WIB

<sup>15</sup> Wawancara kelompok dengan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021, 22 November 2024, 19.49 WIB

mampu menginternalisasi nilai-nilai spiritual seperti syukur sebagai alat yang efektif untuk mengelola stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana syukur dapat berfungsi sebagai *coping* stres akademik pada mahasiswa akhir penulis skripsi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Melalui studi kasus ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana sikap syukur dapat berpengaruh pada stres akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memberikan rekomendasi praktis tentang bagaimana syukur dapat diterapkan sebagai strategi pengelolaan stres di kalangan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, konsep syukur tidak hanya menjadi bagian dari teori tasawuf saja, tetapi juga menjadi alat praktis yang bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan dan emosional mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penelitian ini akan mengfokuskan permasalahan mengenai syukur sebagai *coping* terhadap stres akademik studi pada mahasiswa akhir penulis skripsi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dengan rumusan masalah yaitu “Bagaimana syukur berfungsi sebagai *coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir penulis skripsi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang”

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana syukur berfungsi sebagai *coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir penulis skripsi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan kontribusi berupa ilmu dan pengetahuan bagi peneliti dan pembaca serta untuk perkembangan yang berkaitan dengan ranah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi tentang syukur sebagai model coping stres akademik.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat lebih memahami berbagai teknik dan metode untuk mengelola stres akademik, termasuk syukur sebagai strategi coping yang religius. Dengan mengetahui teknik pengelolaan stres yang efektif, mahasiswa akan mampu menjaga kesejahteraan mental mereka yang berguna untuk meminimalkan risiko gangguan psikologis yang dapat menghambat prestasi akademik.

### b. Bagi Dosen

Dosen dapat lebih memahami tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam hal stres akademik, sehingga mereka dapat menyesuaikan metode pembelajaran dan memberikan dukungan sesuai kebutuhan mahasiswa. Dengan informasi tentang dampak dan cara menghadapi stres akademik, dosen dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih inklusif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

### c. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memberikan dukungan yang lebih tepat bagi anak-anak mereka selama masa perkuliahan, khususnya dalam hal coping stres. Orang tua juga akan lebih sadar akan pentingnya mendukung anak dalam menerapkan strategi coping yang sehat, termasuk coping yang religius, sehingga mereka dapat memberikan lingkungan yang lebih mendukung dalam menghadapi tantangan akademik.

### d. Bagi Kampus

Kampus dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk mengembangkan program dukungan mental berbasis spiritual. Kampus dapat menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan ruang untuk refleksi spiritual dan mendukung nilai-nilai syukur dalam kegiatan sehari-hari.

#### E. Tinjauan Pustaka

Pertama, skripsi berjudul **“Pengaruh *Tawakal* dan *Adversity Quotient* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang**” oleh Husni Dzulvakor Rosyik mengkaji hubungan antara tawakal dan kemampuan menghadapi tantangan *Adversity Quotient* terhadap tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan membuktikan secara empiris apakah kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan dalam mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa angkatan 2014-2015 di program studi tersebut. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi berganda berbantuan SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa kombinasi tawakal dan AQ memberikan dampak positif yang signifikan secara simultan terhadap penurunan stres akademik, dengan kontribusi kedua variabel sebesar 49,6% dalam menjelaskan variasi tingkat stres responden.

Kedua, skripsi berjudul **“Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang**” oleh Eka Fatmawati bertujuan menganalisis perbandingan tingkat stres akademik antara mahasiswa lulusan pesantren dan non pesantren di lingkungan kampus tersebut. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan teknik *simple random sampling* pada 89 responden berusia 19-21 tahun, terdiri dari 50 mahasiswa alumni pesantren dan 39 mahasiswa non pesantren. Data dikumpulkan melalui skala stres akademik yang divalidasi, lalu dianalisis secara statistik. Hasilnya menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan tingkat stres antara kedua kelompok. Fenomena ini diduga dipengaruhi oleh kesamaan faktor pemicu stres, seperti tekanan akademik internal-eksternal, respon individu terhadap stres, serta

strategi penanganan stres yang digunakan. Secara umum, tingkat stres yang dialami kedua kelompok berada pada kategori sedang.

Ketiga, artikel jurnal Psikologi Teori dan Terapan tahun 2022 yang berjudul **“Profil *Perceived Academic Stress* pada Mahasiswa”** oleh Damajanti Kusuma Dewi, dkk. Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil stres akademik yang dirasakan pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Subjek penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang terdiri dari delapan jurusan, berjumlah 487. Menggunakan instrumen *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* dari Bedewy dan Gabriel (2015). Data analisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan frekuensi setiap tingkat stres akademik yang dirasakan. Hasil analisis menunjukkan sebanyak 12 mahasiswa atau 2% dari populasi berada dalam kategori stres akademik yang sangat tinggi; sebanyak 136 mahasiswa berada dalam kategori stres akademik yang tinggi; sebanyak 239 mahasiswa berada dalam kategori stres akademik sedang; sebanyak 80 mahasiswa berada dalam kategori rendah dan 20 siswa berada dalam kategori stres akademik yang sangat rendah.

Keempat, artikel jurnal tahun 2022 yang berjudul **“Pengaruh Doa Terhadap *Coping Stress* Pada Mahasiswa”** oleh Ade Ayu Rahma Donna, dkk. Artikel ini bertujuan menganalisis peran doa dalam mekanisme coping stres mahasiswa melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan dari studi literatur berbasis buku dan jurnal untuk mengeksplorasi hubungan antara praktik spiritual dan kemampuan mengelola tekanan akademik. Hasil analisis mengungkap bahwa doa memberikan kontribusi signifikan dalam penanganan stres mahasiswa. Berdasarkan temuan berbagai kajian terdahulu, mahasiswa yang mengintegrasikan aspek spiritualitas seperti mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa, cenderung memiliki efektivitas coping stres yang lebih baik. Doa dinilai mampu menciptakan ketenangan batin, emosional, dan fisik, sehingga menjadi strategi adaptif yang berdampak positif bagi kesehatan mental mahasiswa.

Kelima, skripsi berjudul **“Peran Sabar Dalam Mengatasi Stres Skripsi: Studi terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2019)** oleh Iriani Puja Listia dari Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung bertujuan mengeksplorasi dua aspek utama: (1) bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, dan (2) implementasi sikap sabar sebagai strategi penanganannya. Metode kualitatif diterapkan melalui triangulasi teknik pengumpulan data, yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa stres yang muncul bersifat konstruktif (*eustress*), memicu peningkatan semangat dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Keenam, skripsi berjudul **“Pengaruh *Religious Coping* dan *Self Efficacy* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa”** oleh Salsabila Nurul Amani, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2024. Penelitian ini bertujuan menganalisis korelasi antara *religious coping* (strategi penanganan berbasis agama) dan *self efficacy* (keyakinan diri) terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Studi ini melibatkan 180 partisipan dari program studi Psikologi dan Pendidikan Agama Islam yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Dengan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan melalui instrumen skala Likert yang mengukur tiga variabel: *religious coping*, *self efficacy*, dan stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian terbukti valid, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres melalui pendekatan religius dan keyakinan terhadap kapasitas diri, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Ketujuh, skripsi berjudul **“Syukur sebagai Psikoterapi *Quarter Life Crisis*”** oleh Dita Herliana dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tahun 2022, bertujuan mengembangkan konsep syukur sebagai pendekatan terapi bagi individu yang mengalami krisis identitas di fase *quarter life crisis*. Metode penelitian kualitatif diterapkan melalui studi kepustakaan (*library research*) dan analisis dokumen, dengan pendekatan

deskriptif untuk memetakan fenomena berdasarkan fakta empiris. Hasil studi mengidentifikasi empat pilar psikoterapi berbasis nilai spiritual: (1) penguatan iman, (2) konsistensi ibadah, (3) aktualisasi ihsan (perilaku baik), dan (4) internalisasi prinsip tasawuf (penyucian jiwa). Kombinasi antara empat pilar spiritual dan teknik praktis ini terbukti meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan, kebingungan tujuan hidup, serta tekanan sosial yang khas dialami selama *quarter life crisis*.

Kedelapan, jurnal berjudul **“Peran Rasa Syukur dalam Pengendalian Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa”** oleh Aniq Hudiya Bil Haq, Hamka, Alfiza Fakhria Haq, Muslimin Nulipata, Desita Dyah Damayanti mahasiswa prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dan Aulia Ramdani mahasiswi prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, serta Mein-Woei Suen prodi Psikologi Fakultas Psikologi Asia University, Taiwan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh rasa syukur terhadap kecemasan dan stres pada mahasiswa. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan pengambilan subjek melalui *simple random sampling*. Subjek dalam penelitian ini mahasiswa di kota Samarinda, dengan pengambilan data melalui skala gratitude question (GQ-6) dan Skala Depression, Anxiety and Stress (DASS-21). Teknik analisis statistik yang digunakan adalah regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terkait rasa syukur terhadap kecemasan dan stres pada mahasiswa di Kota Samarinda. Dengan rasa syukur yang tinggi, mahasiswa dapat menurunkan kecemasan dan stres yang dialami sehingga hidup mahasiswa menjadi lebih tenang, sejahtera dan bahagia.

Kesembilan, artikel jurnal tahun 2022 yang berjudul **“Peran Rasa Syukur dalam meningkatkan Kualitas Hidup”** oleh Dhian Riskiana Putri dan Annie Rachmaawati M, mahasiswi prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Studi ini mengkaji bagaimana praktik syukur mampu meningkatkan kesejahteraan hidup keluarga Bapak W melalui pendekatan kualitatif berbasis studi kasus. Teknik pengumpulan data melibatkan observasi dan wawancara

mendalam, dengan peneliti bertindak sebagai instrumen utama untuk mengumpulkan data. Temuan penelitian mengungkap bahwa sikap syukur yang konsisten dimiliki bapak W memungkinkannya menerima keterbatasan hidup secara positif, sehingga menciptakan kebahagiaan dan kepuasan psikologis. Lebih lanjut, ekspresi syukur yang terinternalisasi seperti mengapresiasi nikmat dari Tuhan, ternyata memicu pemanfaatan potensi diri secara maksimal untuk berperilaku konstruktif. Mekanisme ini bekerja melalui kesadaran bahwa setiap kemudahan hidup merupakan anugerah, sehingga mendorong individu untuk bertindak produktif sebagai wujud terima kasih kepada Sang Pencipta. Dengan demikian, syukur tidak hanya menjadi sumber ketenangan, tetapi menjadi transformatif dalam membangun kehidupan yang bermakna.

Penelitian ini menyoroti pengalaman mahasiswa akhir Tasawuf dan Psikoterapi penulis skripsi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang mempunyai karakteristik seperti yang disebutkan di latar belakang yang menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya. Disamping itu metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dimana penelitian ini menggali pengalaman individu secara mendalam, sesuatu yang kurang tereksplorasi dalam pendekatan kuantitatif pada penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba memberikan perspektif baru tentang bagaimana syukur dapat berperan sebagai mekanisme *coping* yang efektif, menawarkan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi tekanan akademik melalui pendekatan keagamaan yang lebih terfokus dan mendalam.

## **F. Metode Penelitian**

### **1) Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah kualitatif. Karena penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dengan menggambarkan dan menganalisis data dalam bentuk kalimat atau kata-kata.<sup>16</sup> Penelitian

---

<sup>16</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Revisi (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 6

kualitatif lebih memahami dan menafsirkan makna dari perilaku atau interaksi manusia secara mendalam. Pendekatan ini menggali makna tersembunyi di balik tindakan, memperhatikan konteks subjektif dari objek penelitian dan mengandalkan interpretasi langsung peneliti yang memungkinkan untuk menyelami pengalaman sosial dan budaya partisipan untuk menghasilkan pemahaman yang holistik mengenai objek penelitian.<sup>17</sup>

Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan studi kasus. Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk mempelajari secara mendalam suatu kasus tertentu, baik individu, kelompok, organisasi, maupun lembaga. Jika ditinjau dari wilayahnya, maka penelitian kasus dapat dilihat hanya meliputi daerah atau subjek yang sangat sempit, tetapi bila ditinjau dari sifat penelitian, penelitian kasus jauh lebih mendalam.<sup>18</sup> Artinya, data yang dikumpulkan dalam rangka studi kasus dipelajari sebagai suatu keseluruhan yang terintegrasi, dimana tujuannya untuk mengembangkan pengetahuan yang mendalam mengenai objek yang bersangkutan yang berarti bahwa studi kasus dikategorikan sebagai penelitian yang eksploratif dan deskriptif.<sup>19</sup>

## 2) Sumber Data

### a) Data Primer

Data primer merujuk pada informasi inti yang diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui pengumpulan mandiri oleh peneliti. Sumber data ini berasal dari partisipan langsung, dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir penulis skripsi yang menggunakan rasa syukur sebagai strategi penanganan stres akademik.<sup>20</sup> Responden tersebut dijadikan sebagai objek penelitian melalui wawancara. Sumber data

---

<sup>17</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, Ed. 1, Cet (Jakarta: Bumi Aksara, 2015). h. 80-82

<sup>18</sup> Dkk Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Ed. by Husnu Abadi, *Pertama* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020), 2020. h.62

<sup>19</sup> Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. h.117

<sup>20</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013) h.225

primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir penulis skripsi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh secara tidak langsung, berlawanan dengan data primer yang dikumpulkan langsung dari sumber pertama. Data ini diakses melalui sumber sekunder seperti dokumen akademis (misal: jurnal, laporan penelitian) atau literatur tertulis. Dalam konteks penelitian ini, data sekunder bersumber dari kajian pustaka dan studi terdahulu yang terkait topik.<sup>21</sup>

3) Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah tahap paling penting dalam penelitian, sebab tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang akurat. Tanpa pemahaman teknik pengumpulan yang tepat, data yang dihasilkan berpotensi tidak memenuhi standar ilmiah yang telah ditetapkan.<sup>22</sup> Cara pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah wawancara.

Wawancara dalam penelitian lebih dari sekedar percakapan dan berkisar dari informal ke formal. Wawancara penelitian ditujukan untuk mendapatkan informasi dari satu sisi saja sehingga hubungan asimetris harus tampak. Peneliti cenderung mengarahkan wawancara pada penemuan perasaan, persepsi, dan pemikiran informan.<sup>23</sup>

Selama prosesnya, pewawancara (*interviewer*) mengajukan pertanyaan inti, menganalisis respon, meminta elaborasi, serta mengeksplorasi jawaban secara mendalam melalui pertanyaan lanjutan kepada yang diwawancarai (*interviewee*) atau informan tentang masalah yang diteliti guna memperoleh persepsi, sikap, dan pola pikir dari yang diwawancarai dengan relevan sesuai masalah yang diteliti.<sup>24</sup> Subjek penelitian melibatkan mahasiswa angkatan 2021 dari program studi

---

<sup>21</sup> Sugiyono.

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2007), h.308

<sup>23</sup> Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. h.160

<sup>24</sup> Gunawan. h.162

Tasawuf dan Psikoterapi, yang diwawancarai untuk memahami pengalaman mereka dalam menerapkan syukur sebagai strategi menghadapi tekanan akademik.

#### 4) Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan teknik yang digunakan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian benar dan sesuai dengan kenyataan. Triangulasi digunakan sebagai keabsahan data sebagai penggabungan berbagai metode dalam suatu kajian tentang satu gejala tertentu. Keandalan dan kesahihan data dijamin dengan membandingkan data yang diperoleh dari satu sumber atau metode tertentu, dengan data yang di dapat dari sumber atau metode lain.<sup>25</sup> Sedangkan menurut Moleong triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu di luar data untuk keperluan pengecekan atau pembandingan.<sup>26</sup>

Triangulasi yang digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi sumber, yaitu salah satu teknik yang berfungsi untuk memverifikasi dan memperkuat validitas data melalui pembandingan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber.<sup>27</sup> Teknik ini digunakan untuk mengecek keakuratan data dengan cara mengonfirmasi atau membandingkan data dari beberapa pihak yang menjadi sumber informasi. Dalam konteks penelitian ini, triangulasi sumber dengan cara memperbanyak sumber sampai cukup ditemukan jawaban yang sama menjadi alat yang penting untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan situasi atau fenomena yang diteliti, serta mampu memberikan gambaran utuh dan mendalam.

#### 5) Teknik Analisis Data

---

<sup>25</sup> Gunawan. h.218

<sup>26</sup> J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

<sup>27</sup> *Ibid*, h.330

Analisis data kualitatif adalah proses sistematis yang melibatkan pengolahan dan pengorganisasian data menjadi satu kesatuan untuk memudahkan identifikasi pola, sintesis informasi, serta penentuan temuan kunci yang relevan untuk disampaikan.<sup>28</sup> Penulis dalam penelitian ini mengadaptasi model analisis interaktif Miles dan Huberman, dimana proses analisis berlangsung secara berulang dan terus menerus hingga mencapai titik kejenuhan data. Tahapan yang diterapkan mencakup reduksi data, penyajian data, dan verifikasi serta penarikan kesimpulan.<sup>29</sup>

a) Reduksi Data

Reduksi adalah meringkas, menentukan sebuah hal yang penting, memfokuskan pada sebuah hal yang pokok dan penting, mencari pola dan temanya, serta menghapus yang tidak penting. Sehingga data yang sudah direduksi akan menggambarkan secara jelas dan juga memudahkan peneliti untuk pengumpulannya dan mencari ketika dibutuhkan. Mereduksi data bisa dilakukan setelah seluruh data yang dibutuhkan terkumpul. Langkah yang dilakukan dalam mereduksi data pada penelitian ini adalah; 1) Mengumpulkan data yang didapatkan dari hasil wawancara dan juga orang lain yang berkaitan dengan subjek; 2) Mengelompokkan data berdasarkan jenisnya, mulai dari data yang paling penting hingga kurang penting dan lain sebagainya; 3) Mereduksi data yang telah dikelompokkan kemudian disederhanakan; 4) Menyusun ringkasan data yang telah direduksi dalam bentuk uraian singkat; 5) Data yang telah direduksi diidentifikasi tema dan polanya.

b) Penyajian Data

Penyajian data merujuk pada sekumpulan informasi sistematis untuk memfasilitasi perumusan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan menyusun data secara terstruktur, peneliti dapat lebih mudah mengidentifikasi yang terjadi, hubungan antara variabel, atau fenomena yang relevan. Dalam konteks penelitian kualitatif, data sering disajikan

---

<sup>28</sup> *Ibid*, h.248

<sup>29</sup> Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010) h.114

dalam bentuk deskripsi naratif atau uraian singkat, memungkinkan pengelompokan informasi berdasarkan pola spesifik. Dari penampilan data itu tidak hanya meningkatkan keterbacaan data tetapi juga memperjelas dinamika yang terkandung di dalamnya, sehingga proses analisis menjadi lebih terarah dan dapat mudah memahaminya.

c) Verifikasi dan Penarikan Kesimpulan

Saat mulai mengumpulkan data, peneliti mencatat berbagai hal yang ditemukan seperti pola, urutan kejadian, kemungkinan penyebab, atau hubungan antar peristiwa. Ini membantu peneliti melihat gambaran awal dari data yang ada. Kesimpulan akhir penelitian biasanya belum bisa ditentukan sampai semua data benar-benar terkumpul. Hal ini karena banyaknya catatan lapangan, cara pengkodean data, dan kemampuan peneliti dalam mengolah informasi. Meskipun peneliti menyatakan telah melanjutkannya secara induktif, sering kali mereka sudah punya dugaan awal sejak penelitian dimulai. Jika saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data lagi, kesimpulan itu tetap terbukti benar dan didukung bukti yang kuat, maka kesimpulan tersebut bisa dianggap akurat dan bisa dipertanggungjawabkan.<sup>30</sup>

## G. Sistematika Penulisan

Untuk menjelaskan pembahasan masalah di atas, penulis menyusun kerangka penelitian secara terstruktur agar pembahasan menjadi lebih fokus, mudah dipahami, dan urutannya dapat menjawab permasalahan yang telah dirumuskan sehingga tujuan penelitian dapat tercapai. Sistematika penulisan skripsi berikut ini dirancang sedemikian rupa agar memudahkan pembaca memahami topik-topik yang dibahas beserta alur pembahasannya. Adapun sistematika penulisan skripsi yang digunakan adalah sebagai berikut:

---

<sup>30</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial: Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif* (Jakarta: Erlangga, 2009) h. 148-151

Bab pertama yaitu pendahuluan. Bagian ini menyajikan uraian mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat yang diharapkan dari penelitian, tinjauan pustaka, serta metode penelitian yang digunakan. Pada bagian metode, dijelaskan pula jenis dan pendekatan penelitian, sumber serta tipe data, cara memastikan validitas data, metode pengumpulan data, teknik analisis data, dan sistematika penulisan karya ilmiah.

Bab kedua yaitu landasan teori. Bab ini terdiri dari tiga sub bab utama. Sub bab pertama membahas terkait syukur, meliputi pengertian, macam, aspek, serta manfaat dari syukur tersebut. Sub bab kedua mengulas konsep coping, termasuk pengertian dan berbagai bentuk coping dalam menghadapi stres akademik. Sub bab ketiga membahas terkait stres akademik mulai dari pengertian, faktor penyebab, serta respon terhadap stres akademik.

Bab ketiga yaitu penyajian data. Di bab ini penulis memaparkan hasil temuan penelitian. Bagian pertama berisi mengenai deskripsi data dari masing-masing informan. Bagian kedua berisi deskripsi data mengenai stres akademik yang dialami oleh informan yaitu mahasiswa Tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021. Bagian ketiga memuat deskripsi data mengenai syukur sebagai strategi coping stres akademik oleh informan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021.

Bab keempat berisi mengenai hasil dan analisis dari penelitian yang telah dilakukan yang diawali dengan mengulas analisis stres akademik yang dialami oleh informan kemudian dilanjutkan dengan membahas analisis peran syukur sebagai salah satu strategi coping stres akademik yang dialami.

Bab kelima yaitu penutup. Bab terakhir ini berisi dari rangkuman atau kesimpulan dari hasil penelitian dan saran dari penulis yang berkaitan dengan hasil penelitian ini.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. SYUKUR

##### 1. Pengertian Syukur

Syukur secara etimologi (bahasa) berasal dari bahasa arab yang merupakan bentuk dari *isim mashdar* (kata benda) yang dibentuk dari kata kerja شَكَرَ – يَشْكُرُ – شُكْرًا (syakara – yasykuru – syukran) yang berakar dari huruf syin, kaf, dan ra<sup>31</sup>, artinya berterima kasih<sup>32</sup> atau ucapan/ Pernyataan terima kasih.<sup>33</sup> Dikutip oleh Desri, dalam *Mu'jam al-Wasith*, kata *al-syukru* diartikan dengan mengakui nikmat kemudian memperlihatkannya dengan cara memuji. Sementara jika dilihat dalam *KBBI*, maka kata *al-syukur* artinya adalah: (1) rasa terima kasih kepada Allah Ta'ala, (2) beruntung (menyatakan lega, senang, dan lain sebagainya).<sup>34</sup> Kata syukur (*al-syukr*) juga berarti “*al-imtinan*” (terima kasih), sikap ridha terhadap kebaikan, bagaimanapun bentuk kebaikan tersebut.<sup>35</sup> Jika diperhatikan semua definisi secara bahasa tersebut bahwa makna dan intinya sama, hanya saja cara pengungkapan dan gaya bahasanya yang berbeda.

Syukur dalam ensiklopedi Islam diartikan sebagai perasaan bahagia dan puas atas segala nikmat dan rahmat yang Allah berikan kepada manusia, meskipun apa yang diterima belum tentu sesuai dengan harapan. Rasa syukur ini diwujudkan melalui peningkatan ibadah dan usaha yang tulus, yang dilakukan sepenuhnya karena Allah dan demi Allah.<sup>36</sup> Sedangkan

---

<sup>31</sup> Egi Sukma Baihaki, “Syukur Dan Pujian Menurut Muhammad Shaleh Darat Al-Samarani: Kajian Atas (Qs. Al-Fātihah [1]: 2) Tafsīr Faidh Al-Rahmān,” *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran* 1, no. 2 (2016): 201–22.

<sup>32</sup> Mahmud Yunus, *Kamus 'Arab Indonesia* (Jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Dzurriyyah, 2010).

<sup>33</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Surabaya: Pustaka Progressif, 2003).

<sup>34</sup> Setiawan, Ebt. “Arti Kata Syukur - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.” *Kbbi.web.id*, 2024. <https://kbbi.web.id/syukur>.

<sup>35</sup> M Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua* (Republika Penerbit, 2014) h.181

<sup>36</sup> Syamsul Arifin, *Ensiklopedia Islam Kaffah 3* (Yogyakarta: Trans Idea Publishing, 2018) h.113

menurut istilah syara', syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah disertai dengan ketundukan kepada Allah dan mempergunakan nikmat tersebut dengan kehendak-Nya.<sup>37</sup> Adapun syukur berarti memanfaatkan setiap anugerah yang diterima manusia baik berupa perasaan, pikiran, maupun seluruh anggota tubuh sesuai tujuan dari penciptaannya masing-masing. Sebagaimana halnya dapat dilakukan dengan hati dan lidah, rasa syukur juga dapat dilakukan menggunakan semua anggota tubuh.<sup>38</sup>

Syukur menurut Imam Al-Ghazali dalam *mukhtashar ihya ulumuddin* adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota tubuh, jasad, dan ruhmu, serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, munculah di dalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah-Nya atas dirimu. Kemudian, karenanya engkau banyak beramal.<sup>39</sup>

Orang yang bersyukur adalah hamba yang dekat dengan Allah Swt. Oleh sebab itu, iblis memprioritaskan godaannya untuk menjauhkan manusia dari sikap bersyukur, sebagaimana firman Allah,

ثُمَّ لَا يَأْتِيهِمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾

“Kemudian aku pasti akan mendatangi mereka dari depan, dari belakang, dari kanan, dan dari kiri mereka, dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur” (Q.S. Al-A'raf : 17).

Dan Allah Swt telah memutuskan dengan menambahkan kenikmatan beserta bersyukur, dan Dia tidak mengecualikan. Allah Swt juga berfirman;

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah kenikmatan,” (Q.S. Ibrahim : 7)<sup>40</sup>

<sup>37</sup> Miftah Faridl, *Lentera Ukhuwah* (Bandung: Mizania, 2014).

<sup>38</sup> M Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua* (Republika Penerbit, 2014) h.181

<sup>39</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin*, trans. Irwan Kurniawan (Bandung: Mizan, 2008) h.332

<sup>40</sup> Imam Al-Ghazali, *Terjemah Ihya' 'Ulumiddin Jilid 8*, trans. Tengku Ismail Yakub (Jakarta: Republika, n.d.) h.62

Imam Ghazali *Ihya Ulumiddin* menjelaskan bahwa syukur itu termasuk sejumlah kedudukan orang-orang yang berjalan kepada Allah Swt. Dan syukur itu tersusun atas tiga perkara, *pertama*, ilmu, dari ilmu seseorang akan mengetahui dan meyakini bahwa semua nikmat itu datang dari Allah Swt. *Kedua, hal* (kondisi spiritual), ilmu pada perkara pertama menjadikan munculnya ketentraman jiwa, membuat seseorang menjadi senang dan mencintai pemberi nikmat dalam bentuk ketundukan dan kepatuhan. *Ketiga*, amal perbuatan adalah melaksanakan apa yang dimaksud oleh yang memberi kenikmatan dan yang dicintainya. Dan amal perbuatan itu berkaitan dengan hati, lisan dan juga anggota badan. Hati yang ingin melakukan kebaikan secara tulus, lisan yang menggerakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah Swt, dan badan yang digunakan untuk melaksanakan ketaatan kepada Allah Swt serta tidak melakukan kemaksiatan.<sup>41</sup>

Dalam buku *Wawasan Al-Qur'an* juga menjelaskan bahwa Allah telah menyebut sebanyak 64 kali kalimat syukur di dalam Al-Qur'an. Kemudian lanjut menjelaskan bahwa syukur hakikatnya adalah menampakkan nikmat, yang merupakan kebalikan dari kufur, yaitu nikmat. Menampakkan nikmat berarti menggunakan anugerah dari Allah Swt untuk hal-hal yang baik, serta mengucapkannya secara lisan sambil mengingat pemberinya.<sup>42</sup> Sejalan dengan itu, Imam al-Qusairy mengungkapkan bahwa hakikat dari syukur adalah pengakuan atas nikmat yang telah Allah Swt berikan. Dengan bersyukur, seorang hamba memuji dan mengingat Allah, baik melalui ucapan maupun pengakuan hati atas karunia yang diterimanya.<sup>43</sup>

Hal itu berarti, sikap syukur merupakan bagaimana seseorang memanfaatkan nikmat yang Allah Swt berikan dengan cara yang sesuai

---

<sup>41</sup> Al-Ghazali, h.66

<sup>42</sup> M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)* (Bandung: Mizan, 1996).

<sup>43</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah (Sumber Kajian Ilmu Tasawuf)* (Jakarta: Pustaka Amani, 2007).

dengan kehendak-Nya. Oleh karena itu, syukur dapat diwujudkan sebagai ungkapan yang memuliakan Allah Swt melalui ucapan, pengakuan dalam hati atas segala nikmat-Nya, dan penggunaan nikmat tersebut sesuai dengan apa yang Allah Swt ridhai.<sup>44</sup>

Dengan demikian, syukur bukanlah respons spontan semata, melainkan sikap hidup yang membentuk relasi hamba dengan Rabb nya secara holistik. Syukur adalah kesatuan utuh antara pengakuan hati, ungkapan lisan, dan perbuatan fisik yang tulus, sebagai wujud ketundukan atas segala nikmat Allah. Ia menjadi salah satu kunci kedekatan dengan Allah serta penyebab bertambahnya nikmat. Hakikatnya terletak pada penggunaan nikmat sesuai tujuan penciptaannya demi keridhaan Allah, bukan sekadar rasa terimakasih pasif.

## 2. Dasar Normatif Syukur

Syukur bukan sekedar respon emosional atau etika sosial, melainkan sebuah kewajiban normatif yang bersumber langsung dari otoritas tertinggi yaitu Al-Qur'an dan Sunnah. Secara teologis, syukur merupakan konsekuensi logis dari pengakuan tauhid (*rububiyyah* dan *uluhiyyah* Allah SWT), di mana pengakuan atas segala nikmat sebagai pemberian-Nya mengharuskan pengabdian melalui syukur. Bahkan Allah telah menyebut sebanyak 64 kali kalimat syukur di dalam Al-Qur'an.<sup>45</sup> Mulai dari perintah seperti ayat:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

*“Maka, ingatlah kepada-Ku, aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”* (Q.S Al-Baqarah : 152)

Kemudian dilanjutkan dengan ayat:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٣٢﴾

*“Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika*

<sup>44</sup> Dita Herliana, “Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis” (UIN Walisongo Semarang, 2022).

<sup>45</sup> Shihab, *Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Berbagai Persoalan Umat)*.

*kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya” (Q.S Al-Baqarah : 172).*

Dalam ayat 152 menjelaskan mengenai nikmat yang telah Allah anugerahkan, dan dengan itu Allah memerintahkan untuk hendaklah selalu ingat kepada-Nya, baik di dalam hati maupun dengan lisan, dengan jalan tahmid, tasbih, dan membaca Al-Qur'an dengan jalan menyadari dan merasakan keagungan dan kekuasaan-Nya.<sup>46</sup> Kemudian di ayat 172 ditegaskan agar seorang mukmin makan makanan yang baik yang diberikan Allah, dan rezeki yang diberikan-Nya itu harus disyukuri.<sup>47</sup>

Dalam dua ayat tersebut menjelaskan bahwa apabila mereka selalu mengingat Allah, Dia pun akan selalu mengingat mereka pula. Hendaklah mereka bersyukur kepada-Nya atas segala nikmat yang telah dianugerahkan-Nya dengan jalan melaksanakan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan-Nya dengan jalan memuji serta bertasbih dan mengakui kebaikan-Nya. Di samping itu, janganlah mereka mengukufuri nikmat-Nya dengan menyia-nyiaikan dan mempergunakannya di luar garis-garis yang telah ditentukannya.

Kemudian tujuan dengan adanya penciptaan bumi dan isinya juga salah satunya sebagai pemberian *maisyah* (sumber kehidupan) agar manusia bersyukur, seperti di dalam surah al-A'raf ayat 10 yang mengatakan:

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿١٠﴾

*“Sungguh, Kami benar-benar telah menempatkan kamu sekalian di bumi dan Kami sediakan di sana (bumi) penghidupan untukmu. (Akan tetapi), sedikit sekali kamu bersyukur” (Q.S Al-A'raf : 10)*

Pada ayat ini Allah menegaskan sebagian dari sekian banyak karunia yang telah dianugerahkan kepada hamba-Nya yaitu bahwa Dia telah menyediakan bumi ini untuk manusia tinggal dan berdiam di atasnya, bebas berusaha dalam batas-batas yang telah digariskan, diberi perlengkapan kehidupan. Kemudian disempurnakan-Nya dengan bermacam-macam

<sup>46</sup> Nu.or.id. “Surat Al-Baqarah Ayat 152: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/152>.

<sup>47</sup> Nu.or.id. “Surat Al-Baqarah Ayat 172: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/172>.

perlengkapan lain agar mereka dapat hidup di bumi dengan senang dan tenang. Atas semua karunia dan nikmat yang tak terhitung banyaknya itu maka wajiblah manusia bersyukur, mensyukuri penciptanya, yaitu Allah SWT.<sup>48</sup>

Dalam Al-Qur'an juga terdapat ayat yang menjelaskan tentang respons syukur, khususnya melalui kisah para nabi yang menggambarkan kesadaran manusia ketika berhadapan dengan nikmat yang diberikan oleh Allah seperti dalam surah al-Naml ayat 19 berikut:

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

*“Dia (Sulaiman) tersenyum seraya tertawa karena (mendengar) perkataan semut itu. Dia berdoa, ‘Ya tuhanku, anugerahkanlah aku (ilham dan kemampuan) untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan untuk tetap mengerjakan kebajikan yang Engkau ridai. (Aku memohon pula) masukanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba Mu yang saleh’” (Q.S An-Naml :19)*

Nabi Sulaiman berdoa di dalam ayat tersebut. Dari doa nabi Sulaiman itu dipahami bahwa yang diminta oleh Sulaiman kepada Allah ialah kebahagiaan yang abadi di akhirat nanti. Sekalipun Allah telah melimpahkan beraneka ragam kesenangan dan kekuasaan duniawi kepadanya, namun ia tidak lupa diri karenanya. Sikap Nabi Sulaiman pada waktu menerima nikmat Allah itu adalah sikap yang harus dicontoh dan dijadikan suri teladan oleh setiap kaum muslimin. Berdoa dan bersyukurlah kepada Allah setiap mendapatkan nikmat-Nya, dan tidak bersikap mengingkari nikmat-Nya.<sup>49</sup>

Syukur yang merupakan sikap mulia itu pastinya mendapat perhatian khusus juga, karena Allah SWT menjanjikan balasan yang baik

<sup>48</sup> Nu.or.id. “Surat Al-A’raf Ayat 10: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/al-araf/10>.

<sup>49</sup> Nu.or.id. “Surat An-Naml Ayat 19: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/an-naml/19>.

bagi orang-orang yang mampu bersyukur atas nikmat-Nya. Seperti yang Allah firmankan dalam QS. Ibrahim ayat 7:

*“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu; dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”*

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Qamar ayat 35:

يَعْمَهُ مَنْ عِنْدَنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ ﴿٣٥﴾

*“sebagai nikmat dari Kami. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur”*

Dua ayat tersebut menegaskan bahwa syukur tidak hanya menjadi bentuk pengakuan atas nikmat Allah, tetapi juga menjadi sebab bertambahnya nikmat tersebut dalam kehidupan seseorang. Seperti pada surah Qamar tersebut bahwa pada zaman Nabi Luth Allah menimpakan badai batu, dan hanya pengikut Nabi Luth yang selamat. Penyelamatan itu merupakan nikmat dari Allah kepada orang-orang yang beriman tersebut. Nikmat itu berupa keselamatan mereka dari azab.<sup>50</sup>

### 3. Aspek Syukur

Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur merupakan salah satu maqam yang dilalui oleh seorang salik dalam perjalanan menuju ma'rifat kepada Allah Swt. Menurutnya, syukur terdiri dari ilmu, *hal*, dan amal. Ilmu menjadi landasan utama yang mendorong terciptanya keadaan spiritual, sedangkan keadaan spiritual akan menggerakkan seseorang untuk beramal.<sup>51</sup>

Komponen ilmu mencakup pemahaman mendalam tentang kenikmatan, yaitu menyadari bahwa semua kenikmatan berasal dari Sang Pemberi Nikmat, Allah Swt. Spiritual, di sisi lain, adalah respons emosional dan kecenderungan hati yang muncul akibat kesadaran akan kenikmatan yang diterima. Sementara itu, amal merupakan peristiwa nyata dari rasa

<sup>50</sup> Nu.or.id. “Surat Al-Qamar Ayat 35: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/al-qamar/35>.

<sup>51</sup> Lukman Hakim, Ali Sajjad Baaly, and Abu Bakar Yamani, “Syukur Sebagai Pencegah Insecure Perspektif Abu Hamid Al-Ghazali,” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 26, no. 1 (2024): 26–43.

syukur, yaitu menjalankan perintah Allah sesuai dengan kehendak dan petunjuk-Nya. Penjelasan lebih lengkap sebagai berikut:<sup>52</sup>

- a) Ilmu. Ilmu yang merujuk pada pemahaman tentang kenikmatan dan Sang Pemberi Nikmat, yaitu Allah Swt, serta keyakinan bahwa semua kenikmatan berasal dari-nya, sementara yang lainnya hanyalah perantara dalam menyampaikan kenikmatan tersebut. Dengan pemahaman ini, seseorang akan senantiasa memuji Allah Swt dan tidak melupakan-Nya dalam setiap pujian. Memuji Allah menjadi wujud nyata dari keyakinan yang kokoh terhadap-nya.
- b) Hal. Merupakan keadaan batin yang lahir dari pemahaman dan keyakinan yang mendalam, yang kemudian menghasilkan ketulusan jiwa. Dari sini, cinta dan rasa syukur kepada Allah Swt sebagai Sang Pemberi Nikmat mengalir secara alami, baik dalam keadaan suka maupun duka. Kematangan spiritual seseorang diwujudkan dalam kemampuannya bersyukur, bukan hanya karena nikmat yang diterima, tetapi juga karena cintanya kepada Allah Swt, sumber segala kenikmatan.
- c) Amal. Amal merupakan wujud nyata dari kebahagiaan yang timbul karena menyadari kehadiran Sang Pemberi Nikmat, yaitu Allah Swt. Amal mencakup keterlibatan hati, lisan, dan anggota tubuh dalam mengekspresikan rasa syukur. Hati dipenuhi dengan keinginan untuk berbuat kebaikan, lisan mengucapkan pujian kepada Allah, sementara anggota tubuh digunakan untuk mengamalkan nikmat-Nya dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, semuanya ini menjadi bagian dari amal yang mencerminkan rasa syukur kepada Allah Swt.

---

<sup>52</sup> Imam Ghazali, *Taubat, Sabar Dan Syukur*, ed. ter. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, cet VI (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, 1983). h. 197-203

#### 4. Macam Syukur

Syukur yang merupakan konsep penting dalam kehidupan spiritual tersebut mengajarkan manusia untuk mengapresiasi setiap anugerah yang diberikan oleh Allah Swt. Dengan bersyukur, manusia tidak hanya mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, tetapi juga membangun kesadaran untuk menggunakan setiap nikmat dengan bijaksana sesuai kehendak-Nya. Dalam Islam, syukur memiliki berbagai dimensi yang mencakup pengakuan mendalam terhadap nikmat Allah yaitu melalui hati, lisan, dan anggota badan.<sup>53</sup>

##### a) Syukur dengan hati

Syukur dengan hati diwujudkan melalui kesadaran bahwa segala nikmat yang diterima berasal sepenuhnya dari anugerah dan kemurahan Allah Swt sebagaimana dijelaskan dalam firman-Nya;

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ

“Segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah”(Q.S an-Nahl ayat 53)

Rasa syukur ini mengajarkan manusia untuk menerima setiap karunia dengan ikhlas, tanpa keluhan atau keberatan, sekecil apa pun nikmat tersebut. Selain itu, syukur dengan hati juga menuntut kesadaran mendalam akan besarnya kasih sayang dan kemurahan Allah yang tiada batas.

##### b) Syukur dengan lisan

Syukur dengan lisan diwujudkan melalui pengakuan ucapan bahwa Allah adalah sumber segala nikmat, disertai dengan memuji-Nya. Kesyukuran dengan lisan adalah untuk melahirkan rasa senang kepada Allah Swt. Sesungguhnya Rasulullah Saw bertanya kepada seorang laki-laki, “*Bagaimana keadaanmu pagi ini?*” Laki-laki itu menjawab, “*Dalam keadaan baik-baik*” Lalu Rasulullah mengulangi pertanyaan beliau, sehingga laki-laki tersebut berkata pada yang ketiga kalinya,

---

<sup>53</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin* (Bandung: Mizan, 2008). h. 332-333

*“Dalam keadaan baik-baik, dan saya memuji Allah Swt serta bersyukur kepada-Nya”. Lalu Rasulullah Saw bersabda, “Itulah yang aku kehendaki dari pertanyaanku”.*<sup>54</sup>

c) Syukur dengan anggota badan

اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا

*“Bekerjalah wahai keluarga Daud sebagai tanda syukur!”* (Q.S Saba’ ayat 13)

Nabi Daud merupakan salah satu nabi yang memperoleh aneka nikmat yang tiada taranya. Maka kepada mereka Allah berpesan dengan ayat diatas. Bekerja yang dimaksud adalah menggunakan nikmat yang telah Allah berikan itu sesuai dengan tujuan penciptaan atau penganugerahannya.<sup>55</sup>

Syukur menggunakan anggota badan berarti menggunakan kenikmatan-kenikmatan Allah Swt di dalam proses menaati-Nya, dan menjaga diri dari meminta pertolongan dengan kenikmatan itu untuk menghadapi perbuatan maksiat kepada-Nya. Sehingga, kesyukuran dengan kedua mata itu adalah menutupi semua kecacatan (dosa) yang dilihat bagi seorang muslim, dan kesyukuran kedua telinga adalah kamu menutupi segala kecacatan (dosa) yang kamu dengar daripada orang muslim. Maka ini termasuk ke dalam sejumlah syukur kepada kenikmatan-kenikmatan Allah Swt dengan anggota-anggota badan.<sup>56</sup>

## 5. Manfaat Syukur

Bersyukur merupakan salah satu amalan yang memiliki dampak besar bagi kehidupan manusia, baik secara spiritual maupun psikologis. Ketika seseorang mampu bersyukur, ia tidak hanya mengakui karunia yang diterimanya dari Allah Swt, tetapi juga mendapatkan manfaat yang mendalam bagi kesejahteraan hidupnya. Bersyukur mampu membentuk sikap positif, memperkuat hubungan dengan sang Pencipta, memberikan

<sup>54</sup> Al-Ghazali, *Terjemah Ihya’ ‘Ulumiddin* Jilid 8. h. 73

<sup>55</sup> Shihab, *Wawasan Al-Qur’an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)* h.219-223

<sup>56</sup> Al-Ghazali, *Terjemah Ihya’ ‘Ulumiddin* Jilid 8.

manfaat bagi kesehatan mental, emosional, dan juga sosial. Berikut adalah berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari sikap bersyukur:<sup>57</sup>

a) Kepatuhan dan ketaatan kepada Allah Swt

Dengan bersyukur manusia akan lebih taat beribadah sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat an-Nahl ayat 121

شَاكِرًا لِّأَنْعَمَتِهِ اجْتَنِبَهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿١٢١﴾

*“(Ibrahim) bersyukur atas nikmat-nikmat Nya (dan Allah) telah memilih serta menunjukinya ke jalan yang lurus.”*<sup>58</sup>

Nabi Ibrahim as selalu bersyukur atas nikmat-nikmat yang Allah Swt limpahkan kepadanya. Sehingga Allah Swt memilih dan memberikan petunjuk kepada jalan yang lurus, yaitu beribadah hanya kepada Allah Swt tanpa menyekutukan-Nya, sesuai dengan syariat yang diridhai-Nya. Hal ini juga berlaku bagi nabi Muhammad Saw dan umatnya, dimana orang-orang yang bersyukur atas karunia Allah akan semakin ditingkatkan dalam kepatuhan dan ketaatan.

b) Kesabaran

Bersyukur akan menumbuhkan kesabaran, sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat asy-syura ayat 33:

إِنْ يَشَأْ يُسْكِنِ الرِّيحَ فَيَظْلِلْنَ رَوَاكِدَ عَلَى ظَهْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴿٣٣﴾

*Jika Dia menghendaki, Dia akan menghentikan angin, sehingga jadilah (kapal-kapal) itu terhenti di permukaannya (laut). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi tiap-tiap orang yang selalu bersabar dan banyak bersyukur*<sup>59</sup>

Sabar dan syukur saling terkait. Sabar adalah kemampuan untuk menghadapi situasi sulit dengan tenang, sementara bersyukur adalah sikap positif dalam menghargai kenikmatan hidup. Bersyukur atas rezeki yang diterima mencerminkan kesabaran dalam menerima

<sup>57</sup> Umaiyyatus Syarifah Maya, “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik,” *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman* 5, no. 1 (2023): 50–72.

<sup>58</sup> Nu.or.id. “Surat An-Nahl Ayat 121: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/an-nahl/121>.

<sup>59</sup> Nu.or.id. “Surat Asy-Syura Ayat 33: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/asy-syura/33>.

ketentuan Tuhan, dan sabar dalam menghadapi berbagai situasi adalah bentuk nyata dari syukur. Keduanya merupakan kekayaan yang dimiliki oleh orang mukmin.<sup>60</sup>

c) Keikhlasan

Ikhlas adalah kemampuan untuk mengarahkan kembali pikiran dan perasaan kepada sumber utamanya, yaitu Allah SWT. Ini mencakup kemampuan untuk menyerahkan sepenuhnya keinginan, harapan, dan cita-cita kepada-Nya.<sup>61</sup> Ikhlas juga berarti kemampuan untuk melepaskan kesedihan, kecemasan, ketakutan, dan kekecewaan kepada Allah SWT, serta menggantungkan segala harapan dan tujuan hidup hanya kepada-Nya. Dengan demikian, seseorang tetap mampu berbaik sangka kepada Allah, meskipun apa yang diinginkan atau diharapkan belum tercapai. Sikap ini diwujudkan dengan mensyukuri segala yang terjadi tanpa berpikiran negatif, dan dalam kondisi inilah keikhlasan seseorang benar-benar teruji.

d) Kebahagiaan

Semakin sering seseorang bersyukur, semakin bahagia ia merasakan, dan syukur menciptakan senyuman yang memperkuat kebahagiaan tersebut. Seseorang yang memahami hikmah akan bertanggung jawab atas pengetahuan dan tindakannya. Hikmah itu sendiri adalah syukur, yang memungkinkan manusia mengenal Allah dan anugerah-Nya. Dengan memahami fungsi anugerah tersebut, syukur mendorong amal perbuatan dengan rasa bahagia, yang pada akhirnya membawa keberuntungan, termasuk kebahagiaan.

e) Simpati dan empati sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, hubungan dan komunikasi yang baik merupakan hal yang penting. Dan orang yang senantiasa bersyukur bisa melakukan upaya memperbaiki dan memperlancar hubungan sosial

---

<sup>60</sup> Ibn Al-Qayyim Kemuliaan Al-Jauziyah, "Sabar Dan Keagungan Syukur, Terj," M. Alaika Salamulloh. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.

<sup>61</sup> Lismijar Lismijar, "Pembinaan Sikap Ikhlas Menurut Pendidikan Islam," *Intelektualita* 5, no. 02 (2019).

tersebut, karena orang yang bersyukur tidak ingin menikmati sendiri apa yang telah diperolehnya. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam surah at-Taghabun ayat 17:

إِنْ تُقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُّضَاعِفْهُ لَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ ﴿١٧﴾

*“Jika kamu meminjamkan kepada Allah pinjaman yang baik, niscaya Dia akan melipatgandakan (balasan) untukmu dan mengampunimu. Allah Maha mensyukuri lagi Maha Penyantun.”*<sup>62</sup>

Seseorang yang bersyukur senantiasa memperhatikan keberadaan orang-orang di sekitarnya yang kekurangan. Dengan kesadaran ini, ia tidak akan pernah meremehkan nikmat yang telah Allah Swt limpahkan kepada-Nya. Hal ini sebagaimana hadits Rasulullah yang berbunyi *“Lihatlah orang yang di bawah kalian dan janganlah melihat orang yang di atas kalian, sebab hal itu akan mendidik kalian untuk tidak meremehkan nikmat Allah Swt”* (HR.Muslim: 2963).

f) Optimis dan memperbaiki kualitas hidup

Syukur berarti menyadari dan mengakui setiap nikmat yang telah Allah Swt berikan, termasuk menyadari berbagai potensi yang dianugerahkan-Nya kepada diri kita. Kesadaran ini pada akhirnya akan membangkitkan rasa optimisme dalam menjalani kehidupan. Sebagaimana dijelaskan dalam surah Qashash ayat 73:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

*“Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”*<sup>63</sup>

g) Pembuka pintu rezeki

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧٤﴾

<sup>62</sup> Nu.or.id. “Surat At-Taghabun Ayat 17: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/at-taghabun/17>.

<sup>63</sup> Nu.or.id. “Surat Al-Qashash Ayat 73: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/al-qashash/73>.

*“(Ingatlah) tatkala Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”*<sup>64</sup>

Allah Swt menjanjikan rezeki yang berlipat ganda kepada siapa saja yang bersyukur atas apa yang telah diterima tanpa mengeluhkan jumlah, berapapun itu. Hakikat dari rasa syukur terletak pada keberkahannya, yang senantiasa mengantarkan manusia menuju kebaikan, kebahagiaan, dan keberuntungan dalam hidup.<sup>65</sup>

Rasa syukur memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, Individu yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif yang lebih tinggi, seperti kebahagiaan, cinta, antusiasme, optimisme, dan kegembiraan. Syukur juga membantu seseorang agar terhindar dari perasaan negatif seperti iri hati, dendam, keserakahan, dan sifat buruk lainnya. Selain itu, bersyukur dapat menjadi mekanisme yang efektif untuk mengelola stres akibat rutinitas sehari-hari, membantu mengatasi trauma, mempercepat pemulihan dari penyakit, serta mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.<sup>66</sup>

## **B. COPING STRES**

### **1. Pengertian Coping Stres**

Secara harfiah, *coping* merupakan penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Namun dalam psikologi, istilah *coping* memiliki makna yang lebih kaya terkait *coping*. Oleh karena itu, kata ini dipertahankan dan langsung diserap ke dalam bahasa Indonesia untuk membantu dan menekankan bahwa *coping* tidak sesederhana makna harfiahnya saja. *Coping* juga dapat dimaknai sebagai penyesuaian diri

<sup>64</sup> Nu.or.id. “Surat Ibrahim Ayat 7: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” 2023. <https://quran.nu.or.id/ibrahim/7>.

<sup>65</sup> Maya, “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur’an: Kajian Tafsir Tematik.”

<sup>66</sup> Robert A Emmons and Robin Stern, “Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention,” *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 8 (2013): 846–55.

(*adjustment*) atau sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah (*problem solving*).

John arthur menyatakan bahwa *coping* mencakup segala bentuk upaya, baik secara mental maupun perilaku, yang dilakukan untuk mentoleransi atau mengurangi tekanan dari suatu peristiwa. Pendapat ini sejalan dengan pandangan Baron, yang mendefinisikan *coping* sebagai respon individu dalam menghadapi masalah, dimana respon tersebut disesuaikan dengan perasaan dan pemikiran untuk mengendalikan, menerima, menimbulkan, atau mengurangi konflik serta dampak negatif dari situasi yang dihadapi.<sup>67</sup>

Menurut Rasmun, *coping* adalah proses yang dijalani individu untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan. Secara sederhana, *coping* dapat diartikan sebagai cara seseorang menghadapi masalah dan menyesuaikan diri demi mencapai tujuan, sekaligus respon terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik secara fisik maupun psikologis. Tujuannya adalah untuk mengurangi ancaman yang memikirkan dan perasaan.<sup>68</sup> Sementara itu Dinda mengutip dari Mashudi, Folkman dan Lazarus mengartikan *coping* sebagai upaya, baik secara kognitif maupun perilaku, untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang melebihi kemampuan individu.<sup>69</sup>

## 2. Bentuk *Coping* Stres

Dalam bukunya, Dewi (2012), terdapat dua tipe *coping* untuk menghadapi stres, yaitu:<sup>70</sup>

- a) *Emotion Focused Coping* (Penanganan yang berfokus pada emosi). Menurut Lazarus dan Folkman yang dikutip oleh Siti Hawa Umayya (2006) *Emotion Focused Coping* merupakan coping yang dilakukan individu dengan berfokus pada usaha mengurangi atau menghilangkan

---

<sup>67</sup> Robert S Feldman, "Pengantar Psikologi," Jakarta: Salemba Humanika, 2012.

<sup>68</sup> Rasmun Rasmun, "Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan" (Poltekkes Kemenkes Kaltim, 2009).

<sup>69</sup> Dinda Aliffa, "Coping Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif" (UIN Walisongo Semarang, 2022).

<sup>70</sup> Kartika Sari Dewi, "Buku Ajar Kesehatan Mental" (LPPMP Universitas Diponegoro, 2012).

emosi yang terkait dengan situasi stres, meskipun situasi tersebut tidak dapat diubah. Coping ini melibatkan upaya individu untuk meredakan atau mengurangi stres yang dirasakan, bukan dengan mengatasi masalah secara langsung, melainkan dengan menjaga keseimbangan emosional mereka.<sup>71</sup> Dalam penelitian ini, syukur termasuk dalam *emotion focused coping*, karena syukur menjadi salah satu bentuk untuk menjaga keseimbangan emosional, berfikir positif, dan juga menerima keadaan. Selain itu syukur juga dapat menjadi media refleksi diri untuk berfikir jernih dan menentukan langkah dalam menyelesaikan sumber stres akademik.

- b) *Problem Focused Coping* (Penanganan yang berorientasi pada masalah). Menurut Lazarus dan Folkman *problem focused coping* adalah strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi, sehingga individu dapat segera terbebas dari masalah tersebut. Strategi ini diwujudkan melalui berbagai metode penyelesaian masalah yang bertujuan untuk menghilangkan tekanan dalam hubungan antara individu dan lingkungannya. Sedangkan menurut Ramdani, dkk (2018) *problem focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan tindakan konstruktif untuk mengubah atau mengatasi situasi yang menyebabkan tekanan. Berdasarkan berbagai definisi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa coping yang berfokus pada masalah merupakan strategi untuk mengurangi stres dengan mengambil langkah-langkah konstruktif, sehingga individu dapat terbebas dari situasi yang menekan.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Samsul Arifin, "Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping Dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan," *Diakses Dari <https://Mpsi. Untag-Sby. Ac. Id>*, 2017.

<sup>72</sup> Laurentia Chezary Tito Pitaloka and Henny Christine Mamahit, "Problem-Focused Coping Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta," *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 6, no. 2 (2021): 41–49.

## C. STRES AKADEMIK

### 1. Pengertian Stres Akademik

Istilah stres berasal dari bahasa Latin *stricus* dan bahasa Perancis *etrace*, yang awalnya digunakan untuk menggambarkan stimulus dan respon. Menurut Samsu Yusuf, stres adalah perasaan tidak nyaman, tertekan atau terganggu baik secara fisik maupun psikologis yang muncul sebagai reaksi individu terhadap stresor. Stresor ini dapat berupa peristiwa, objek, atau orang, yang membebani, atau membahayakan keinginan dan kesejahteraan hidupnya.<sup>73</sup>

Menurut Helmi, stres terdiri dari tiga komponen utama, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor merujuk pada situasi atau stimulus yang dianggap mengancam kesejahteraan individu. Respon adalah reaksi yang muncul sebagai akibat dari stresor tersebut. Sementara itu, proses stres mengacu pada mekanisme interaksi yang berlangsung mulai dari munculnya stresor hingga terjadinya respon stres.<sup>74</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon tubuh terhadap kondisi tertentu, yang salah satunya disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungan. Artinya, stres bisa terjadi dimana saja dan dialami oleh siapa saja, termasuk di lingkungan kampus oleh para mahasiswa. Stres yang muncul di lingkungan pendidikan atau selama masa belajar disebut sebagai stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa, baik secara fisik maupun emosional, yang bersangkutan dengan berbagai kehidupan akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu merasa tertekan akibat penilaian terhadap berbagai faktor

---

<sup>73</sup> Ema Hidayanti, "Strategi Coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS," *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 9, no. 1 (2013): 89–106.

<sup>74</sup> Nofrans Eka Saputra and Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012).

pemicu stres yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan, serta tekanan yang muncul dari persepsi pribadi terhadap situasi tersebut.<sup>75</sup>

Menurut Desmita, stres akademik adalah ketegangan emosional yang timbul akibat pengalaman dalam proses belajar serta ancaman terhadap harga diri mahasiswa. Kondisi ini dapat memicu berbagai reaksi fisik, perilaku, dan psikologis yang secara signifikan mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa.<sup>76</sup> Sedangkan menurut Mulya dan Indrawati stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa, baik secara fisik maupun emosional, yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik. Tuntutan ini dapat berasal dari dosen atau orang tua, seperti harapan untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan, menyelesaikan tugas tepat waktu, kurang panduan dalam mengerjakan pekerjaan rumah, serta kondisi kelas yang kurang mendukung.<sup>77</sup>

Berdasarkan berbagai penjelasan mengenai pengertian stres akademik yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan emosional yang timbul akibat stresor akademik. Stresor ini mencakup tekanan akademik (dapat berasal dari dosen, mata kuliah, metode pengajaran, strategi belajar, serta situasi tugas atau kondisi kelas) dan tekanan sosial (dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, atau lingkungan tempat tinggal). Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental, fisik, serta kinerja belajar dan aktivitas sehari-hari.

## 2. Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres dapat dialami oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja tanpa pengecualian. Stres muncul ketika pikiran dan tubuh seseorang merespons suatu keadaan tertentu. Keadaan yang memicu respons tersebut

---

<sup>75</sup> Sophie Govaerts and Jacques Grégoire, "Stressful Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence," *European Review of Applied Psychology* 54, no. 4 (2004): 261–71.

<sup>76</sup> Desmita, "Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA," *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*, 2009 h.291

<sup>77</sup> Rian Tasalim and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* (Guepedia, 2021).

disebut *stressor*. Menurut Desmita, terdapat empat jenis tuntutan akademik yang diidentifikasi sebagai sumber stres bagi mahasiswa, yaitu:

a) Tuntutan Fisik

Stres mahasiswa dalam hal ini bersumber dari lingkungan fisik akademik dan kondisi fisik mahasiswa itu sendiri. Lingkungan yang merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu. Hal ini dapat mencakup: situasi dan kondisi ruang kelas dan kampus, kebersihan dan kesehatan lingkungan kampus, keamanan kampus, temperatur suhu lingkungan yang melebihi batas normal, dan juga sarana prasarana penunjang pendidikan.

b) Tuntutan Tugas

Stres pada mahasiswa dapat timbul akibat berbagai tugas kuliah yang dirasa menekan. Tugas-tugas mencakup kegiatan yang harus diselesaikan di kampus atau tempat tinggal, tugas individu maupun kelompok, banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, ujian, serta tanggung jawab organisasi. Meskipun tugas-tugas ini berguna untuk perkembangan mahasiswa, beban yang ditimbulkan sering kali tidak dapat dihindari.

c) Tuntutan Peran

Selain belajar, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan peran, seperti menjadi agen perubahan, penjaga moral, pengontrol sosial dan politik, serta menguasai keterampilan kerja dan juga menjadi kebanggaan keluarga. Ekspektasi terhadap peran-peran ini sering kali memicu stres, terutama jika mahasiswa tidak mampu memenuhinya. Tuntutan ini berkaitan dengan fungsi pendidikan di lingkungan kampus.

d) Tuntutan Interpersonal

Keberhasilan mahasiswa tidak hanya diukur dari pencapaian akademiknya, tetapi juga dari kemampuan berinteraksi sosial. Interaksi ini mencakup hubungan dengan mahasiswa lain, dosen, staf kampus, dan masyarakat sekitar, baik secara verbal maupun nonverbal. Meskipun bermanfaat bagi perkembangan, interaksi sosial juga dapat

menjadi sumber stres, terutama jika mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan yang positif.<sup>78</sup>

Sementara itu, Musri juga mengemukakan sumber stres akademik menjadi empat faktor, yaitu:

a) Faktor fisik

Faktor fisik bagi sebagian mahasiswa menjadi sumber stres akademik yang utama. Karena banyak dari mahasiswa yang memperhatikan penampilan fisik, kurangnya percaya diri dan ketidakpuasan dengan penampilan tubuh mereka sendiri atau cara berbusananya.

b) Faktor Keluarga

Harapan yang tinggi dari orang tua, komunikasi antar anggota keluarga yang kurang baik, serta berbagai keadaan keluarga seperti adanya konflik juga dapat mengganggu kondisi psikologis sehingga menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa.

c) Faktor Kampus

Lingkungan kampus juga menjadi faktor yang menunjang bagi kondisi psikologis mahasiswa, seperti sarana prasarana pembelajaran yang kurang mendukung, banyaknya tugas dan juga ujian, performa akademik yang tidak sesuai keinginan, kepribadian dosen, bobot materi dalam suatu mata kuliah yang tinggi, adanya persaingan prestasi antar sesama mahasiswa, dan juga tanggung jawab dalam organisasi juga bisa menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa.

d) Faktor Sosial

Seiring dengan perkembangan zaman dan semakin beragamnya masyarakat, setiap individu kini dihadapkan pada peran ganda dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, selain menjalani kehidupan sebagai mahasiswa yang menuntut waktu dan perhatian untuk studi, mereka juga

---

<sup>78</sup> Desmita, "Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA." Hal. 292-295

harus memenuhi peran sebagai anak, kakak, adik, bahkan sebagai suami atau istri di lingkungan keluarga. Peran ganda ini menuntut keseimbangan dan manajemen waktu yang efektif agar semua tanggung jawab dapat dijalankan dengan baik.<sup>79</sup>

Tarwiyah juga menambahkan mengenai sumber stres akademik pada mahasiswa, yaitu:

a) Tema tugas

Tema tugas mencakup aspek kualitas dan kuantitas tugas atau ujian, batas waktu pengerjaan (deadline), presentasi hasil tugas, serta koordinasi dalam tugas kelompok.

b) Tema sarana dan prasarana

Tema sarana dan prasarana meliputi penggunaan teknologi informasi, media pembelajaran, ruang kuliah, perpustakaan, serta fasilitas pendukung lainnya.

c) Tema finansial

Tema finansial mencakup biaya kuliah, biaya hidup sehari-hari, kesulitan dalam mengelola keuangan, serta pengeluaran lainnya.

d) Tema proses perkuliahan

Tema proses perkuliahan mencakup jadwal kuliah yang padat, kontrak perkuliahan yang ketat, dan materi pembelajaran yang sulit dipahami.

e) Tema dosen

Tema dosen mencakup kepribadian dosen, gaya mengajar, kedisiplinan terhadap mahasiswa, transparansi nilai, serta kendala dalam menghubungi dosen.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> Aliffa, "Coping Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif."

<sup>80</sup> Ayu Tarwiyah, Shinta Mayasari, and Moch Johan Pratama, "Identifikasi Stresor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga," *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 8, no. 1 (2019).

### 3. Respon Terhadap Stres Akademik

Respon terhadap stres akademik dapat dipahami sebagai efek atau reaksi yang muncul, baik secara emosional, fisik, maupun mental, ketika seseorang menghadapi tekanan yang berasal dari beban akademik. Dengan kata lain, ini menggambarkan bagaimana tubuh dan pikiran seseorang merespons serta memproses sumber stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar atau tuntutan akademik. Menurut Helmi, ada empat jenis respon terhadap stres akademik yang dapat dialami seseorang. Berikut adalah penjelasan mengenai keempat jenis respon tersebut:

#### a) Respon Psikologis

Respon ini berkaitan dengan aspek emosional, seperti perasaan sedih, marah, mudah tersinggung, sering murung atau melamun, kehilangan kemampuan untuk merasa humor, berkurangnya kesabaran, serta mudah mengalami kekecewaan atau kecemasan. Respon ini juga mencakup kegelisahan saat menghadapi ujian atau penilaian, rasa takut terhadap dosen, dan ketakutan ketika membayangkan pada beban tugas yang banyak.

#### b) Respon Fisiologis

Merupakan reaksi tubuh terhadap stres psikologis yang dapat memicu peningkatan rangsangan fisik, seperti denyut jantung yang lebih cepat, tekanan darah yang naik, dan otot yang menjadi tegang. Jika kondisi ini berlangsung dalam waktu lama, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, sakit kepala, gangguan pada lambung, mudah merasa lelah, keringat berlebihan, penurunan nafsu makan, sering buang air kecil, serta susah tidur.

#### c) Respon Kognitif

Respon kognitif merujuk pada reaksi yang mempengaruhi proses berfikir, seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, sering lupa, merasa bingung, cenderung berfikir negatif, mengalami penurunan dalam prestasi, kehilangan motivasi atau harapan, serta kesulitan dalam mengambil keputusan.

d) Respon Behavioral

Respon ini mengacu pada reaksi yang tercermin dalam tindakan atau kebiasaan, seperti penurunan produktivitas, misalnya kurangnya disiplin, sikap apatis terhadap pelajaran, kebiasaan mencontek, berbohong, sering mengeluh, dan cenderung menarik diri dari teman atau lingkungan sekitar. Dalam kasus yang lebih serius, respon ini dapat berkembang menjadi perilaku yang merugikan, seperti adopsi obat-obatan, konsumsi minuman beralkohol, hingga bertindak tidak bertanggung jawab.<sup>81</sup>

#### D. SYUKUR SEBAGAI COPING STRES AKADEMIK

Syukur menjadi salah satu dari akhlak tasawuf yang merupakan sikap atau keadaan mental yang mencakup penghargaan dan pengakuan terhadap hal-hal positif dalam kehidupan. Sikap ini dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang sering dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka, dapat memperoleh manfaat dari kemampuan untuk menghargai hal-hal baik dan bersyukur, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengubah perspektif terhadap situasi yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur cenderung merasa lebih puas dengan hidupnya, lebih mampu merasakan emosi positif, serta memiliki harapan terhadap masa depan, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.<sup>82</sup>

Dengan menanamkan sikap rasa syukur, individu dapat lebih fokus pada hal-hal positif, menghargai kontribusi orang lain, dan merasa berterima kasih atas apa yang dimiliki. Mengembangkan rasa syukur ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan emosi positif, dan memperkuat

---

<sup>81</sup> Saputra and Safaria, *Manajemen Emosi*, h.228

<sup>82</sup> Aniq Hadiyah Bil Haq et al., "Peran Rasa Syukur Dalam Pengendalian Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa," *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)* 4, no. 1 (2024).

perasaan syukur. Hal ini berperan penting dalam mengatasi stres akademik.<sup>83</sup> Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Cahyono bahwa rasa syukur dapat mendorong individu untuk menampilkan emosi positif yang berkaitan dengan situasi yang dialaminya, sehingga ia dapat merasakan kepuasan dalam hidup. Dengan adanya emosi positif dan kepuasan tersebut, emosi negatif yang muncul akibat stres dari pekerjaan dapat berkurang, sehingga tingkat stres yang dialami individu menurun. Tingkat stres ini berhubungan dengan kondisi dimana seseorang merasa ragu apakah mampu atau tidak dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.<sup>84</sup>

Mengutip dari Debi dan Rini (2022) bahwa McCullough, dkk (2002) juga menyatakan rasa syukur dapat menumbuhkan emosi positif dalam diri seseorang. Seseorang yang terus melatih diri untuk bersyukur akan lebih mudah untuk mencegah munculnya berbagai emosi negatif seperti marah dan juga rasa kepayahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Alghazali (2019) yang menunjukkan bahwa intervensi rasa syukur pada pekerja membuat mereka lebih sering merasakan emosi positif, lebih tenang dalam menghadapi masalah, serta lebih sabar dalam bekerja dan menangani berbagai persoalan terkait pekerjaan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa rasa syukur dapat memberikan pengaruh positif secara emosional dan memotivasi individu untuk menerapkan strategi coping yang positif saat menghadapi masalah.<sup>85</sup>

Kemudian terkait stres yang dialami mahasiswa, pada penelitian Aniq, Dkk (2024) yang berjudul “Peran Rasa Syukur dalam Pengendalian Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa” menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terkait rasa syukur terhadap kecemasan dan stres pada mahasiswa di

---

<sup>83</sup> Taufika Damopolii, “Pengaruh Dukungan Sosial, Coping Stress, Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Sandwich Generation Di Jabodetabek” (Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024).

<sup>84</sup> D E Cahyono, “Hubungan Antara Syukur Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Akhir” (Skripsi). Fakultas Psikologi UIN Maulana, 2013).

<sup>85</sup> Debi Angelina Br Barus and Rini Kartini, “PELATIHAN RASA SYUKUR SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN PROBLEM FOCUSED COPING PARA TOUR GUIDE PASCA COVID-19 DI KOTA MAUMERE,” *Jurnal Darma Agung* 30, no. 3 (2022): 521–32.

kota samarinda. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung lebih mampu mengurangi stres dan kecemasan mereka.<sup>86</sup> Dari hasil tersebut, penelitian ini menjadi salah satu penelitian yang menyoroti pentingnya rasa syukur sebagai faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari.

Dengan berbagai penelitian yang ada membuktikan bahwa secara eksperimental rasa syukur dapat meredakan gejala stres melalui atribusi positif yang melindungi individu dari stres. Mahasiswa yang melihat kehidupan mereka dengan rasa syukur cenderung lebih mampu mengendalikan diri dalam menghadapi lingkungan dan menerima keadaan mereka. Rasa syukur membantu mereka menghadapi kesulitan hidup dengan memperoleh dukungan keluarga dan sosial, menganalisis pengalaman dengan perspektif positif, serta memiliki rencana untuk memecahkan masalah.

---

<sup>86</sup> Haq et al., "Peran Rasa Syukur Dalam Pengendalian Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa."

## BAB III

### PENYAJIAN DATA

#### A. Deskripsi Data

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang mengalami stres akademik. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu.<sup>87</sup> Sanafiah Faisal (1990) mengutip Spradley yang menyatakan bahwa situasi sosial untuk sampel awal sangat disarankan yang di dalamnya menjadi semacam muara dari banyak domain lainnya. Lebih lanjut disebutkan bahwa sampel yang digunakan sebagai sumber data atau informan hendaknya memenuhi kriteria sebagai berikut:<sup>88</sup>

- a) Mereka yang menguasai atau memahami sesuatu melalui proses enkulturasi, sehingga sesuatu itu bukan sekedar diketahui, tetapi juga dihayatinya.
- b) Mereka yang tergolong masih sedang berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang tengah diteliti.
- c) Mereka yang mempunyai waktu yang memadai untuk dimintai informasi.
- d) Mereka yang tidak cenderung menyampaikan informasi hasil kemasannya sendiri.
- e) Mereka yang pada mulanya tergolong cukup asing dengan peneliti, sehingga lebih menggairahkan untuk dijadikan semacam guru atau narasumber.

Nama inisial digunakan untuk menjaga identitas dari para informan. Berikut adalah deskripsi informan dari hasil wawancara dalam penelitian.

#### 1) Informan 1

Informan pertama dalam penelitian ini bernama DP. DP lahir di Wonosobo pada tahun 2003. Dia merupakan anak kedua dari dua bersaudara dengan orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta. Saat ini keluarga dan

---

<sup>87</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.

<sup>88</sup> Sugiyono.

saudaranya berada di Wonosobo yang bertempat tinggal di Desa Pakuncen Kecamatan Selomerto. Selama menempuh pendidikan tinggi menjadi mahasiswa, DP memilih untuk tinggal di kost-kostan khusus putri. Dia juga menjadi mahasiswa yang aktif dalam berbagai organisasi fakultas maupun universitas, selain itu DP juga dikenal sebagai individu yang mandiri dan pekerja keras dengan bekerja sambil kuliah. Keaktifan dia dalam berbagai organisasi dan bekerja yang membantu DP dalam memenuhi kebutuhan finansial, juga memberikan pengalaman berharga yang dapat menunjang karirnya di masa depan.

## 2) Informan 2

Informan kedua dalam penelitian ini bernama AS. AS lahir di Boyolali pada tahun 2003 dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Pada tahun 2021, ketika AS baru saja memulai perkuliahan, ibunya meninggal dunia, yang memberikan dampak signifikan terhadap kehidupannya serta ayah yang bekerja sebagai wiraswasta. Keluarga AS saat ini tinggal di Desa Banyu Urip, Kecamatan Klego, Kabupaten Boyolali. Selama kuliah, AS memilih untuk tinggal di kost-kostan khusus putri. AS juga aktif dalam organisasi himpunan mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi, yang mencerminkan partisipasinya dalam kegiatan akademik dan sosial. Sejak awal masa perkuliahan, AS sudah bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan finansial, yang menunjukkan kemandiriannya. Kehidupan antara menjadi mahasiswa dan pekerja harus dihadapi oleh AS dalam waktu yang beriringan.

## 3) Informan 3

Informan ketiga dalam penelitian ini adalah DR yang berasal dari Pematang. DR merupakan anak kedua dari empat bersaudara yang lahir pada tahun 2002, tumbuh dalam keluarga besar yang pastinya memiliki dinamika tersendiri. Selama masa perkuliahan, DR memilih untuk tinggal di kost-kostan diluar area Ngaliyan yang berbeda dengan teman kebanyakan lainnya. Baru mulai saat menjadi mahasiswa yang menjalani semester akhir dengan kebutuhan akademik yang semakin meningkat dia memutuskan

untuk pindah kost di daerah Ngaliyan. DR dikenal sebagai individu yang lebih menyendiri dan memiliki kepribadian yang cenderung tertutup serta menjadi mahasiswa yang lebih memilih jalur akademik murni atau dikenal dengan istilah “kupu-kupu” (kuliah-pulang, kuliah pulang) yang tidak aktif dalam organisasi atau kegiatan di luar kelas. Kepribadian ini yang menjadi salah satu keluhan DR yang merasa kurang mendapatkan informasi akademik yang diperlukan.

#### 4) Informan 4

Informan keempat dalam penelitian ini adalah AA yang merupakan mahasiswa berkelahiran tahun 2004 dan berasal dari Kendari, Sulawesi Tenggara. Merupakan anak kedua dari dua bersaudara dan orang tua yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil. AA menapaki perjalanan baru sebagai mahasiswa yang merantau jauh dari rumah untuk pertama kalinya. Keberanian untuk meninggalkan kampung halaman demi mengejar pendidikan tinggi menunjukkan tekad dan semangatnya dalam mengembangkan potensi diri. Pengalaman merantau ini tidak hanya memperluas wawasan akademisnya, tetapi juga mengajarkannya tentang kemandirian, adaptasi, dan keberanian menghadapi tantangan di lingkungan baru.

#### 5) Informan 5

Informan kelima dalam penelitian ini adalah EA yang berasal dari Kendal. EA merupakan anak tunggal yang lahir pada tahun 2003. Ia berasal dari keluarga dengan ayah yang bekerja di sektor swasta dan ibu sebagai ibu rumah tangga. EA menempuh pendidikan tinggi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan juga aktif di pesantren yang sudah ia tinggali sejak sekolah menengah. Pendidikan yang ia jalani mencerminkan semangat untuk mencapai keseimbangan antara dunia akademik dan nilai-nilai keagamaan.

#### 6) Informan 6

Informan keenam dalam penelitian ini adalah SF yang berasal dari Cirebon. Merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara yang lahir pada tahun 2003. SF merupakan seorang mahasiswa yang telah menghabiskan sebagian besar hidupnya di pesantren sejak mengenyam pendidikan tingkat sekolah menengah pertama hingga menjadi mahasiswa saat ini. Terlahir dari pasangan orang tua yang berprofesi sebagai wiraswasta. Kehidupan yang seimbang antara pendidikan agama di pesantren dan perkuliahan menjadikannya pribadi yang memiliki wawasan luas dalam kedua aspek tersebut.

#### 7) Informan 7

Informan ketujuh dalam penelitian ini adalah SK yang berasal dari Sayung, Demak. Merupakan anak pertama yang lahir pada tahun 2003 dari orang tua yang berprofesi di sektor swasta. Sejak masa sekolah menengah SK menempuh pendidikan di pesantren, pengalaman hidup di pesantren tidak hanya membekalinya dengan ilmu agama, tetapi juga membentuk karakter dan kepribadiannya dengan prinsip moral yang tinggi. Hingga kini saat ia udah tidak tinggal di pesantren lagi, SK menunjukkan dirinya yang masih aktif terlibat dalam Majelis Al-Khidmah yang didirikan oleh pengasuh pesantren ia sendiri. Keterlibatannya di majelis tersebut menandakan bahwa ia tidak hanya mengejar prestasi akademik, tetapi juga terus menjaga dan memperkuat hubungan spiritualnya.

### **B. Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2021**

Sebelum membahas mengenai bagaimana mahasiswa menggunakan syukur sebagai strategi coping terhadap stres akademik, perlu terlebih dahulu memahami gambaran umum terkait data dan kondisi mahasiswa yang mengalami stres tersebut. Untuk itu, peneliti melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang tengah menghadapi stres akademik pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Mahasiswa adalah salah satu kelompok individu yang rentan terhadap tekanan psikologis, khususnya stres yang berkaitan dengan kehidupan akademik.

Stres akademik ini muncul dari berbagai tuntutan yang melekat dalam dunia pendidikan. Selain itu, mahasiswa juga sering dihadapkan pada tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dengan aktivitas sosial dan kebutuhan pribadi, yang dapat mengurangi tingkat stres mereka atau justru malah sebaliknya. Selanjutnya pada wawancara yang dilakukan pada 7 mahasiswa yang mengalami dan merasakan stres akademik, terdapat data yang diperoleh peneliti yang menggambarkan pengalaman dan persepsi mereka terhadap stres akademik yang dialami. Faktor-faktor penyebab atau sumber stres akademik juga beraneka ragam, salah satunya adalah dari lingkungan keluarga seperti harapan dan tuntutan dari orang tua untuk segera lulus. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh informan DP, ia mengatakan bahwa:

*“Orang tua tu taunya desember selesai, tapi ternyata kan engga, aku juga udah bilang gabisa selesai desember. Mereka selalu bilang bisa-bisa sampai sekarang, kan udah tau judulnya ganti apa bisa, sampai penelitiannya aja gabisa”<sup>89</sup>*

DP juga menambahkan jika ekspektasi dari orang tuanya itu terlalu tinggi ditambah dengan kakaknya yang dikatakan lebih pintar dari dia dan belum menikah menunggu DP lulus kuliah dulu, DP mengatakan:

*“Sebenarnya tu mbak gue emang paralel dari awal, emang pinter dari awal dan gue bodoh dari awal, kayaknya tu orang tua gue ekspektasinya terlalu tinggi ya sampai mereka ngira kalo gue lulus cepet dapet kerja cepet, patokan dari keluarga gue sendiri kan kerja, ya mungkin udah cape kali ya, soalnya juga mbak gue juga belum nikah.”<sup>90</sup>*

Begitu juga pemaparan dari informan AA yang merupakan mahasiswa yang berasal dari luar Jawa, dalam sesi wawancara dia mengatakan bahwa:

*“termasuk tuntutan orang tua, disaat awal-awal kemaren tuntutan itu membuat saya selalu overthinking, membuat saya terlalu fokus menjalani kuliah ini, apalagi saya kan orang dari*

---

<sup>89</sup> Wawancara dengan informan DP pada 26 Desember 2024

<sup>90</sup> Wawancara dengan informan DP pada 26 Desember 2024

*luar jawa, na biasanya tuntutan itu sangat mendalam membekas, apalagi di tugas akhir ini sangat membuat kesusahan, diawal orang tua kek selalu bilang kapan selesai, fokus kuliah fokus tugas akhir gitu”<sup>91</sup>*

Serupa dengan pemaparan dari EA yang mengatakan kalau orang tuanya juga kurang memahami dan berpengalaman dalam dunia perkuliahan kepada peneliti, bahwa:

*“Kalau orang tua kan posisinya gatau yang dulu ga kuliah, kan pastiuntutannya kalo lihat orang lain sudah selesai gitu kan pengen cepet anaknya juga cepet-cepet selesai gitu, mungkin orang tua kan tidak memahami pas tahap skripsi ini, kadang kalo aku sedang ada masalah sama orang tua aku ngerasanya tertekan gitu, sudah beban skripsi juga terus bapak ibu juga, mungkin memang kurang memahami situasi karena belum pernah merasakan, mereka mengira kan skripsi ya tinggal dikerjakan, yaudah namanya mahasiswa kan tanggungannya skripsi, tapi kan ternyata saat melewati itu kan ga pasti gampang”<sup>92</sup>*

Informan SF juga mengalami hal yang serupa terkait tuntutan dari orang tua yang menyebabkan ia merasakan terkait stres akademik, SF mengatakan kepada peneliti bahwa:

*“Satu, tuntutan atau tekanan yang saya alami saya rasakan ketika menjadi mahasiswa akhir ini itu hanya tuntutan dari orang tua saja yang menyuruh saya untuk segera cepat lulus, sedangkan saya memikirkan setelah lulus pun menjadi tekanan tersendiri, jadi ada dua sisi yang saya pikirkan disitu”<sup>93</sup>*

Selain faktor tuntutan orang tua, stres akademik yang dialami para informan juga dipicu oleh berbagai faktor lain, seperti ekspektasi diri yang tinggi dan

---

<sup>91</sup> Wawancara dengan informan AA pada 2 Februari 2025

<sup>92</sup> Wawancara dengan informan EA pada 17 Januari 2025

<sup>93</sup> Wawancara dengan informan SF pada 8 Februari 2025

dinamika di lingkungan akademik itu sendiri. Tekanan internal muncul ketika mahasiswa menetapkan standar yang tinggi untuk pencapaian pribadi, sehingga setiap kegagalan atau ketidaksesuaian dengan harapan tersebut menimbulkan kecemasan yang mendalam. Selain itu, lingkungan akademik yang penuh dengan beban tugas, mata kuliah yang kompleks, dan tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir juga menjamin pada tingkat stres yang tinggi. Tidak hanya itu, faktor eksternal di luar lingkungan kampus, seperti permasalahan sosial, ekonomi, dan hubungan interpersonal, juga berperan dalam memperparah kondisi stres akademik yang dialami. Kombinasi dari berbagai faktor ini menciptakan sebuah dinamika yang kompleks, dimana tekanan datang dari dalam diri mahasiswa maupun dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Penjelasan tersebut diungkapkan dalam sesi wawancara yang peneliti lakukan, informan DP mengatakan bahwa:

*“Tertekan yang saya rasakan mungkin dari ekspektasi diri ya. Kan misal kita punya target gitu lo, eh kok ga terduga tiba-tiba begini, berharap semuanya bakal berjalan sesuai rencana, tapi ternyata kok ga sesuai, kaget, bener tidak terduga banget. Dari bimbingan yang diharapkan juga masih saja banyak salahnya banyak revisinya, yang kadang padahal udah ngerasa untuk kali ini sudah cukup benar tapi masih ada saja revisinya”<sup>94</sup>*

Informan AA juga merasakan akan tantangan yang dia alami terkait tugas akhir, dimana dia kewalahan terkait penelitian yang dilakukan, salah satunya pada saat wawancara yang harus menggunakan bahasa yang mudah dipahami, AA menyatakan bahwa:

*“untuk menghadapi tugas akhir ini pasti ada tantangannya, apalagi tentang penelitian yang tidak mudah, kadang tidak sesuai dengan kenyataan, apalagi setelah wawancara kemaren itu saya mengalami kesulitan pas mewawancarai lansia itu harus memakai bahasa yang mudah dipahami, itu menurut saya sangat sulit”<sup>95</sup>*

---

<sup>94</sup> Wawancara dengan informan DP pada 26 Desember 2024

<sup>95</sup> Wawancara dengan informan AA pada 2 Februari 2025

Berbeda lagi dengan apa yang dialami oleh informan AS, ia sempat menjalani cuti saat perkuliahan yang pada akhirnya menjadikan salah satu faktor AS merasakan tekanan pada saat mengulang mata kuliah, dia mengatakan pada saat wawancara bahwa:

*“Saya jujurly mengalami pusinglah mengalami semester 7 ini mengulang mata kuliah semester 5, saya jujur pusing, terus juga karena tidak berbaur dengan teman-teman, namanya kan adik tingkat, kurang sreg gitu kan, selain itu banyak juga peraturan antara angkatan saya dengan angkatan bawah saya itu agak berbeda dalam mengikuti mata kuliah”<sup>96</sup>*

Informan AS menambahkan lagi karena dia merupakan mahasiswa yang juga dituntut bekerja untuk memenuhi kebutuhannya. Ia mengungkapkan:

*“Untuk tugas akhir saya juga berusaha untuk bagaimana cepat selesai kan, ya karna juga bekerja, jadi masih macet-macet, masih belum sesuai jalur sesuai keinginan saya, kan saya juga pengen cepet selesai, cuman karena terbentur kegiatan, bekerja, apalagi saya juga mau KKN, tidak bisa stabil untuk mengerjakan KKN gitu. Apalagi melihat teman-teman seangkatan kita yang lulus jadi tambah merasa adanya tekanan juga”<sup>97</sup>*

Informan EA juga ikut menyatakan tekanannya bahwa tugas akhir tidak semudah yang dibayangkan, ia mengatakan dalam sesi wawancara yang peneliti lakukan bahwa:

*“Tertekannya itu kerasa, ternyata skripsi itu berat ya kalau dirasakan, ga segampang yang kek tinggal ngerjain gitu saja. Soalnya dari sumber juga susah, kita kan harus pintar mencari sumber yang tepat, mungkin dari buku atau yang lain, terus kekhawatiran nanti bakal bisa atau engga wisuda tahun ini, terus*

---

<sup>96</sup> Wawancara dengan informan AS pada 9 Januari 2025

<sup>97</sup> Wawancara dengan informan AS pada Januari 2025

*keterbatasan diri juga kalau sumbernya dari kitab, hal-hal itu menjadikan aku tertekan gitu”<sup>98</sup>*

EA juga menambahkan bahwa dirinya yang disamping menjadi mahasiswa juga menjadi santri di pondok pesantren dan mengemban amanah menjadi pengurus anak-anak yang lebih kecil juga, ia menyatakan bahwa:

*“mungkin juga ya karena aku dipondok juga jadi waktunya lebih terbatas, kalo malam itu kan ga boleh pakai hp, jadi aku harus izin kalo mau mengerjakan skripsi, mau ngerjain juga kadang harus ke perpustakaan dulu, perjalanan juga jauh”*

*“Ada faktor lain juga yang menyebabkan aku keddistrak dengan masalah itu, soalnya dipondok aku juga posisinya mengurus anak-anak gitu, jadi tambah disitu kepikiran dipondok harus begini dan skripsi juga belum jadi”* tambahannya.<sup>99</sup>

Informan SK turut mengalami tekanan serupa terhadap tugas akhir skripsi tersebut. Dalam sesi wawancara dengan peneliti, SK menyatakan bahwa:

*“Bingung dan pusing sih, karena tertekan dengan keadaan sekarang atau skripsi, dan juga belum terbiasa dengan tekanan hal tersebut sehingga membuat sedikit stres. Ternyata tugas skripsi tidak semudah yang saya bayangkan ketika membuat makalah-makalah yang pernah saya lakukan. Banyak sekali revisi-revisi yang harus saya lakukan sampai terkadang saya sudah habis fikir mau saya tulis apa lagi ini begitu”<sup>100</sup>*

Informan DR merasakan stres akademik dengan pengalaman berbeda, dia mengatakan bahwa tekanan yang dialaminya karena adanya permasalahan sosial dan dinamika hubungan interpersonal yang mempengaruhi keseimbangan emosionalnya. Tekanan ini muncul dari konflik yang terjadi dalam hubungan dengan teman sebaya maupun masalah dalam keluarga yang turut mempengaruhi konsentrasi dan keadaan mentalnya. Masalah sosial seperti

---

<sup>98</sup> Wawancara dengan informan EA pada 17 Januari 2025

<sup>99</sup> Wawancara dengan informan EA pada 17 Januari 2025

<sup>100</sup> Wawancara dengan informan SK pada 10 Februari 2025

ketidakcocokan dengan teman atau ketegangan dengan sesama mahasiswa dapat menciptakan perasaan terlindungi, meningkatkan kecemasan dalam menghadapi tantangan akademik. Tidak hanya itu, beban interpersonal yang tidak sehat, seperti konflik rumah tangga atau ketegangan dengan pihak keluarga, membuat DR merasa terbebani oleh tuntutan akademik dan masalah pribadi yang saling berinteraksi. DR mengatakan:

*“Jadi saya dari dulu kan jarang main sama temen, aku tu bener-bener merasa kurang relasi sehingga tidak dapat berbincang-bincang dengan teman, tau informasi sana-sini, jadi aku agak kesusahan untuk cari informasi, komunikasi kan sangat lah penting ya, itu aku stresnya disitu kadang. Contoh lagi aku dari dulu kan ngekosnya di dekat simpang lima, aku setelah kuliah langsung pulang, aku ga ikut hal-hal kayak ukm-ukm. Jadi aku sampai saat ini stres ya karena aku orangnya kan diem. Orangnya ga mau kayak ribet karena aku mungkin tipe orang yang harus menyendiri”*

DR menambahkan lagi faktor yang dia rasakan, bahwa:

*“Aku tu kayak kalau lagi sama temen di manfaatin aja gitu, makannya sekarang bodo amat. Kayak misal aku ni orangnya lagi pengen serius malah dibercandain. Aku cari yang sefrekuensi gitu susah banget. Selain itu lagi ada faktor dirumah. Sebenere aku dari kecil si itu aku strict parents. Selain itu juga dalam penelitianku yang dilakukan dirumah, orang yang menjadi subyek itu problematik, sulit untuk diajak kerjasama, padahal dia itu deket dan aku lagi butuh banget gitu. Yaudah emang aku dari dulu ga banyak temen itu.”<sup>101</sup>*

Informan AA juga ikut mengatakan faktor lain yang menambah ia merasa tertekan secara akademik pada saat wawancara dengan peneliti, bahwa:

---

<sup>101</sup> Wawancara dengan informan DR pada 14 Januari 2025

*“Kebetulan kan saya itu sangat mudah kalo dikerjain di kos, na kosan saya itu jadi satu sama mushola, jadi kalo ada acara harus ikut, jadi mungkin mengganggu jadwal skripsian saya, kan saya sudah menjadwal mengatur jadwal tugas akhir saya, jam 9 malam kan saya harus mengerjakan skripsi, na jam segitu biasanya ada acara-acara di mushola, na itu bisa membatasi jadwal dari yang udah kita susun”*

AA juga menambahkan pernyataan kalau dia juga sempat merasakan faktor pada finansial di dalam menjalani perkuliahan ini, ia mengatakan:

*“mungkin dari faktor finansial juga si, diawal itu kan saya sempat bekerja, mungkin kalo sehari digaji 70 ribu, mungkin bisa seharian atau seminggu, tapi menurut saya gaji itu sangat kecil karna saya perlu ini perlu itu, kuliah juga. Sekarang yang hanya tugas akhir saja saya jadi tidak perlu banyak pengeluaran”<sup>102</sup>*

Berbeda lagi dengan SF, dalam pernyataan saat wawancara dengan peneliti dia menyadari bahwa sedang berada pada fase *quarter life crisis*, pada akhirnya membuat SF merasakan tekanan ataupun tuntutan yang menyebabkan merasakan stres akademik, SF mengatakan bahwa:

*“mungkin kalo faktor-faktor internal, jadi faktor dari diri sendiri, karena kita kan fase-fase seorang remaja yang merasakan fase quarter life crisis gitu, nah disitu banyak muncul pikiran-pikiran ingin menjadi apa, arah hidupnya kemana, itu juga bisa menjadikan saya faktor merasakan menjadi mahasiswa akhir itu sebagai suatu tekanan, jadi itu juga bisa menjadi pikiran tidak hanya dari eksternal, tapi faktor internal juga”<sup>103</sup>*

Informan SK menambahkan faktor yang tidak dimiliki oleh informan lain, yaitu terkait dengan lingkungan, dimana tempat tinggal dia sedang dalam kondisi banjir parah dan akses untuk dilewati susah bahkan sampai tidak bisa dilewati, SK mengatakan bahwa:

---

<sup>102</sup> Wawancara dengan informan AA pada 2 Februari 2025

<sup>103</sup> Wawancara dengan informan SF pada 8 Februari 2025

*“Dari faktor lingkungan sih yang membuat munculnya tekanan, karena sekarang di daerah saya sedang dalam kondisi banjir parah susah untuk dilewati dan bahkan tidak bisa untuk dilewati bahkan sampai rumah-rumah. Sehingga untuk pengerjaan skripsi tertunda dan bahkan yang ditakutkan bisa melenceng dari harapan untuk lulus tepat waktu gitu sih.”<sup>104</sup>*

Selain itu, respon terhadap stres akademik yang dialami oleh informan juga bervariasi, tergantung pada individu dan berbagai faktor yang mempengaruhinya. Setiap informan memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi tekanan dari tugas, ujian, serta ekspektasi yang tinggi baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Beberapa informan mungkin merespons stres akademik dengan cara yang konstruktif, seperti mencari dukungan sosial, mengatur waktu dengan lebih efisien, atau menggunakan teknik relaksasi untuk meredakan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai macam respons yang muncul dari stres akademik, agar intervensi yang tepat dapat diberikan untuk membantu mengelola stres dengan lebih efektif.

Informan DP mengungkapkan terkait dirinya yang tidak suka sendirian, jadi ia butuh untuk bercerita kepada orang ketika merasakan tekanan yang dialaminya sebagai bentuk respon terhadap stres akademik, DP mengatakan bahwa:

*“Na ini si faktor yang menurut gue tu kayak gue tu ga suka sendirian, apalagi orang ekstrovert butuh ngomong sama orang, berarti gue kan otomatis ke temen, gue butuh kayak gitu lo, tapi kadang gaada juga, otomatis sendiri dong, na sendiri itu tambah stres, jadi selama ini kalo stres ya stres aja rasanya.”*

DP menambahkan yang ia lakukan ketika sedang merasakan hal tersebut dan sendirian, ia mengatakan:

*“Malah gabisa tidur, paling nonton film, ngerasa relate dikit nangis, kek jadi ngerasa aneh gampang nangis gitu”<sup>105</sup>*

---

<sup>104</sup> Wawancara dengan informan SK pada 10 Februari 2025

<sup>105</sup> Wawancara dengan informan DP pada 26 Desember 2024

Serupa dengan yang dikatakan oleh AA saat wawancara dengan peneliti, ia mengatakan bahwa:

*“Biasanya menonton, menonton film, itu bisa jadi pengalihan, bisa menghibur saya sendiri, dengan nonton film atau mungkin bisa motoran itu bisa menghilangkan stres itu menurut saya”*<sup>106</sup>

Begitu juga dengan informan AS yang merespon tekanan tersebut dengan cara pulang kerumah atau curhat kepada orang lain, AS mengatakan bahwa:

*“Pulang kerumah, kadang aku cari motivasi si lebih tepate, buka curhatan ke temenku, pasangan, ngobrol lah intinya biar ada greget ada power buat ngerjain biar ga down, soale kalo kita punya masalah atau stres tu jika kita pikirkan terus bukan malah sembuh malah semakin stres. Apalagi dituntut bekerja juga, udah cape kerja, cape harus skripsi.”*<sup>107</sup>

Sedangkan informan EA mengatakan terkait respon ketika sedang merasakan tekanan-tekanan yang dialaminya, ia memutuskan untuk berhenti sejenak dari apa yang membuat stres kemudian mengalihkan kepada kegiatan lain, EA mengatakan bahwa:

*“kalo aku kadang lebih memilih kalo malem tidak buka laptop aku tinggal skripsinya sebenta, ya emang itu kadang tidak baik tapi selama ini yang aku rasakan ya milih tidak buka skripsiku dan mengalihkan hal lain kek kegiatan pondok atau berbaur dengan teman-teman, tapi kadang kalo ada pembahasan yang bahas skripsi jadi kek overthinking aku belum ngerjain aku harus ngerjain.”*<sup>108</sup>

Serupa dengan SK yang mengatakan kepada peneliti saat wawancara bahwa:

*“Biasanya ketika sedang stres atau banyak pikiran saya berhenti sejenak nugas dan mencari hiburan seperti nongkrong dengan*

---

<sup>106</sup> Wawancara dengan informan AA pada 2 Februari 2025

<sup>107</sup> Wawancara dengan informan AS pada 9 Januari 2025

<sup>108</sup> Wawancara dengan informan EA pada 17 Januari 2025

*teman, bermain, dll sampai stres yang ada dipikiran mereda. Hal itu saya lakukan tidak lebih dari satu hari.”*<sup>109</sup>

SF juga menambahkan kalau salah satu yang membuat dia stres adalah overthinking, sehingga SF merespon juga menggunakan fikirannya, dia mengatakan bahwa:

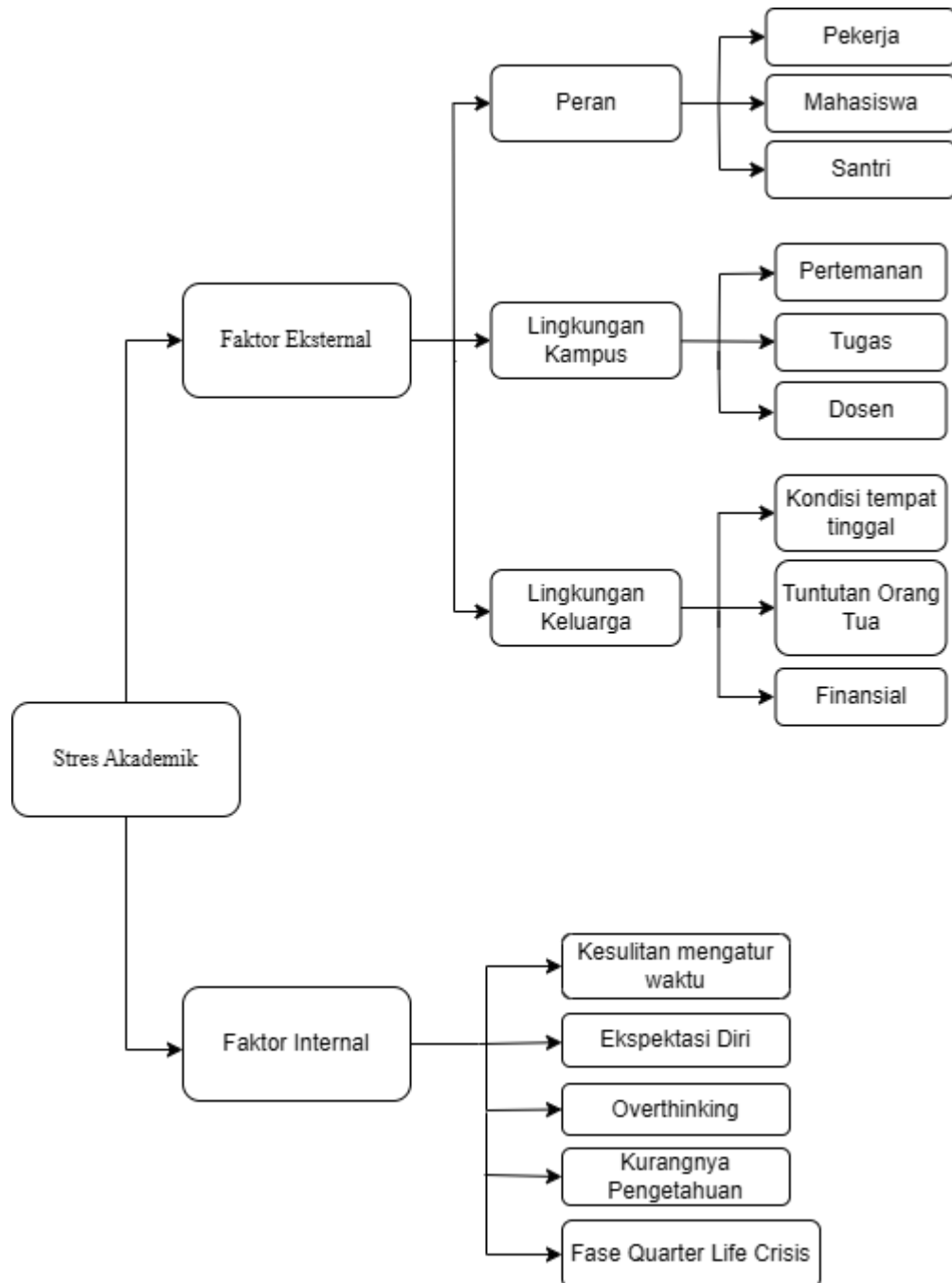
*“Untuk pertama saya lakukan dengan pikiran lagi, saya berfikir bahwa ada banyak orang-orang yang memfikirkan hal-hal yang lebih berat timbang saya, jadi itu berangkat dari pikiran lalu akhirnya juga perbuatan yang muncul kayak melakukan pekerjaan-pekerjaan yang sekiranya saya fikir itulah yang harus saya kerjakan sekarang, tidak memikirkan hal-hal nanti pun tidak memikirkan masa lalu, tapi saya sekarang disini saya sebagai apa dan saya harus melakukan apa yang saya kerjakan.”*<sup>110</sup>

---

<sup>109</sup> Wawancara dengan informan SK pada 10 Februari 2025

<sup>110</sup> Wawancara dengan informan SF pada 8 Februari 2025

Berikut peneliti sertakan gambaran peta hasil wawancara terkait stres akademik yang dilakukan kepada informan:



Bagan 1 : Stres Akademik

### **C. Gambaran Syukur sebagai *Coping* Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021**

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai hasil dari penelitian ini, penting untuk memaparkan terlebih dahulu mengenai proses pelaksanaan mekanisme coping terhadap stres akademik yang diterapkan oleh mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021. Penelitian ini akan menggali bagaimana mahasiswa tersebut menggunakan rasa syukur sebagai bagian dari usaha mereka untuk mengelola dan mengatasi tekanan akademik. Dengan memahami langkah-langkah coping yang mereka lakukan, terutama melalui rasa syukur, kita dapat lebih mengenal dinamika psikologis mereka dalam menghadapi beban akademik dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Saat mahasiswa menghadapi situasi yang menyebabkan stres akademik, mereka biasanya terdorong untuk melakukan coping sebagai respon terhadap tekanan yang mereka alami. Coping stres akademik ini mengacu pada berbagai perilaku atau strategi yang digunakan oleh individu untuk mengatasi atau mengurangi dampak dari kondisi stres tersebut. Pentingnya pemilihan coping yang tepat terletak pada kemampuannya untuk memberikan solusi yang efektif dalam mengatasi masalah, memastikan bahwa penanganan stres akademik tidak justru menimbulkan permasalahan baru. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik perlu dilakukan dengan hati-hati agar tidak terjadi kesalahan dalam pendekatan yang dapat memperburuk kondisi mahasiswa yang sedang tertekan.

Peneliti menggali informasi mengenai pengalaman stres akademik yang dirasakan dan apakah ada pelajaran atau manfaat tertentu sebagai perilaku atau strategi yang mengarah pada rasa syukur. Pertanyaan ini diajukan untuk memahami sejauh mana tekanan akademik dapat membentuk sikap dan kebiasaan positif, serta bagaimana kondisi tersebut dapat mengarah pada perasaan syukur sebagai bagian dari strategi coping yang diimplementasikan oleh informan dalam menyikapi tantangan dalam studi mereka. Dengan menggali hal ini, peneliti berharap dapat memahami bahwa tekanan yang dirasakan bisa menjadi sumber pembelajaran yang memperkaya perspektif

mahasiswa, sehingga mereka belajar menghargai setiap nikmat yang ada. Temuan awal ini memberikan landasan untuk melihat stres akademik tidak semata-mata sebagai hambatan, melainkan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan mengembangkan ketahanan psikologis melalui penerapan nilai syukur sebagai berikut.

Informan DP mengatakan pada peneliti saat sesi wawancara bahwa dia sadar kalau maksud orang tua yang diberikan kepada DP bermaksud baik, DP mengatakan:

*“Sebenarnya aku tau kalo maksud mereka baik, Cuma ya belajar menerima saja gitu. Apapun ekspektasi mereka ya aku terima saja, mungkin mereka baik Cuma caranya saja. Semua aku gituin biar tenang aja gitu si. Ya semua demi kebaikan lah, ngadem-adem diri sendiri”*

Sedangkan informan AS mengungkapkan bahwa tekanan atau tuntutan yang ia sadari dan rasakan itu ternyata juga ada manfaatnya dan membuat AS menjadi lebih dewasa akan kehidupan. Dia mengatakan kepada peneliti bahwa:

*“Aku juga menyadari dan merasakan tekanan yang aku rasakan itu juga ada manfaatnya, biar aku ada greget ada kayak inisiatif, terus aku juga lebih dewasa, oh ternyata kehidupan kayak gini, harus lebih giat harus lebih semangat, kayak ada yang membuat saya oh pengalaman ini tu menjadi pembelajaranku kedepannya, berarti harus siap-siap, harus ada tabungan lah atau yang lainnya, intinya pasti ada”*

Pendapat lain dari informan DR yang mengatakan bahwa stres bisa menjadi tanda jika kita sedang menghadapi sesuatu yang penting, sehingga mendorong untuk memahami diri sendiri untuk mencari solusi dan belajar lebih sabar dan kuat. DR mengatakan:

*“Stres kan seringkali memang terasa berat, tapi kalau dipikir lebih dalam ada hikmahnya atau pelajaran yang dapat diambil. Dan stres juga bisa menjadi tanda bahwa diri kita sedang menghadapi sesuatu yang penting, sehingga mendorong kita*

*untuk lebih memahami diri kita sendiri untuk mencari solusi dan belajar untuk lebih sabar dan kuat. Ya semisalnya stres karena tugas kuliah atau skripsi, bisa mengajarkan cara mengelola waktu dan lebih bertanggung jawab dan lebih baik lagi, dan stresnya mungkin karena kesepian, itu kan bisa membuat kita bisa lebih menghargai hubungan dengan orang lain, ataupun bahkan menemukan cara baru untuk merasa nyaman dengan diri sendiri gitu”*

Kemudian apa yang dikatakan oleh informan AA menyebutkan bahwa dari tekanan yang dia alami membuat sadar akan mempelajari hal yang baru dan belajar dari kesalahan, AA mengungkapkan bahwa:

*“kalo saya si ada manfaatnya, mungkin bisa mempelajari hal baru, mungkin kayak pas proses wawancara saya bisa mengetahui bahasa yang baik pada responden saya, mungkin bisa juga belajar dari kesalahan. Kalo kita stres mungkin kesalahannya dari yang membuat kita stres itu ada yang perlu diperbaiki ada yang perlu dibenarkan”*

Hampir sama dengan bagaimana yang dirasakan dan diungkapkan oleh informan SF saat wawancara dengan peneliti, ia mengungkapkan bahwa dari pikiran itu yang membuat stres akademik dan berangkat dari pikiran juga yang membuat ia bisa berintrospeksi diri. SF mengatakan bahwa:

*“Tapi berangkatnya dari pikiran itu lagi, itu bisa dikatakan sebagai rasa syukur juga, maksudnya celah-celah kita bisa bersyukur gitu, kalo kita selalu overthinking selalu berfikirkan lebih seolah-olah kita tidak memfikirkan hal-hal yang baik, hal-hal yang masih mending kamu gitu lo. Jadi kita tidak menemukan celah untuk bersyukur gitu. Tapi kalo kita berangkat dari pikiran kayaknya masih banyak orang yang lebih stres memiliki beban, tuntutan ketimbang kita kayaknya masih banyak, na ketika kita memikirkan hal begitu kan yang timbul ya Alhamdulillah saya masih diberikan stres yang seperti ini, saya masih diberikan*

*beban yang hanya seperti ini, dari pikiran itu lahirlah tindakan dimana oiya berarti sekarang saya harus melakukan apa yang harus dilakukan sekarang, tidak usah memikirkan hal-hal berlebihan, walaupun itu tetap ada”*

Sedangkan apa yang dikatakan oleh informan SK lebih menyadari kepada tubuhnya bahwa butuh istirahat untuk kemudian bisa melakukan suatu hal lagi dengan lebih baik. SK mengatakan kepada peneliti saat wawancara bahwa:

*“Jelas dengan adanya kejadian stres yang dialami pasti terdapat pelajaran yang dapat kita ambil seperti contohnya ketika stres melanda berarti kita butuh istirahat atau merilekskan diri agar melakukan sesuatu selanjutnya enak dan nyaman”*

Oleh karena itu untuk membantu meregulasi emosi yang disebabkan oleh stres akademik setelah adanya perilaku atau strategi positif adalah rasa syukur. Syukur merupakan sikap atau keadaan mental yang mencakup penghargaan dan pengakuan terhadap hal-hal positif dalam kehidupan yang pada gilirannya dapat membantu mengubah perspektif terhadap situasi yang dihadapi. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh informan DP yang menjadikan rasa syukur untuk lebih mampu merasakan emosi positif, ia mengatakan bahwa:

*“Ya merasa bersyukur, karena sebenarnya rasa syukurnya gara-gara kita bertahan. Kamu bisa bertahan disitu itu ya bersyukur”*

*“Sebenarnya ya itu si rasa syukur yang menjadikan kita kaya jadi diri sendiri gitu, kayak semisal dari orang lain tekanan, pencapaian kita, yang kita punya rasa syukur sendiri itu lo, yang mungkin kita gabisa kasih ke orang lain. Na itu cukup membantu. Syukurnya sendiri itu kan maksudnya ngebantu buat lebih ga bikin tekanan itu lo, kayaknya yang tau cuma aku gitu lo, misalnya mereka menekan pencapaian, terus kayaknya walaupun mereka semisal menggunggulkan lulus 3,5 tahun kayak gitu, terus aku ngerasa syukurnya itu aku gajadi 3,5 tahun tapi aku dapat banyak hal aku bersyukur disitu, jadi diri sendirinya aku jadi punya waktu lagi dari apa yang mau aku dapetin gitu lo, oh*

*hikmahnya ini gitu, jadi ga meratapi yang 3,5 tahun itu, maksudnya ga lulus 3,5 tahun ga seburuk itu”*

DP juga menegaskan kembali bahwa syukur yang terbentuk dalam dirinya itu bisa untuk mengatasi stres akademik, DP mengatakan kepada peneliti bahwa:

*“Bersyukurnya aku itu ga terlalu meratapi dan cari hal lain biar aku bisa terus bersyukur. Dari rasa syukur itu aku merasa kalau apa yang dialami sekarang, kebahagiaan atau tantangan adalah bagian dari rencana Tuhan yang terbaik untuk aku. Dari merasakan itu menjadi memberikanku ketenangan dan berfikir lebih positif serta bisa lebih ikhlas dan optimis untuk terus menjalani kehidupan ini”*

Informan AS juga mengungkapkan hal yang serupa, dari rasa syukur yang dirasakan membuat ia sadar akan nikmat yang ada, AS mengatakan bahwa:

*“saya tu kek lebih merasa bahwa kita tu harus bersyukur masih banyak orang yang hidupnya jauh dari kata layak dibandingkan kita, kek coba kita lihat orang-orang anak-anak kecil aja kalau di Semarang tu banyak menjadi tuna wisma, jadi gelandangan, jadi itu tergerak hati saya untuk lebih bersyukur gitu”*

*“nah jadi syukur yang terbentuk dalam diri saya sehingga saya bisa mengatasi stres akademik yang saya rasakan itu syukurnya tu begini, saya itu diberi kesehatan, diberi kemampuan, diberi kekuatan sama Allah untuk menjalani kehidupan saya yaitu bekerja dan mengikuti akademik di bangku perkuliahan, saya diberi kekuatan”*

Ada pun informan DR mengungkapkan bahwa:

*“Ngerasain juga si, soalnya saya mandiri juga. Alhamdulillah sampai saat ini saya bersyukur ternyata bisa melewati sampai saat ini. Dari ibu juga menasehatin yang sabar begitu”*

*“Jadi lebih rileks gitu mengurangi stres, saya menjadi lebih tenang dan bahagia juga dengan melakukan syukur ketimbang*

*saat tidak bersyukur, ketika mendekat ke pencipta juga saya bisa lebih bermuhasabah. Dengan bersyukur juga menjadikan saya lebih optimis, saya belajar dan saya sadar kalau punya potensi, menjadikan saya evaluasi baiknya itu gimana”*

DR menambahkan penjelasan terkait syukur yang terbentuk dalam diri sehingga bisa untuk mengatasi stres akademik, DR mengungkapkan kepada peneliti bahwa:

*“Ya kan syukur terbentuk dalam diri melalui kesadaran, penerimaan, dan penghargaan dalam segala hal yang dimiliki, baik yang menyenangkan maupun yang menantang. Dalam konteks akademik ya syukur dapat membantu mengatasi stres melalui beberapa cara seperti akan kesadaran pemberian Tuhan, ya menyadari bahwa setiap tantangan akademik adalah bagian dari proses belajar yang menguatkan mental dan meningkatkan pemahaman. Ya dengan berfikir seperti itu tadi tekanan akademik bisa diterima sebagai peluang untuk berkembang, mungkin juga untuk meningkatkan ketenangan hati, orang yang bersyukur cenderung lebih sabar dan ikhlas dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Syukur membantu aku tetap tenang dan termotivasi untuk mencoba lagi, dan syukur seringkali diwujudkan dalam bentuk fikir dan doa, dengan banyak zikir, hati menjadi lebih tenang dan pikiran lebih jernih, sehingga lebih mudah untuk menghadapi tekanan akademik dengan ketenangan batin.”*

Begitu juga dengan informan AA yang mengatakan kepada peneliti bahwa:

*“Jika bisa menyeimbangkan kehidupan dengan kesulitan yang kita hadapi itu menurut saya syukur, bisa menerima keadaan. Kayak kemaren saya sekarang sudah bisa menjadwalkan waktu-waktu saya, kayak mungkin Alhamdulillah saya sudah bisa menjadwalkan, yang awal-awalnya stres mau kapan mau*

*gimana, jadi saya sekarang Alhamdulillah lah mungkin saya lebih tenang lebih fokus, na dengan rasa syukur seperti itu”*

Sedangkan EA mengungkapkan kalau dia pasrahkan semuanya kepada Allah disamping berusaha, EA mengatakan kepada peneliti bahwa:

*“Rasa bersyukur itu kayak setiap hal aku pasrahkan kepada Allah gitu, kek pas dulu mau masuk universitas kan kayak terlalu menuntut doaku harus diterima disini gitu, tapi sejauh ini di masa-masa kuliah kalo aku pengen ikut semisal yang ada seleksinya gitu yaudah aku pasrahkan saja, aku kek harus menyiapkan ruang lapang, kalo semisal aku ga diterima kalo aku ga bisa. Tapi ternyata aku sudah nyiapkan planing itu, nah itu menjadikan aku ngerasa berarti Allah itu tau ingin kita itu gimana, jadi dari itu timbullah rasa syukur kayak kesiapan ku bisa atau gabisa itu emang kita pasrahkan kepada Allah dulu”*

Informan SF juga mengungkapkan bahwa syukur membantu sekali dalam menghadapi suatu tekanan, karena jika tanpa rasa syukur yang ada hanyalah stres yang dirasakan, SF mengatakan bahwa:

*“membantu sekali, karena mungkin orang tanpa rasa syukur yang ada ya stres aja tadi, kayak kasus saya tadi kan kalo saya tetap overthinking, saya memikirkan hal yang belum jelas datangnya, meraskan tekanan akademik, orang tua, atau lainnya itu, yang ada kan hanya memikirkan hal tersebut, tapi tidak melahirkan tindakan yang menyelesaikan tuntutan itu”*

Terakhir dari informan SK juga mengatakan terkait syukur yang membantu ia dalam mengelola emosi dan yakin bahwa di balik itu pasti ada hikmahnya, SK mengatakan kepada peneliti saat wawancara bahwa:

*“Sebenarnya semua juga butuh proses jelas, pertama-tama sangat sulit untuk langsung menerima sebuah tekanan, namun dengan seiring berjalannya waktu atau terbiasa dengan tekanan pun keikhlasan muncul, setelah ikhlas muncul lalu rasa syukur muncul. Jadi dengan kita bersyukur maka kita tidak mudah*

*kecewa, emosi, iri, dengki, dll. Dan bahkan jika kita bersyukur kita menjalani kehidupan dengan nyaman tentram dan penuh kebahagiaan. Dengan adanya syukur akan menimbulkan hal positif seperti khusnudzon, intropeksi diri dan menerima kenyataan tersebut dengan lapang dada”*

Selanjutnya dampak dari penerapan syukur terhadap perilaku individu dan pertumbuhan emosional pada hasil wawancara juga telah menunjukkan bahwa dengan mengembangkan sikap bersyukur, seseorang cenderung lebih optimis dan mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Dengan demikian, rasa syukur menjadi salah satu landasan juga bagi perubahan perilaku yang mendukung kesejahteraan emosional secara menyeluruh. DP menyatakan kepada peneliti saat sesi wawancara bahwa:

*“Lebih produktif gitu dengan yang menyenangkan dan tidak terpaku sama tekanan itu. Maksudnya waktu yang aku dapet darinya itu aku dapat mencapai semua hal yang aku capai gitu, goals aku ternyata ada lagi ada lagi, jadi mungkin menyenangkannya di bagian itu, jadi tidak terpaku sama tekanan itu”*

Informan AS juga mengungkapkan bahwa antara ia bersyukur dan tidak bersyukur terdapat perbedaan yang signifikan, AS mengatakan bahwa:

*“Kalau aku ga bersyukur itu aku merasa ga cukup, merasa diirku itu bakal membantah terus sama Tuhan, kok aku dikasi begini merasa tidak adil, bakal sering membanding-bandingkan dengan orang lain”*

Sedangkan informan DR mengatakan jika dengan bersyukur menjadikan lebih optimis, ia mengatakan bahwa:

*“dengan bersyukur juga menjadikan saya lebih optimis, saya belajar dan saya sadar kalau punya potensi, menjadikan saya evaluasi baiknya itu gimana”*

Hampir sama dengan apa yang disampaikan oleh informan EA yang mengatakan bahwa:

*“ya syukur membantu aku untuk berfikir lebih jernih, khusnudzon, bisa-bisa kemaren juga bisa”*

Begitu juga dengan yang dinyatakan oleh informan SF, yang mengatakan bahwa:

*“dari fikiran itu lahirlah tindakan dimana oiya berarti sekarang saya harus melakukan apa yang harus dilakukan sekarang, tidak usah memikirkan hal-hal berlebihan, walaupun itu tetap ada”*

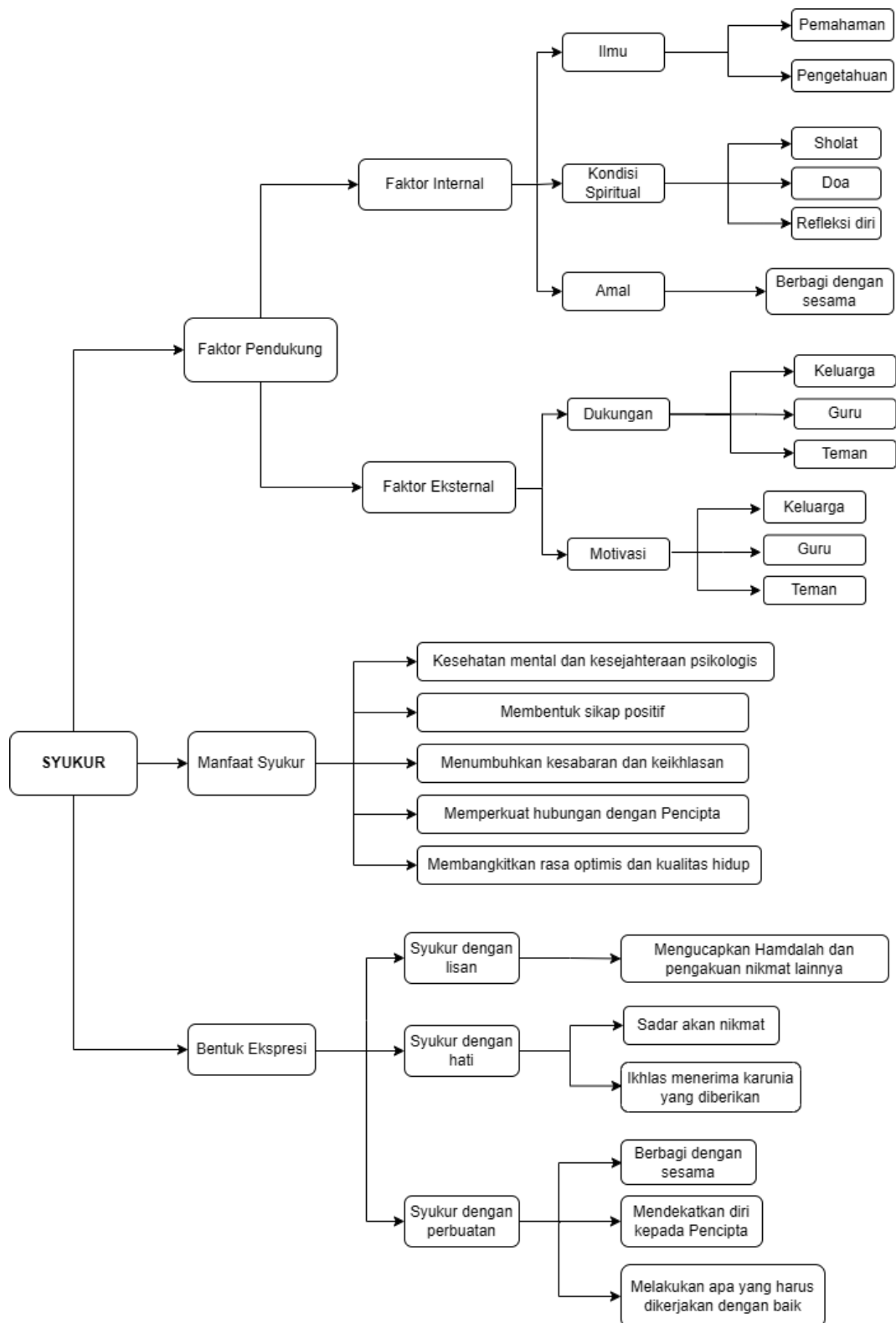
Adapun hasil wawancara dari informan SK menunjukkan pertumbuhan emosionalnya yang mengatakan bahwa:

*“Jadi dengan kita bersyukur maka kita tidak mudah kecewa, emosi, iri, dengki, dll. Dan bahkan jika kita bersyukur kita menjalani kehidupan dengan nyaman tentram dan penuh dengan kebahagiaan”*

Berdasarkan hasil wawancara dengan 7 informan, terungkap bahwa mereka telah memelihara sejumlah kebiasaan positif sebagai upaya untuk mengelola dan mengatur stres yang dialami. Salah satu penerapan adalah rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Para informan menyatakan bahwa dengan mengembangkan sikap syukur, mereka mampu melihat tantangan dan tekanan dari perspektif yang lebih positif. Alih-alih hanya merasa terbebani, rasa syukur membantu mereka mengubah pandangan terhadap masalah yang dihadapi, sehingga stres yang muncul bisa dikelola dengan lebih efektif. Hal ini tidak hanya meredam intensitas stres, tetapi juga memberikan energi positif dan meningkatkan keseimbangan emosional, yang pada gilirannya mendukung kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berikut peneliti sertakan peta hasil wawancara terkait syukur sebagai coping stres akademik yang dilakukan kepada informan: (halaman selanjutnya)

Bagan 2 : Syukur sebagai coping stres akademik



## BAB IV

### ANALISIS

Pada bab sebelumnya, peneliti telah memaparkan landasan teori dalam bab II serta menyajikan data hasil wawancara dalam bab III. Oleh karena itu, dalam bab ini, peneliti akan menguraikan temuan yang diperoleh dengan membahasnya secara mendalam berdasarkan teori-teori yang relevan.

Stres dapat diartikan sebagai respon fisik dan psikologis yang muncul dalam bentuk perasaan tidak nyaman, tertekan, atau gelisah akibat berbagai tuntutan yang harus dihadapi. Setiap individu pasti pernah mengalami stres, termasuk mahasiswa. Mahasiswa sendiri tergolong kelompok yang rentan mengalami stres, terutama yang berkaitan dengan tekanan dalam dunia akademik, yang dikenal sebagai stres akademik. Menurut Rahmawati, stres akademik terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang harus dipenuhi dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga mereka merasa terbebani oleh tekanan tersebut.<sup>111</sup> Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga respons terhadap stimulus yang memicu stres pun akan bervariasi, meskipun sumber stres yang dihadapi sama.

Ada berbagai faktor yang dapat memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. Faktor-faktor ini berkaitan dengan tuntutan akademik yang harus dipenuhi. Desmita menyatakan adanya faktor dan sumber stres akademik bagi mahasiswa yang terbagi menjadi 4 sumber, yaitu:<sup>112</sup>

#### 1. *Physical demands* atau tuntutan fisik

Dalam hal ini stres akademik dapat muncul akibat faktor fisik, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun kondisi fisik mahasiswa itu sendiri. Lingkungan belajar dapat memberikan dampak secara langsung maupun tidak langsung terhadap proses belajar mahasiswa, termasuk dalam hal partisipasi aktif, motivasi, hingga rasa aman, nyaman, dan memiliki.

---

<sup>111</sup> Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48.

<sup>112</sup> Desmita, "Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA."

Ketika lingkungan belajar mendukung, hal tersebut cenderung menghasilkan pengalaman akademik yang positif. Sebaliknya, lingkungan belajar yang tidak kondusif dapat menghambat proses belajar dan memicu peningkatan stres akademik<sup>113</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan Indah Susanty dan Marsofiyati tentang pengaruh lingkungan belajar dan dukungan teman sebaya terhadap hasil belajar mahasiswa membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara lingkungan belajar terhadap hasil belajar mahasiswa.<sup>114</sup> Penelitian lain juga dilakukan oleh Ismartaya tentang pengaruh motivasi, stres dan lingkungan belajar islami, penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar islami yang dimiliki para mahasiswa menghasilkan prestasi belajar yang baik.<sup>115</sup> Dengan demikian, semakin baik lingkungan belajar yang diciptakan, semakin tinggi pula hasil belajar yang dicapai oleh mahasiswa.

## 2. *Task demands* atau tuntutan tugas

Dalam hal ini stres juga dipicu oleh beban tugas kuliah yang harus diselesaikan, yang sering kali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa. Stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik dianggap melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, tugas-tugas seperti penyusunan skripsi, revisi dari dosen pembimbing, serta tenggat waktu administrasi akademik menjadi beban yang terus menekan. Tekanan ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan sosial, mengingat

---

<sup>113</sup> Winneke Rizki Aulia et al., "HUBUNGAN LINGKUNGAN BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGKATAN 2020," *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 10, no. 10 (2023): 3083–92.

<sup>114</sup> Indah Susanty and Marsofiyati Marsofiyati, "Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa," *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2, no. 6 (2024): 12–28.

<sup>115</sup> Ismartaya Ismartaya, "PENGARUH MOTIVASI, STRES, DAN LINGKUNGAN BELAJAR ISLAMI TERHADAP PRESTASI BELAJAR DENGAN LINGKUNGAN BELAJAR ISLAMI SEBAGAI VARIABEL INTERVENING," *Jurnal Tabarru': Islamic Banking and Finance* 4, no. 1 (2021).

banyak mahasiswa juga harus menghadapi ekspektasi dari keluarga dan saudara untuk segera lulus.<sup>116</sup>

Semua informan dalam penelitian ini mengalami hal yang serupa, yaitu kesulitan dan juga kewalahan dalam berbagai proses tugas dan skripsi. Mulai dari dihadapkan dengan tugas yang banyak, banyak revisi dalam mengerjakan skripsi dengan benar sesuai arahan dosen, sumber yang susah, dihadapkan dengan penelitian lapangan yang tidak sesuai dengan ekspektasi seperti kesulitan dalam bahasa komunikasi saat wawancara dengan lansia dan juga subyek yang kurang mau diajak kerja sama terhadap peneliti, hingga dituntut untuk bisa pada hal-hal teknis dalam penelitian dan juga berfikir kreatif.

### 3. *Role demands* atau tuntutan peran

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik di dalam kelas saja, tetapi seringkali harus menjalankan berbagai peran lainnya di dalam ataupun di luar kampus. Ketika seseorang menjalankan dua atau lebih peran secara bersamaan, seperti sebagai mahasiswa, anak dalam keluarga, pekerja paruh waktu, atau bahkan peran sosial di lingkungan masyarakat, kondisi ini biasa disebut peran ganda. Peran ganda menjadi salah satu sumber timbulnya stres akademik, terutama jika peran-peran tersebut saling bertabrakan dan menuntut perhatian serta energi yang sama besar sehingga dapat menimbulkan konflik peran. Konflik peran ini dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara norma dan perilaku peran, keterbatasan waktu, dan kemampuan individu, banyaknya peran yang harus dijalankan bersamaan, serta kebijakan yang terkait dengan peran tersebut.<sup>117</sup>

Penelitian Faizah dan Randi menunjukkan bahwa peran ganda mahasiswa menjadi salah satu faktor penyebab stres akademik, meskipun pengaruhnya tercatat sebesar 5,6%. Peran ganda, terutama ketika terdapat

---

<sup>116</sup> Edward P Sarafino and Timothy W Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (John Wiley & Sons, 2022).

<sup>117</sup> Yael Febriany Kurnia Naibaho Kurnia Naibaho and Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Konflik Peran Pada Mahasiswa Organisatoris Di FKM Dan FISIP Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati* 6, no. 3 (2018): 204–2011.

perbedaan kepentingan, dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam menjalankan tanggung jawab. Jika dibiarkan, hal ini dapat berkembang menjadi stres, rasa tidak puas, gangguan kinerja, dan masalah dalam hubungan sosial. Konflik peran ini dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara norma dan perilaku peran, keterbatasan waktu, dan kemampuan individu, banyaknya peran yang harus dijalankan bersamaan, serta kebijakan yang terkait dengan peran tersebut.<sup>118</sup>

#### 4. *Interpersonal demands* atau tuntutan interpersonal

Dalam kehidupan kampus, mahasiswa diharapkan mampu berinteraksi secara sosial dan membangun hubungan baik dengan berbagai pihak, seperti dosen, teman sekelas, pembimbing akademik, maupun keluarga. Karena selain meraih prestasi akademik, keterampilan sosial juga menjadi bagian penting dalam kehidupan perkuliahan. Hubungan interpersonal ini sering kali menjadi sumber tekanan tersendiri, apalagi ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi yang efektif atau menghadapi konflik dengan orang-orang disekitarnya.

Tuntutan interpersonal dapat berupa keharusan bekerja dalam kelompok, tekanan untuk diterima secara sosial oleh teman sebaya, tuntutan komunikasi formal dengan dosen pembimbing, atau harapan orangtua terhadap prestasi akademik anak. Apabila mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial tersebut, maka akan muncul perasaan cemas, tidak percaya diri, bahkan frustrasi. Hal ini dapat memperburuk kondisi stres akademik yang sudah ada akibat beban tugas ataupun peran.<sup>119</sup>

Kemudian selain empat faktor atau penyebab stres akademik di atas, terdapat faktor keluarga yang dikemukakan oleh Musri dan faktor finansial yang dikemukakan oleh Tarwiyah dan menjadikan faktor lain dari keempat faktor di atas. Dari kedua faktor yang dikatakan oleh Musri dan Tarwiyah tersebut terdapat

---

<sup>118</sup> Randi Oktawiranto, "Are You Stress On Academic? Kajian Academic Workload Pada Mahasiswa Yang Berperan Ganda," *Psycho Idea* 18, no. 1 (2020): 1–7.

<sup>119</sup> Soraya, "Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta."

kesamaan, dimana sebagai mahasiswa, mayoritas dari informan masih mendapatkan dukungan dari orang tua atau keluarga, baik dari segi finansial atau yang lain, sehingga faktor finansial yang dikatakan Tarwiyah juga bisa masuk menjadi salah satu faktor di dalam keluarga yang disebutkan oleh Musri.

Harapan yang tinggi dari orang tua, komunikasi antar anggota keluarga yang kurang baik, serta berbagai keadaan keluarga seperti adanya konflik yang dapat mengganggu kondisi psikologis mahasiswa menjadi bagian dari faktor keluarga yang dikatakan Musri, sedangkan biaya kuliah, biaya hidup sehari-hari, kesulitan dalam mengelola keuangan, serta pengeluaran dan lainnya menjadi bagian dari faktor finansial yang dikatakan oleh Tarwiyah. Hal tersebut disampaikan oleh para informan jika mereka mengalami dua faktor tersebut, mulai dari harapan orang tua yang tinggi untuk cepat lulus karena faktor finansial dan lainnya hingga dituntut bekerja untuk memenuhi semua biaya kuliah dan hidup sehari-hari karena sudah dituntut menjadi mahasiswa yang benar-benar mandiri.

Peneliti mengkategorikan stres yang terjadi pada informan menjadi dua kategori, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Masing-masing dari kategori itu memiliki elemen yang berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar serta melibatkan situasi dan kondisi yang dihadapi oleh individu. Faktor eksternal yang dimaksud adalah seperti yang sudah disebutkan peneliti diatas yang dikemukakan oleh Desmita, Musri dan juga Tarwiyah. Sedangkan faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik.<sup>120</sup> Berikut adalah faktor internal yang menyebabkan stres pada informan:

#### 1. Ekspektasi Diri

Dorongan untuk mencapai kesempurnaan dan prestasi tinggi sering kali bersumber dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang menetapkan standar tinggi bagi dirinya sendiri cenderung mengalami

---

<sup>120</sup> Lina Nur Hidayati and Mugi Harsono, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30.

tekanan psikologis, terutama ketika kenyataan tidak sejalan dengan harapan yang telah mereka tetapkan. Perasaan gagal atau tidak cukup bisa muncul, meskipun pencapaian mereka sebenarnya sudah cukup baik di mata orang lain.<sup>121</sup>

## 2. Kesehatan Mental

Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, overthinking, dan gangguan emosional lainnya berpotensi memperparah tingkat stres yang dialami seseorang. Ketika kondisi-kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.

## 3. Manajemen Waktu

Kurang mempunyai dalam mengelola waktu secara efisien dapat membuat kewalahan dalam banyaknya tugas, tanggung jawab akademik, serta tenggat waktu. Ketika manajemen waktu tidak dijalankan dengan baik, tugas-tugas cenderung menumpuk dan sulit untuk diselesaikan tepat waktu. Akibatnya, tekanan mental meningkat, rasa cemas bertambah, dan mungkin dapat mengalami stres berkepanjangan yang berdampak pada produktivitas, kualitas belajar, bahkan kesehatan secara keseluruhan.<sup>122</sup>

## 4. Ketidakpastian Masa Depan

Kekhawatiran mengenai masa depan, termasuk prospek karir dan kehidupan setelah lulus dapat menjadi pemicu stres yang cukup signifikan juga. Ketidakpastian ini sering kali menimbulkan kekhawatiran akan kemampuan dalam mencapai tujuan hidup, sehingga memengaruhi kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa. Fenomena ini biasa disebut dengan *quarter life crisis* yang merupakan suatu krisis emosional dalam bentuk stres, depresi, merasa diisolasi, dan ketakutan akan masa depan yang dapat terjadi pada individu diantara

---

<sup>121</sup> Warsito Leha, Ahmad Razak, and Ahmad Ridfah, "Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa," *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 2 (2022).

<sup>122</sup> Achida Faiqotul Himmah and Nurul Shofiah, "Pengaruh Self Efficacy Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa," *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 1, no. 1 (2021): 31–38.

usia 18-30 tahun. Krisis ini muncul seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan individu yang mengharuskannya untuk menentukan berbagai pilihan hidup, seperti karier, kondisi finansial, dan pernikahan. Perasaan tertekan dan cemas dapat meningkat ketika individu mulai membandingkan kehidupannya dengan standar ideal yang ditampilkan oleh lingkungan sosial, sehingga berpotensi memicu rasa tidak puas hingga depresi.<sup>123</sup>

Berdasarkan wawancara mendalam dengan tujuh informan dan temuan yang telah dirangkum dalam analisis sebelumnya, tujuh informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mengalami stres akademik. Oleh karena itu, diperlukan suatu sarana atau langkah-langkah yang dapat membantu mereka untuk mengelola dan meringankan kondisi tersebut. Seperti halnya yang dikatakan oleh Folkman dan Lazarus, adanya upaya-upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan guna menstabilkan, meredam, atau menyesuaikan diri terhadap tekanan dari dalam maupun luar dirinya, termasuk berbagai konflik yang menyertainya yang disebut dengan *coping*.<sup>124</sup> Sesuai dengan judul penelitian yang dilakukan, *coping* stres akademik merupakan upaya yang dilakukan oleh informan, yaitu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 dalam menghadapi tuntutan akademik.

Strategi coping terhadap stres akademik yang dilakukan dari tujuh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang menjadi informan dalam penelitian ini salah satunya adalah syukur. Syukur sendiri secara terminologi memiliki arti memanfaatkan setiap anugerah yang diterima manusia baik berupa perasaan, pikiran, maupun seluruh anggota tubuh sesuai tujuan dari penciptaannya masing-masing.<sup>125</sup> Syukur juga bisa diartikan sebagai perasaan bahagia dan puas atas segala nikmat dan rahmat yang Allah berikan kepada manusia, meskipun apa

---

<sup>123</sup> Inka Sukma Melati, "Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat Dari Perspektif Psikologi?," *Inner: Journal Of Psychological Research* 4, no. 1 (2024): 52–57.

<sup>124</sup> Hapsarini Nelma, "Gambaran Strategi Coping Pada Profesional Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* 10, no. 2 (2022): 12–22.

<sup>125</sup> Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua*.

yang diterima belum tentu sesuai dengan harapan.<sup>126</sup> Syukur tidak hanya sekedar berterima kasih tetapi memiliki makna yang lebih dalam. Syukur mampu menjadikan hati manusia lebih bersih, mendorong pikiran yang positif, memupuk prasangka baik, serta menumbuhkan kebahagiaan dalam melakukan kebaikan. Syukur juga merupakan salah satu hal yang dapat dijadikan sebagai strategi coping yang termasuk pada tipe *emotion focused coping* atau strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi seperti yang sudah diungkapkan pada bab dua. Pendekatan ini merupakan coping yang dilakukan individu dengan berfokus pada usaha untuk mengurangi atau menghilangkan emosi yang terkait dengan situasi stres, meskipun situasi tersebut tidak dapat diubah. Coping ini melibatkan upaya individu untuk meredakan atau mengurangi stres yang dirasakan, bukan dengan mengatasi masalah secara langsung, melainkan dengan menjaga keseimbangan emosional mereka.<sup>127</sup>

Syukur, sebagaimana disampaikan oleh ketujuh informan dalam sesi wawancara yang peneliti lakukan, dipahami bukan sekedar ungkapan verbal yang hanya keluar dari mulut sebagai “aku bersyukur” begitu saja, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran batin yang mampu mengubah cara pandang terhadap tekanan akademik. Para informan menjelaskan bahwa ketika mereka secara sadar mempraktikkan syukur, baik melalui refleksi diri, doa, maupun penerimaan terhadap kondisi yang sedang dihadapi, mereka merasakan adanya pergeseran emosi dari rasa tertekan menuju batin yang lebih tenang. Kesadaran ini membantu mereka melihat beban akademik bukan sebagai ancaman, melainkan tantangan yang dapat dilalui dengan sikap positif. Hal ini berarti menggambarkan atau menjelaskan bahwa ketujuh informan mengartikan syukur sebagai nikmat Allah SWT yang diberikan dan mewujudkannya dengan praktik yang mereka terapkan tersebut.

Dengan bersyukur, mahasiswa merasa lebih mampu mengelola emosi negatif seperti cemas, takut gagal, hingga frustrasi. Alih-alih terjebak dalam tekanan

---

<sup>126</sup> Arifin, *Ensiklopedia Islam Kaffah* 3.

<sup>127</sup> Arifin, “Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping Dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan.”

yang berlarut-larut, mereka menjadi lebih terbuka untuk mencari solusi dan mengambil langkah-langkah dengan pikiran yang lebih jernih. Rasa syukur juga memberikan efek regulasi emosi yang memperkuat daya tahan mental, sehingga mahasiswa tidak mudah terpuruk saat menghadapi kesulitan akademik. Dalam konteks ini, syukur berfungsi sebagai bentuk *emotion focused coping* yang efektif, karena mampu menenangkan batin tanpa mengabaikan realitas permasalahan, melainkan justru memberikan kekuatan batin untuk menghadapinya secara lebih konstruktif.

Maka dari itu, perlu diketahui juga bahwa syukur tidak muncul secara otomatis dalam diri seseorang. Untuk mencapai tingkat kesadaran pada rasa syukur tersebut, individu memerlukan pengetahuan dan pemahaman yang mendalam tentang dirinya dan lingkungannya. Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* mengatakan bahwa “tidak ada hal yang membuat manusia lalai untuk bersyukur atas nikmat kecuali ketidaktahuan dan kelalaian. Syukur atas nikmat Allah juga tidak dapat dibayangkan kecuali setelah menyadari nikmat tersebut” Dengan kata lain, seseorang perlu terlebih dahulu menyadari dan mengenali nikmat yang telah diterimanya. Setelah itu, ia juga perlu memahami bagaimana cara mensyukuri atas nikmat tersebut, bukan sekedar mengucapkan *Alhamdulillah* tanpa pemaknaan yang mendalam.<sup>128</sup> Tanpa pemahaman yang benar, seseorang bisa saja menyalahgunakan nikmat atau bahkan mengingkari pemberi nikmat. Oleh karena itu, pemahaman dan pengetahuan menjadi kunci agar syukur tidak hanya berhenti pada lisan, tetapi juga tercermin dalam sikap dan perbuatan.

Namun, pengetahuan dan pemahaman saja belum cukup untuk membentuk sikap bersyukur yang mendalam dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Di samping aspek kognitif tersebut, rasa syukur erat kaitannya dengan kondisi spiritual seseorang. Praktik-praktik spiritual seperti sholat, doa, dan refleksi diri memiliki peran penting dalam membangkitkan dan memperkuat kesadaran serta pemaknaan

---

<sup>128</sup> Alhafiz Kurniawan, “Imam Al-Ghazali Sebut Faktor Penghalang Orang Untuk Bersyukur,” NU Online, 2021.

atas rasa syukur.<sup>129</sup> Melalui sholat, seseorang tidak hanya sekedar menjalankan ritual kewajiban, tetapi juga menciptakan ruang untuk refleksi dan pengakuan atas berbagai nikmat hidup yang diterima.<sup>130</sup> Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa gerakan dan bacaan dalam sholat membantu memperkuat dan memahami perasaan syukur secara mendalam.<sup>131</sup>

Selain itu, doa yang dilakukan dalam berbagai kondisi dan dalam atau setelah sholat berfungsi sebagai momen intropeksi dan komunikasi spiritual yang menumbuhkan ketenangan mental serta kebahagiaan. Penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara doa dan ketenangan mental serta memberikan dampak yang nyata dari praktik tersebut, dimana doa membantu seseorang terbiasa melakukan refleksi diri yang mendalam. Pernyataan ini menandakan bahwa keyakinan individu dan persepsinya terhadap efektivitas doa dapat meningkatkan manfaat kesehatan mental yang dirasakan.<sup>132</sup> Refleksi diri melalui merenungi kekuasaan Allah, keagungan alam semesta serta melihat kondisi lingkungan sekitar juga menjadi bagian dari proses spiritual yang memperkuat rasa syukur dan keimanan. Sehingga perasaan syukur tidak hanya bersifat formalitas, tetapi menjadi pengalaman emosional yang berkelanjutan<sup>133</sup>

Kemudian setelah adanya pemahaman dan pengetahuan serta praktik-praktik spiritual seperti yang sudah disebutkan diatas, amal sering kali dianggap sebagai penyempurna dari keduanya. Seperti yang dikatakan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitabnya yaitu *Minhajul Abidin* yang menjelaskan bahwa syukur mencakup

---

<sup>129</sup> Maulid Agustin and Ulil Hidayah, "Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout Di Kalangan Pelajar," *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 16, no. 2 (2024): 198–212.

<sup>130</sup> Alya Permatasari and Oktaviani Lativa Rahmadani, "Pengaruh Sholat Terhadap Kesehatan Mental," *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 6 (2023): 943–50.

<sup>131</sup> Layla Takhfa Lubis et al., "Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman," *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 16, no. 2 (2019): 120–29.

<sup>132</sup> MUHAMMAD NURHALIM and M A HERMAWAN, "PENGARUH PERLAKUAN SHOLAT TERHADAP KEBAHAGIAAN: STUDI MINI RESEARCH DENGAN PENDEKATAN PRE-EKSPERIMENTAL," *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 4, no. 4 (2024): 430–38.

<sup>133</sup> Anton Anton et al., "Penguatan Keimanan: Menghadirkan Shalat Dan Zikir Dalam Kehidupan, Merenungi Kekuasaan Allah SWT. Serta Refleksi Diri," *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 520–26.

tiga aspek utama yaitu: ilmu (pengetahuan dan pemahaman), hal (kondisi spiritual), dan amal perbuatan. Amal merupakan wujud nyata dari rasa syukur yang dimiliki seseorang, sebagai bentuk pengakuan dan penghargaan atas nikmat yang diberikan Allah SWT.<sup>134</sup> Secara khusus, amal memiliki dimensi sosial yang penting, misalnya sedekah dalam bentuk materi maupun non materi seperti berbagi ilmu, tenaga, dan kasih sayang kepada sesama. Dari hal tersebut, amal menjadi bukan sekedar kewajiban agama, namun juga sarana untuk mengungkapkan rasa syukur secara nyata dan memperkuat ikatan sosial dalam lingkungannya.<sup>135</sup>

Di dalam konteks psikologi juga menunjukkan bahwa rasa syukur yang tinggi berhubungan positif dengan perilaku prososial, yaitu tindakan sukarela untuk membantu orang lain, termasuk berbagi, kerja sama, dan juga kejujuran. Syukur berfungsi sebagai motivator moral yang mendorong seseorang melakukan kebaikan dan amal sosial. Dengan demikian amal merupakan penguat perilaku moral yang menyempurnakan rasa syukur secara psikologis dan spiritual.<sup>136</sup> Amal menjadikan bagian dari proses syukur yang utuh, menghubungkan kesadaran spiritual dan kognitif dengan tindakan nyata yang membawa manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Penting untuk dipahami juga, bahwa rasa syukur tidak hanya terbentuk dari kesadaran dan pemahaman internal individu semata. Terkadang sering kali syukur juga terdapat karena faktor-faktor pendukung eksternal yang ikut berperan penting dalam membangun dan memperkuat rasa syukur tersebut. Faktor eksternal ini dapat meliputi seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, bahkan guru ataupun dosen, serta motivasi yang muncul dari interaksi sosial dan kondisi lingkungan yang kondusif.

---

<sup>134</sup> Cahyaning Putri Wulandari, “Konsep Syukur Dalam Kitab Minhājul ‘Ābidīn Karya Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah” (IAIN Ponorogo, 2022).

<sup>135</sup> Irma Masfia, “Hubungan Syukur Dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul Huda Semarang” (Skripsi, Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014).

<sup>136</sup> Rani Utari, Siti Masykurah, and Abudzar Alghifari, “Analisis Interpretasi Ayat-Ayat Syukur Dalam Tafsir Al-Misbah: Sebuah Pendekatan Psikologis,” *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 7, no. 2 (2024): 279–99.

Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga stres dan memberikan energi positif yang membantu individu untuk dapat melihat dan menghargai kenikmatan yang diterima. Seperti penelitian yang dilakukan pada santri penghafal Al-Qur'an di Pesantren Malang yang menunjukkan bahwa santri yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan menunjukkan tingkat kebahagiaan serta ketenangan yang lebih tinggi, sehingga mereka menjadi lebih semangat dan tenang dalam menjalani proses hafalan. Semakin individu mengenali dukungan sosial dari lingkungannya, semakin positif mereka menghargai kehidupan dan semakin nyaman menjalaninya.<sup>137</sup> Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan emosional, informasi, penghargaan, dan dukungan instrumental yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya seperti keluarga, teman, guru, maupun masyarakat.

Sedangkan motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, merupakan pendorong penting dalam menumbuhkan dan mempertahankan rasa syukur. Motivasi ekstrinsik seperti dorongan keluarga, pengakuan sosial, dan norma lingkungan yang positif dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap nikmat yang diterima dan mendorong mereka untuk mengungkapkan rasa syukur secara nyata.<sup>138</sup> Penelitian terkait fungsi motivasi menjadi relawan di Indonesia menunjukkan bahwa dari 6 fungsi motivasi relawan, terdapat 3 fungsi yang memiliki korelasi positif dengan rasa syukur yaitu; fungsi *protective*, fungsi *values*, dan fungsi *social*. Kegiatan kerelawanan yang didorong oleh motivasi tersebut tidak hanya bermanfaat bagi penerimanya, tetapi juga meningkatkan rasa syukur dan kesejahteraan psikologis relawan.<sup>139</sup>

---

<sup>137</sup> Diska Firzan Nadia Fatiq and Nasrullah Nasrullah, "Eksplorasi Peran Dukungan Sosial Dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur'an Di Pesantren Malang," *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 6048–56.

<sup>138</sup> Zulfiana Rahmawati, "Motivasi, Faktor Pendukung Dan Penghambatserta Upaya Mengatasi Tantangan Perempuan Dalam Berwirausaha (Studi Pada Anggota Komunitas UKM Berlian Malang)" (Universitas Brawijaya, 2019).

<sup>139</sup> Hastin Melur Maharti and Valendra Granitha Shandika Puri, "Menjadi Relawan Dan Rasa Syukur: Studi Korelasi Antara Motivations to Volunteer Dan Gratitude," *WACANA* 17, no. 1 (n.d.): 1–14.

Dari sisi motivasi, dukungan sosial juga berperan sebagai faktor ekstrinsik yang meningkatkan motivasi individu untuk bersyukur dan berperilaku positif. Dukungan dari lingkungan seperti keluarga, teman, guru, dan lingkungan sekitar memberikan dorongan dan pengakuan yang memotivasi seseorang untuk lebih menghargai nikmat dan menyalurkan rasa syukur secara nyata.<sup>140</sup> Dengan demikian, dukungan sosial dan motivasi dari lingkungan ekstrinsik menjadi pendorong penting dalam membangun dan memperkuat rasa syukur. Sinergi antara faktor intrinsik dan ekstrinsik ini menciptakan fondasi yang kokoh bagi individu untuk mengembangkan rasa syukur yang utuh dan berkelanjutan.

Setelah memahami bahwa syukur dapat tumbuh dan berkembang melalui faktor-faktor pendukung baik dari dalam diri (internal) seperti pengetahuan, pemahaman, dan kondisi spiritual, maupun dari luar diri (eksternal) seperti dukungan sosial dan motivasi, penting juga untuk mengenali bentuk-bentuk ekspresi syukur. Dalam Islam, syukur memiliki berbagai dimensi yang mencakup pengakuan mendalam terhadap nikmat Allah yaitu melalui hati, ucapan, dan perbuatan.<sup>141</sup> Syukur dengan lisan merupakan salah satu dimensi penting dalam konsep bersyukur menurut psikologi Islam, yang tidak hanya berupa pengakuan verbal atas kenikmatan yang diterima, tetapi juga berfungsi sebagai wujud kesadaran dan penghargaan kepada Allah SWT.<sup>142</sup>

Mengenai syukur dengan lisan dapat diindikasikan dari beberapa hal seperti hadits Rasulullah yang berbunyi *“Zikir yang paling utama adalah tiada tuhan selain Allah. Dan syukur yang paling utama adalah Alhamdulillah”*. Selain itu indikator syukur dengan lisan juga dijelaskan dalam hadits Nabi yaitu bersyukur ketika makan yang mana arti dari hadits tersebut berbunyi *“sesungguhnya Allah meridai seorang hamba yang apabila makan atau minum kemudian dia mengucapkan Alhamdulillah”*. Tidak hanya ucapan alhamdulillah saja, ucapan

---

<sup>140</sup> Margareth Yolanda Uli Rohana and Kusmiyanti Kusmiyanti, “PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR TARUNA POLITEKNIK ILMU PEMASYARAKATAN,” *PeTeKa* 4, no. 2 (2021): 133–43.

<sup>141</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin*. h. 332-333

<sup>142</sup> Ahmad Rusdi, “Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya,” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2, no. 2 (2016): 37–54.

terima kasih juga merupakan bentuk syukur dari lisan seperti hadits nabi yang mengatakan *“mengucapkan nikmat Allah adalah bentuk syukur, menjauhinya adalah kufur. Barang siapa yang tidak bersyukur atas sedikit, berarti dia tidak bersyukur atas yang banyak. Barang siapa tidak bersyukur sesama manusia, maka tidak bersyukur kepada Allah”*. Maka dari hadits tersebut menjelaskan bahwa syukur juga tidak bisa dilepaskan dari orang lain yang merupakan perantara diberikannya nikmat Allah kepadanya.<sup>143</sup>

Selanjutnya syukur dengan hati merupakan ungkapan syukur yang muncul dari dalam hati yang melibatkan pengakuan dan apresiasi yang tulus terhadap karunia yang diberikan oleh Tuhan. Syukur dengan hati berarti meyakini dengan sebenar-benarnya bahwa setiap nikmat yang diterima oleh seorang hamba adalah bersumber dari Allah bukan selain-Nya. Syukur dengan hati berperan penting dalam membantu individu mengembangkan rasa bahagia dan memperoleh kedamaian batin yang mendalam dengan bergantung sepenuhnya kepada Allah dalam segala hal. Sikap syukur ini mengalihkan perhatian dari kekurangan kepada keberkahan yang ada, sehingga memunculkan kepuasan hidup, optimisme, dan penghargaan diri yang lebih baik.<sup>144</sup> Dengan demikian, syukur hati tidak hanya berdampak pada hubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.<sup>145</sup>

Syukur hati diwujudkan dalam bentuk ridha atas nikmat Allah dan pengetahuan tentang sumber segala nikmat. Tanpa adanya syukur hati, ekspresi syukur secara lisan atau perbuatan cenderung menjadi formalitas belaka dan kurang bermakna secara psikologis maupun spiritual.<sup>146</sup> Dalam praktiknya, syukur hati dapat ditumbuhkan melalui refleksi diri, merenungkan nikmat yang telah diterima, membandingkan kondisi diri dengan mereka yang kurang beruntung, serta

---

<sup>143</sup> Rusdi.

<sup>144</sup> Wantini Wantini and Ricki Yakup, “Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam,” *Jurnal Studia Insania* 11, no. 1 (2023): 33–49.

<sup>145</sup> Eva Ningsih, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi, “Membangun Kepribadian Bersyukur Perspektif Psikologi Islam,” *Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1256–70.

<sup>146</sup> Rusdi, “Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya.”

memperkuat keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah atas kehendak dan kasih sayang Allah.<sup>147</sup> Dengan cara ini, individu akan lebih mudah menerima keadaan, bersikap lapang dada, dan tetap merasa cukup dalam berbagai situasi kehidupan.

Sedangkan syukur dengan perbuatan merupakan ekspresi nyata dari rasa terima kasih atas nikmat yang diberikan Allah SWT, yang diwujudkan melalui tindakan positif dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan kajian ilmiah, syukur tidak hanya sebatas perasaan atau ucapan, melainkan harus tercermin dalam perilaku yang konkret dan berkelanjutan. Menurut Rani Utari dalam penelitiannya tentang interpretasi ayat-ayat syukur dalam Tafsir Al-Misbah, syukur berkontribusi pada munculnya perilaku prososial seperti empati, altruisme, dan kedermawanan sebagai bentuk nyata dari rasa syukur. Tindakan ini bukan hanya sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai manifestasi ketulusan hati yang mendorong individu untuk berbagi dan membantu orang lain.<sup>148</sup>

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Ai Nelti tentang pengaruh syukur terhadap perilaku altruistik menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara syukur dan perilaku altruistik pada mahasiswa. Syukur yang tumbuh dalam hati mendorong munculnya perilaku altruistik, yakni tindakan sukarela membantu sesama tanpa mengharapkan imbalan, yang merupakan wujud konkret dari syukur dengan perbuatan. Rasa syukur membuat seseorang merasa cukup dengan nikmat yang dimiliki dan terdorong untuk menolong orang lain sebagai bentuk balasan atas nikmat tersebut.<sup>149</sup> Contoh nyata syukur dengan perbuatan adalah memberikan sedekah kepada yang membutuhkan, membantu tetangga yang kesulitan, atau menggunakan kemampuan dan ilmu untuk kebaikan lingkungan sekitar dan masyarakat. Tindakan-tindakan ini merupakan cara nyata

---

<sup>147</sup> Ningsih, Tohar, and Khairi, "Membangun Kepribadian Bersyukur Perspektif Psikologi Islam."

<sup>148</sup> Utari, Masykurah, and Alghifari, "Analisis Interpretasi Ayat-Ayat Syukur Dalam Tafsir Al-Misbah: Sebuah Pendekatan Psikologis."

<sup>149</sup> Ai Nelti Nuraisyah, "Pengaruh Syukur Terhadap Perilaku Altruistik: Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Sunan Gunung Djati Bandung" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

mengekspresikan rasa syukur yang telah tertanam dalam hati dan diungkapkan melalui ucapan. Dengan demikian, syukur dengan perbuatan merupakan puncak ekspresi syukur yang meghubungkan dimensi spiritual dan sosial, serta memberikan dampak positif yang luas baik bagi individu maupun lingkungan sekitarnya.

Dari berbagai analisis yang sudah peneliti tulis diatas membuktikan bahwa syukur merupakan sikap positif yang tidak hanya mencerminkan rasa terima kasih atas nikmat yang diterima, tetapi juga memiliki dampak luas terhadap kesejahteraan individu secara menyeluruh. Berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa rasa syukur dapat mendorong kesehatan mental yang lebih baik, meningkatkan kebahagiaan, serta membentuk sikap hidup yang positif seperti kesabaran dan keikhlasan. Selain itu, syukur juga memperkuat hubungan spiritual dengan Sang Pencipta dan menumbuhkan rasa optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, syukur tidak hanya menjadi ungkapan rasa terima kasih semata, melainkan juga menjadi fondasi penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis seseorang. Aspek personal dan transpersonal dari syukur saling melengkapi dalam membentuk kesejahteraan psikologis yang optimal. Oleh karena itu, mengembangkan rasa syukur secara sadar dan konsisten sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan individu.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama dalam proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Stres akademik ini terjadi sebagai respon terhadap berbagai tuntutan akademik dan ekspektasi untuk mencapai standar tertentu. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan kelelahan, penurunan motivasi, hingga gangguan mental lainnya yang berpengaruh terhadap performa akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa syukur berperan signifikan sebagai strategi coping dalam mengatasi stres akademik. Syukur tidak hanya dimaknai sebagai ekspresi verbal (seperti mengucapkan *Alhamdulillah*), tetapi juga sebagai sikap spiritual dan mental yang melibatkan kesadaran, penerimaan, dan pengakuan terhadap nikmat Allah SWT. Mahasiswa yang menerapkan syukur cenderung mampu mengalihkan fokus dari tekanan akademik ke hal-hal positif, seperti mensyukuri kesempatan belajar, dukungan sosial, dan proses pembelajaran yang dilalui. Hal ini membantu mengurangi intensitas stres, meningkatkan ketenangan emosional, dan memotivasi mereka untuk menghadapi tantangan dengan perspektif yang lebih konstruktif.

Syukur juga berfungsi sebagai *emotion focused coping* yang efektif karena membantu mahasiswa mengelola emosi negatif (seperti kecemasan, ketakutan gagal, dan frustrasi) melalui refleksi diri, doa, dan praktik-praktik spiritual. Selain itu, syukur memperkuat ketahanan mental dengan menumbuhkan optimisme, keikhlasan, dan kemampuan untuk melihat hikmah di balik kesulitan. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan akademik turut memperkuat penerapan syukur sebagai strategi coping, terutama dalam menghadapi tuntutan eksternal seperti harapan orang tua dan tekanan finansial.

## B. Saran

Ada beberapa saran yang peneliti ajukan berkaitan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi mahasiswa, temuan skripsi ini dapat menjadi inspirasi untuk mengintegrasikan syukur dalam keseharian, terutama pada keseharian akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menyadari hal-hal positif yang dimiliki, mengapresiasi proses pembelajaran yang dilalui, serta memaknai tantangan akademik sebagai kesempatan untuk pengembangan diri. Mahasiswa juga disarankan untuk bisa menerapkan manajemen waktu yang baik dan efektif.
2. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pengembangan program pendampingan mental berbasis spiritual, misalnya dengan menyelenggarakan sesi *sharing* bertema syukur atau kolaborasi dengan lembaga keagamaan untuk pelatihan manajemen stres. Lingkungan disekitarnya juga disarankan dapat menghindari tekanan berlebihan, menggantinya dengan dialog yang mendorong mahasiswa melihat tantangan sebagai proses belajar yang patut disyukuri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menguji temuan ini dengan pendekatan yang lebih efektif seperti dengan pendekatan *mixed methods*, sekaligus memperdalam dinamika psikospiritual melalui wawancara mendalam. Eksplorasi perbandingan antar jurusan atau budaya juga dapat dilakukan untuk melihat universalitas temuan, serta pengembangan modul intervensi syukur berbasis tasawuf yang terstruktur untuk diuji implementasinya di lingkup akademis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Adang Darmawan, Hudzaifah Achmad Qotadah, Hanna Safira, and El Qubro. "Analysis of the Correlation between Gratitude and Emotional Intelligence among University Students" 1, no. 03 (2023): 166–73.
- Agustin, Maulid, and Ulil Hidayah. "Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout Di Kalangan Pelajar." *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 16, no. 2 (2024): 198–212.
- Al-Ghazali. *Mutiara Ihya Ulumuddin*. Translated by Irwan Kurniawan. Bandung: Mizan, 2008.
- Al-Ghazali, Imam. *Terjemah Ihya' 'Ulumiddin Jilid 8*. Translated by Tengku Ismail Yakub. Jakarta: Republika, n.d.
- Al-Jauziyah, Ibn Al-Qayyim Kemuliaan. "Sabar Dan Keagungan Syukur, Terj." *M. Alaika Salamulloh. Yogyakarta: Mitra Pustaka*, 2005.
- Aliffa, Dinda. "Coping Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif." UIN Walisongo Semarang, 2022.
- An-Naisaburi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi. *Risalah Qusyairiyah (Sumber Kajian Ilmu Tasawuf)*. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Anton, Anton, Ahmad Aziz Mubaroq, Parhan Muhammad, Luthfi Febriani, Asti Hildawati, and Hasna Latipah Afifah. "Penguatan Keimanan: Menghadirkan Shalat Dan Zikir Dalam Kehidupan, Merenungi Kekuasaan Allah SWT. Serta Refleksi Diri." *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 520–26.
- Arifin, Samsul. "Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping Dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan." *Diakses Dari <https://Mpsi.Untag-Sby.Ac.Id>*, 2017.

Arifin, Syamsul. *Ensiklopedia Islam Kaffah 3*. Yogyakarta: Trans Idea Publishing, 2018.

Aulia, Winneke Rizki, Esteria Marhayuni, Vira Sandayanti, and Sri Maria Puji Lestari. "HUBUNGAN LINGKUNGAN BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGKATAN 2020." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 10, no. 10 (2023): 3083–92.

Baihaki, Egi Sukma. "SYUKUR DAN PUJIAN MENURUT MUHAMMAD SHALEH DARAT AL-SAMARANI: KAJIAN ATAS (QS. AL-FĀTIHAH [1]: 2) TAFSĪR FAIDH AL-RAHMĀN." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran* 1, no. 2 (2016): 201–22.

Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48.

Barus, Debi Angelina Br, and Rini Kartini. "PELATIHAN RASA SYUKUR SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN PROBLEM FOCUSED COPING PARA TOUR GUIDE PASCA COVID-19 DI KOTA MAUMERE." *Jurnal Dharma Agung* 30, no. 3 (2022): 521–32.

Cahyono, D E. "Hubungan Antara Syukur Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Akhir." Skripsi). Fakultas Psikologi UIN Maulana, 2013.

Damopolii, Taufika. "Pengaruh Dukungan Sosial, Coping Stress, Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Sandwich Generation Di Jabodetabek." Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.

Darmansyah, Ahmad. "Problematika Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir KKKU Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry." UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2023.

Desmita. "Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA." Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.

- . *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Resmaha Rosdakarya, 2014.
- Dewi, Damajanti Kusuma, Siti Ina Savira, Yohana Wuri Satwika, and Riza Noviana Khoirunnisa. “Profil Perceived Academic Stress Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 3 (2022): 395–403.
- Dewi, Kartika Sari. “Buku Ajar Kesehatan Mental.” LPPMP Universitas Diponegoro, 2012.
- Emmons, Robert A, and Robin Stern. “Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention.” *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 8 (2013): 846–55.
- Fadhallah, R A. *Wawancara*. Unj Press, 2021.
- Fahrizal, Alif Achmad. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif.” Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2019.
- Faridl, Miftah. *Lentera Ukhuwah*. Bandung: Mizania, 2014.
- Fatiq, Diska Firzan Nadia, and Nasrullah Nasrullah. “Eksplorasi Peran Dukungan Sosial Dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur’an Di Pesantren Malang.” *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 6048–56.
- Feldman, Robert S. “Pengantar Psikologi.” *Jakarta: Salemba Humanika*, 2012.
- Fiqih, Arthur, and Vivi Ratnawati. “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.” In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6:755–65, 2023.
- Ghazali, Imam. *Taubat, Sabar Dan Syukur*. Edited by ter. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto. Cet VI. Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, 1983.
- Govaerts, Sophie, and Jacques Grégoire. “Stressful Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence.” *European Review of Applied Psychology* 54, no. 4 (2004): 261–71.

- Gulen, M Fethullah. *Tasawuf Untuk Kita Semua*. Republika Penerbit, 2014.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Ed. 1, Cet. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Hakim, Lukman, Ali Sajjad Baaly, and Abu Bakar Yamani. "Syukur Sebagai Pencegah Insecure Perspektif Abu Hamid Al-Ghazali." *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 26, no. 1 (2024): 26–43.
- Haq, Aniq Hudiyah Bil, Alfiza Fakhria Haq, Muslimin Nulipata, Aulia Ramdani, Desita Dyah Damayanti, and Mein-Woei Suen. "Peran Rasa Syukur Dalam Pengendalian Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa." *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)* 4, no. 1 (2024).
- Hardani, Dkk, N H Auliya, H Andriani, R A Fardani, J Ustiawaty, E F Utami, D J Sukmana, and R R Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, Ed. by Husnu Abadi. Pertama (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020)*, 2020.
- Herliana, Dita. "Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis." UIN Walisongo Semarang, 2022.
- Herlina, Dita. "Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis." UIN Walisongo Semarang, n.d.
- Hidayanti, Ema. "Strategi Coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS." *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 9, no. 1 (2013): 89–106.
- Hidayati, Lina Nur, and Mugi Harsono. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30.
- Himmah, Achida Faiqotul, and Nurul Shofiah. "Pengaruh Self Efficacy Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa." *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 1, no. 1 (2021): 31–38.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial : Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Jakarta: Erlangga, 2009.
- Ismartaya, Ismartaya. "PENGARUH MOTIVASI, STRES, DAN LINGKUNGAN

BELAJAR ISLAMI TERHADAP PRESTASI BELAJAR DENGAN LINGKUNGAN BELAJAR ISLAMI SEBAGAI VARIABEL INTERVENING.” *Jurnal Tabarru’: Islamic Banking and Finance* 4, no. 1 (2021).

J Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.

Kurniawan, Alhafiz. “Imam Al-Ghazali Sebut Faktor Penghalang Orang Untuk Bersyukur.” NU Online, 2021.

Leha, Warsito, Ahmad Razak, and Ahmad Ridfah. “Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 2 (2022).

Lismijar, Lismijar. “Pembinaan Sikap Ikhlas Menurut Pendidikan Islam.” *Intelektualita* 5, no. 02 (2019).

Lubis, Layla Takhfa, Laras Sati, Naura Najla Adhinda, Hera Yulianirta, and Bahril Hidayat. “Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman.” *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 16, no. 2 (2019): 120–29.

Maharti, Hastin Melur, and Valendra Granitha Shandika Puri. “Menjadi Relawan Dan Rasa Syukur: Studi Korelasi Antara Motivations to Volunteer Dan Gratitude.” *WACANA* 17, no. 1 (n.d.): 1–14.

Masfia, Irma. “Hubungan Syukur Dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul Huda Semarang.” Skripsi, Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014.

Maya, Umaiyyatus Syarifah. “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur’an: Kajian Tafsir Tematik.” *Al-I’jaz: Jurnal Studi Al-Qur’an, Falsafah Dan Keislaman* 5, no. 1 (2023): 50–72.

Melati, Inka Sukma. “Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat

- Dari Perspektif Psikologi?” *Inner: Journal Of Psychological Research* 4, no. 1 (2024): 52–57.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, 2003.
- Naibaho, Yael Febriany Kurnia Naibaho Kurnia, and Dian Ratna Sawitri. “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Konflik Peran Pada Mahasiswa Organisatoris Di FKM Dan FISIP Universitas Diponegoro.” *Jurnal Empati* 6, no. 3 (2018): 204–2011.
- Nelma, Hapsarini. “Gambaran Strategi Coping Pada Profesional Kesehatan Mental.” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* 10, no. 2 (2022): 12–22.
- Ningsih, Eva, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi. “Membangun Kepribadian Bersyukur Perspektif Psikologi Islam.” *Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1256–70.
- Nuraisyah, Ai Nelti. “Pengaruh Syukur Terhadap Perilaku Altruistik: Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2017 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.” UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- NURHALIM, MUHAMMAD, and M A HERMAWAN. “PENGARUH PERLAKUAN SHOLAT TERHADAP KEBAHAGIAAN: STUDI MINI RESEARCH DENGAN PENDEKATAN PRE-EKSPERIMENTAL.” *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 4, no. 4 (2024): 430–38.
- Oktawiranto, Randi. “Are You Stress On Academic? Kajian Academic Workload Pada Mahasiswa Yang Berperan Ganda.” *Psycho Idea* 18, no. 1 (2020): 1–7.
- Permatasari, Alya, and Oktaviani Lativa Rahmadani. “Pengaruh Sholat Terhadap Kesehatan Mental.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 6 (2023): 943–50.

- Pitaloka, Laurentia Chezary Tito, and Henny Christine Mamahit. "Problem-Focused Coping Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 6, no. 2 (2021): 41–49.
- Putri Wulandari, Cahyaning. "Konsep Syukur Dalam Kitab Minhājul 'Ābidīn Karya Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah." IAIN Ponorogo, 2022.
- Rahman, Muhammad Abdi. "AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental)." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 2661–69.
- Rahmawati, Zulfiana. "Motivasi, Faktor Pendukung Dan Penghambatserta Upaya Mengatasi Tantangan Perempuan Dalam Berwirausaha (Studi Pada Anggota Komunitas UKM Berlian Malang)." Universitas Brawijaya, 2019.
- Rasmun, Rasmun. "Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan." Poltekkes Kemenkes Kaltim, 2009.
- Rohana, Margareth Yolanda Uli, and Kusmiyanti Kusmiyanti. "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR TARUNA POLITEKNIK ILMU PEMASYARAKATAN." *PeTeKa* 4, no. 2 (2021): 133–43.
- Rusdi, Ahmad. "Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2, no. 2 (2016): 37–54.
- Saputra, Nofrans Eka, and Triantoro Safaria. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.
- Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2022.
- Sari, Dita Arsandi Mirna, and Diah Rahayu. "Peran Efikasi Diri Terhadap Stres

- Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 4 (2022): 741–51.
- Shihab, M. Quraissy. *Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*. Bandung: Mizan, 1996.
- Soraya, Fiqah. “Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.” Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Sosiady, Mulia, and Ermansyah Ermansyah. “Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)(Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau).” *Jurnal El-Riyasah* 11, no. 1 (2020): 14–28.
- Sugiono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sugiyono, Prof. Dr. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Susanty, Indah, and Marsofiyati Marsofiyati. “Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa.” *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2, no. 6 (2024): 12–28.
- Tarwiyah, Ayu, Shinta Mayasari, and Moch Johan Pratama. “Identifikasi Stresor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga.” *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 8, no. 1 (2019).
- Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Guepedia, 2021.
- Utari, Rani, Siti Masykurah, and Abudzar Alghifari. “Analisis Interpretasi Ayat-Ayat Syukur Dalam Tafsir Al-Misbah: Sebuah Pendekatan Psikologis.” *Al*

*Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 7, no. 2 (2024): 279–99.

Wantini, Wantini, and Ricki Yakup. “Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam.” *Jurnal Studia Insania* 11, no. 1 (2023): 33–49.

Yunus, Mahmud. *Kamus 'Arab Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Dzurriyyah, 2010.

# LAMPIRAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185  
Telepon 024-7601295, Website: [www.fuhum.walisongo.ac.id](http://www.fuhum.walisongo.ac.id), Email: [fuhum@walisongo.ac.id](mailto:fuhum@walisongo.ac.id)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Royanulloh, M.Psi.T  
Jabatan : Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

**MENERANGKAN BAHWA**

Nama : Zidan Ahkam Adilta  
NIM : 2104046093  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

TELAH MELAKUKAN KEGIATAN PENELITIAN kepada:

Subjek Penelitian : Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021  
Periode Penelitian : 24 Desember 2024 s/d 28 Februari 2025  
Judul Skripsi : Syukur Sebagai Coping Stres Akademik (Studi pada Mahasiswa Akhir Penulis Skripsi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang)

Kegiatan penelitian ini telah dilaksanakan secara :

1. Ilmiah, sesuai metodologi penelitian akademik.
2. Etis, dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan kesukarelaan partisipan.
3. Bertanggung jawab, di bawah pengawasan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

Surat keterangan ini berlaku untuk keperluan administrasi akademik dan/atau pengembangan ilmu.

Demikian surat keterangan ini dibuat sebenar-benarnya.

Semarang, 11 Juli 2025  
Sekretaris Jurusan Tasawuf dan  
Psikoterapi

Royanulloh, M.Psi.T  
NIP: 198812192018011001

### Transkrip Wawancara 1

Waktu Wawancara : 26 Desember 2024

Nama : DP

1. Bagaimana pendapatmu dengan tuntutan akademik yang kamu hadapi saat ini?  
 “tertekan yang saya rasakan. Mungkin dari ekspektasi diri ya. Kan misal kita punya target gitu lo, eh kok ga terduga gitu kan tiba-tiba begini, berharap semuanya bakal berjalan sesuai rencana, tapi eh kok tiba-tiba begini, bener ga terduga banget sumpah. Malah setiap pulang bimbingan itu langsung ga mood banget gitu kadang”.
2. Apa saja faktor atau situasi yang sering membuat anda merasa tertekan secara akademik?  
 “Itu tadi dari bimbingan yang diharapkan, terus keluarga juga. Apa emang lagi fase nya atau gimana gatau ya, semuanya terasa mempengaruhi gitu deh kayaknya. Buka medsos juga kadang merasakan tertekan jika melihat dari sosmed teman yang sudah lulus atau sudah sukses, apalagi banyak dari temen-temen aku kan yang orangnya ambis aktif gitu jadi ada aja gebrakannya, jadi membuat aku merasa kok aku masih begini-begini saja sedangkan mereka udah lebih gitu. Skripsi aku kok ga kelar-kelar gitu mereka kok udah pada selesai, tapi untungnya juga aku punya teman yang walaupun ambis tapi juga ga kelar-kelar, jadi merasa kek yaudah mending ada temene gitu”
3. Bagaimana tugas akhir memengaruhi keseharian anda?  
 “Berpengaruh, menjadi lebih tertekan real. Jadi mudah emosi, kesenggol dikit emosi, bahas skripsi dikit mikir, ibukku tanya skripsi aku marah, maksudnya orang tua tanya sekali lupa terus tanya lagi, sampe aku bilang jangan tanya lagi. Orang tua tu taunya desember selesai. Tapi ternyata kan engga, aku juga udah bilang gabisa selesai desember. Mereka selalu bilang bisa-bisa sampai sekarang, kan udah tau ya kalau judulnya ganti apa bisa, sampai penelitiannya aja gabisa, ngotot, sampe aku berkata aku suruh gimana si. Kan temen-temenku beberapa ada yang kuliah terus udah lulus, tapi emang angkatan 20 sama sepupuku juga kuliah sekarang kepala sekolah SMK. Dari keluargaku juga yang kuliah kan

cuma sepupuku itu, mbak ku, sama aku. Kebetulan ada kumpulan keluarga, hal yang paling aku benci, aku udah sengaja di dapur aja, terus ibukku ngomong tiap ada orang yang udah lulus “itu tu dewi diajarin skripsian kok ga selesai-selesai”, na sedangkan struggle orang skripsian kan beda-beda, orang kita kan gabisa diajarin gitu si, kecuali emang rumus ya. Habis tu mereka ngajarin cara mereka bisa lulus cepet. Tapi aku tu udah melakukan itu ternyata di aku tu ga cocok. Kenapa ibukku tu terpaksa sama orang yang dulu gitu lo, kayaknya gue bakal stres atau gila kalo begitu. Dan nanya juga tu pas di keadaan yang tidak disuka.”

4. Kenapa kira-kira orang tuamu ngomong kalo kamu bisa lulus desember, kenapa suruh cepat cepat gitu?

“Sebenarnya tu mbak gue emang pararel dari awal emang pinter dari awal gue bodoh dari awal, kayaknya tu orang tua gue ekpetasinya terlalu tinggi ya sampe mereka ngira kalo gue lulus cepet dapet kerja cepet, patokan dari keluarga gue sendiri kan kerja, ya mungkin udah cape kali ya, soalnya juga mbak gue juga belom nikah.”

5. Kalau lagi merasa tertekan gitu buat nenangin gitu gimana?

“Na ini si faktor yang menurut gue tu kayak gue tu ga suka sendirian, apalagi orang ekstrovert butuh ngomong sama orang, berarti gue kan otomatis ke temen, gue butuh kayak gitu lo, tapi kadang gaada juga, otomatis sendiri dong, na sendiri tu tambah stres, jadi selama ini kalo stres ya stres aja gitu rasanya.”

6. Kalau emang lagi sendiri gitu apa yang dilakuin?

“Malah gabisa tidur, paling nonton film, ngerasa relate dikit nangis, kek jadi ngerasa aneh gampang nangis gitu”

7. Tapi ada hal positif tidak atau mencoba berpandangan positif terkait tekanan kamu?

“Ya aku selalu menormalkan saja mungkin orang tua pengen gini gitu lo, kayak habis marah ni, aku marah beneran lagi, udah marah aja, habis tu tetep mikir, mungkin ibu gue pengen cepet, ya orang rumah pengen ke step selanjutnya gitu goals dirumah apa gitu kan, mungkin gara-gara mbak gue tu prinsipnya mau

nikah kalo gue udah lulus. Sedangkan ibu gue udah kepalang omongan tetangga yang mbak gue udah tua gitu, ya mesti itu kan faktornya juga.”

8. Apakah ada pelajaran atau manfaat tertentu dari tekanan itu?

“Sebenarnya aku tau kalo maksud mereka baik, Cuma ya belajar menerima aja gitu, apapun ekspektasi mereka ya aku terima saja, mungkin mereka baik Cuma caranya saja, semua digituin biar tenang aja gitu si. Ya semua demi kebaikan lah, ngadem-adem diri sendiri.”

9. Bagaimana perasaan anda setelah bisa melewati tekanan-tekanan yang pernah anda alami?

“Bangga, puas. Soalnya tekanan yang biasa aku terima itu tuntutan, jadi banggane oh aku bisa lo gini, jadi cape nya itu mau menunjukkan ke orang lain kalo kita mampu, padahal kek diri kita ga butuh.”

10. Apakah ada rasa syukur bisa melewati tekanan yang ada?

“Ya merasa bersyukur, karena sebenarnya rasa syukurnya gara-gara kita bertahan. Kamu bisa bertahan di situ itu ya bersyukur.”

11. Menurut anda, apakah rasa syukur membantu anda dalam menghadapi tekanan?

“Sebenarnya ya itu si rasa syukur yang menjadikan kita kaya jadi diri sendiri gitu, kayak semisal dari orang lain tekanan, pencapaian kita, yang kita punya rasa syukur sendiri itu lo, yang mungkin kita gabisa kasih ke orang lain. Na itu cukup membantu. Pokonya rasa syukur ya kek kepuasan diri gitu lo, semua di rasa syukur gitu. Jadi diri sendiri itu ya kan orang lain ngasih tekanan, buat kita ngerasa gue udah ngelakuin yang terbaik gitu lo, ngerasa udah ngelakuin yang terbaik, jadi diri sendiri kayaknya cukup gitu ga perlu tekanan dari mereka itu yaudah aja gitu. Syukurnya sendiri itu kan maksudnya ngebantu buat lebih ga bikin tekanan itu lo, kayaknya yang tau cuma aku gitu lo, misalnya mereka menekan pencapaian, terus kayaknya walaupun mereka semisal menggugulkan lulus 3,5 tahun kayak gitu, terus aku ngerasa syukurnya itu aku gajadi 3,5 tahun tapi aku dapat banyak hal aku bersyukur disitu, jadi diri sendirinya aku jadi punya waktu lagi dari apa yang mau aku dapetin gitu lo, oh hikmahnya ini gitu, jadi ga meratapi yang 3,5 tahun itu, maksudnya ga lulus 3,5 tahun ga seburuk itu. Jadi aku bersyukur disitu jadi aku dapetinnnya ya diwaktu

itu apa yang aku mau dan mereka ga tau kalau itu yang aku mau, itu yang aku pengen, ya termasuk pencapaian buat diriku sendiri walaupun buat mereka engga.”

12. Terus bagaimana kamu bisa mengatakan yang dialami itu syukur?

“lebih ke afirmasi diriku sendiri gitu lo, kan masih banyak orang yang kayak kamu gitu lo”

13. Syukur menurut dirimu itu apa?

“Syukur menurutku ya lebih ke menghargai semua yang ada dihidupku sekarang, misal jalan aja ni terus liat orang bekerja gitu kan kek capek banget gitu, oh bersyukurya masih bisa kuliah gitu dll, kayak jadi lebih menghargai yang aku punya sekarang gitu. Bersyukurnya aku itu aku yang kayak gini aja tapi sama Tuhan dikasih enak saja gitu, walaupun kadang ga bersyukurya itu di ih ini kok ga tercapai si, tapi pada waktunya itu kalo dipikir-pikir lagi oh aku kurang bersyukur ni, aku ga dikasi cobaan yang lain seperti mereka, aku masih dikasih seperti apa yang mereka pengen gitu.”

14. Menunjukkan rasa syukurnya gimana?

“Bawaannya ya happy untuk semua orang, diajak kemana gitu oke, ga badmood, makan self reward, belanja untuk bertahan gitu, dari perbuatan gitu.”

15. Arti dari rasa syukur menurut dirimu dalam kehidupan sehari-hari menjadi mahasiswa ini apa?

“Ya aku melihat semua ada hikmahnya gitu, dari timeline 3,5 tahun yang sangat tidak tercapai, ternyata mungkin kalo kita mengejar 3,5 tahun yang apa adanya itu mungkin tercapai tapi ngerasa kayak ya penting lulus gitu saja, aku bersyukur ketika aku ganti judul aku lebih ngerti lebih paham mindfulness gini ya, terus kalo aku 3,5 tahun tanpa ganti judul juga mungkin sidang udah abis, bersyukur ku juga kek misal tidak terpaku dengan tekanan, bisa menikmati hidupku disini, misal bisa kerja, kerja ki sesuai dengan yang aku pengen, kayak tekanan banyak banget jadi aku pengen melarikan diri buat seneng-seneng. Jadi bentuk rasa syukur ku oh berarti kesempatanku untuk bisa lulus 4 tahun ya biar bisa kerja biar nanti wisuda bisa foya-foya sendiri kayak abis sidang liburan gitu lo.”

16. Bagaimana anda mengekspresikan rasa syukur anda?

“Bersyukurnya tu lebih ke dapat waktu menjadi diri sendiri, aku ga terlalu berlarut pada tekanan tersebut, jadi aku bisa menikmati semuanya”

17. Apakah syukur yang kamu terapkan berpengaruh pada perilakumu?

“Lebih produktif gitu dengan yang menyenangkan dan tidak terpaku sama tekanan itu. Maksudnya waktu yang aku dapet darinya itu aku dapat mencapai semua hal yang aku capai gitu, goals aku ternyata ada lagi ada lagi, jadi mungkin menyenangkan itu di bagian itu, jadi tidak terpaku sama tekanan itu.”

18. Bagaimana akhirnya syukur itu terbentuk dalam dirimu hingga bisa untuk mengatasi stres yang anda rasakan?

“Bersyukurnya aku itu ga terlalu meratapi dan cari hal lain biar aku bisa terus bersyukur. Dari rasa syukur itu aku merasa kalau apa yang dialami sekarang, kebahagiaan atau tantangan adalah bagian dari rencana Tuhan yang terbaik untuk aku. Dari merasakan itu menjadi memberikanku ketenangan dan berfikir lebih positif serta bisa lebih ikhlas dan optimis untuk terus menjalani kehidupan ini”

### **Transkrip Wawancara 2**

Waktu Wawancara : 9 Januari 2025

Nama : AS

1. Bagaimana pendapatmu dengan tuntutan akademik yang kamu hadapi saat ini?

“Saya jujurly mengalami pusinglah mengalami semester 7 ini mengulang mata kuliah semester 5, saya jujur pusing, terus juga karna tidak berbaur dengan teman-teman, namanya kan adik tingkat, sama adik tingkat kan kurang sreg gitu kan, jadi ya saya untuk semester 7 itu bener-bener posisinya itu kayak ngeblank ngedown”

2. Faktor apa aja yang membuat anda ngeblank ngedown?

“Satu karna saya juga dituntut bekerja, dua saya juga tidak bersama teman-teman sebaya saya, yang ketiga banyak sekali mungkin peraturan ya antara angkatan saya dengan angkatan bawah saya itu agak berbeda dalam mengikuti mata kuliah”

3. Kalau terkait tugas akhir skripsi?

“ untuk tugas akhir sejauh ini mungkin saya progresnya belum terlalu jauh, cuman saya juga berusaha untuk bagaimana cepat selesai kan, ya karna juga bekerja, jadi masih macet-macet, masih belum sesuai jalur sesuai keinginan saya, kan saya juga pengen cepet selesai, cuman karna terbentur kegiatan, bekerja, apalagi saya juga mau KKN, tidak bisa stabil untuk mengerjakan KKN ini gitu. Kalau tekanan terkait tugas akhir pasti ada, karna tidak dipungkiri kalau kita melihat teman-teman seangkatan kita lulus tu kita kayak ngerasa bergetar hatinya pengen melu, pengen ikut, ya karena apa ya takut tertinggal, takut ga lulus tepat waktu, apalagi kita kan juga ga mungkin mau menjadi donatur kampus, jadinya ya tetep pengen mengejar.

4. Ketika anda mengalami tekanan seperti yang anda sebutkan itu, bagaimana caranya untuk mengatasi biar ga down?

Pulang ke rumah, kadang aku cari motivasi si lebih tepate, buka curhatan ke temenku, pasangan, ngobrol lah intinya biar ada greget ada power buat ngerjain biar ga down, soale kalo kita punya masalah atau stres tu jika kita pikirkan bukan malah sembuh malah semakin stres. Apalagi dituntut bekerja juga, udah cape kerja cape harus skripsi.

5. Kalau terkait syukur apa yang anda pahami tentang syukur, dan mungkin yang cocok bagi dirimu sendiri?

Menurut saya itu bersyukur menerima apa yang dikasi Tuhan, tidak mengelak, tidak membantah apa yang diberi Tuhan, yaudah menerima saja, kek memberi ucapan rasa syukur rasa menerimanya itu dengan berterima kasih kepada Tuhan, berterima kasih dengan alam, dengan diri sendiri seperti itu”.

6. Bentuk syukurmu itu bagaimana?

“aku lebih sering mengucapkan, mengucapkan syukur bersyukur sama Allah dan diri sendiri, kan manusia kalo dikasi kan tetep akan merasa kurang kan, jadi aku berterima kasih pada diriku sendiri yang sudah mau menerima berbagai pemberian dari Tuhan. Cobaan, rezeki, dan lain-lain.”

7. Kalo dalam bentuk perbuatan, syukurmu itu bagaimana?

“kalau dari segi perbuatan aku kek tergerak hatinya, memberi sebagian rezeki buat orang, mungkin realistis saja, mungkin aku memberi self reward buat diriku sendiri, buat anakku beliin barang, beliin hal-hal kecil kayak traktiran buat keluarga, entah itu makanan-makanan gitu si, itu wujud rasa syukurku sama Allah”

8. Kira-kira menurut anda bentuk rasa syukurmu itu berpengaruh tidak sama diri anda?

“Berpengaruh, saya tu kek lebih merasa bahwa kita tu harus bersyukur masih banyak orang yang hidupnya jauh dari kata layak dibandingkan kita, kek coba kita lihat orang-orang anak-anak kecil aja kalau di semarang tu banyak menjadi tuna wisma, jadi gelandangan, jadi itu tergerak hati saya untuk lebih bersyukur gitu”

9. Bagaimana anda memaknainya hingga menjadikan anda mengatakan kalau hal itu membuat anda bersyukur?

“nah jadi yang menggerakkan hati saya untuk lebih bersyukur itu saya lebih diberi hidup yang layak lebih mampu gitu daripada contoh seperti orang yang mulung, ga punya rumah, serba kekurangan, nah dari itu aku lebih bersyukur untuk lebih oiya hidupku itu masih lebih baik tinimbang mereka yang masih membutuhkan banyak bantuan, ya kayak rumah, ga punya uang buat makan, anak-anak kecil yang putus pendidikan. Nah disitu aku lebih bersyukur tergeraknya itu oh aku harus bisa lebih bersyukur, aku harus bisa lebih menerima, terus aku harus bisa bersyukur dari nikmat-nikmat segalanya, nikmat kesehatan dll, walaupun aku pun juga punya kekurangan tapi lebih ke yasudah itu porsiku seperti itu”

10. Terus bagaimana syukur itu terbentuk dalam diri sehingga bisa mengatasi stres akademik anda?

“nah jadi syukur yang terbentuk dalam diri saya sehingga saya bisa mengatasi stres akademik yang saya rasakan itu syukurnya tu begini, saya itu diberi kesehatan, diberi kemampuan, diberi kekuatan sama Allah untuk menjalani kehidupan saya yaitu bekerja dan mengikuti akademik di bangku perkuliahan, saya diberi kekuatan. Dan saya itu tipikal orang yang ketika saya mau apa-apa

itu harus pakai uang saya sendiri. Mungkin itu sudah menjadi kalo mau apa-apa, contoh kayak bayar kuliah pun juga menggunakan uang saya sendiri, jadi kalo aku ga bekerja nanti saya kuliah gimana. Nah jadi saya memutuskan untuk bekerja dan kuliah kan. Disitu timbullah rasa bersyukur oh saya masih diberi kekuatan seperti ini, ditimbang keadaan orang-orang diluar sana itu dia mau kuliah tapi terkendala biaya, terkendala kemampuan, terkendala jarak, tapi saya bisa seperti itu. Saya bersyukur disitu.

11. Kalau terkait akademik, berpengaruh juga ga dengan bersyukur?

“Untuk dari segi akademik aku ya bersyukur lah, bersyukur karena kuliah kan juga bayar, masa ya kita mau nyia-nyiain kan ga mungkin, saya tetep bersyukur walaupun kadang nilai saya tu kurang lah buat nilai-nilai, ga unggul lah ya, belum bisa mencapai batas minimalnya, tapi saya tetep bersyukur bisa melewati semester ini, saya udah termasuk ga sampai mengulang semester, saya bersyukur sekali walaupun nilai saya termasuknya tu belum terlalu tinggi.”

12. Berarti syukurmu itu di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari?

“iya, akademik, non akademik, pekerjaan”

13. Tapi anda merasa beda kalo bersyukur dengan tidak bersyukur?

“ya beda, kalau aku ga bersyukur ki aku merasa ga cukup, merasa diriku tu bakal membantah terus sama Tuhan, kok aku dikasi begini merasa tidak adil, bakal sering membanding-bandingkan dengan orang lain”

### **Transkrip Wawancara 3**

Waktu Wawancara : 14 Januari 2025

Nama : DR

1. Bagaimana pendapatmu dengan tuntutan akademik yang kamu hadapi saat ini?

“Menjadi mahasiswa akhir ini memang penuh dengan tantangan. Soalnya mahasiswa akhir ini mempunyai kewajiban yaitu tugas akhir skripsi. Jadi bagaimanapun sebagai mahasiswa akhir ya perlu ditekuni dan tanggung jawab. Ya terkadang memiliki beban dalam pikiran, ya misal seperti inilah bingung

dalam mencari judul, kan biasanya ada yang sama, ada yang mendahului. Ya ada stres nya, karena banyaknya pikiran si.

2. Apa saja faktor atau situasi yang sering membuat anda banyak pikiran atau merasa tertekan secara akademik?

“jadi saya kan dari dulu jarang main sama temen, aku tu bener-bener merasa kurang relasi sehingga tidak dapat berbincang-bincang dengan teman, tau informasi sana-sini, jadi aku agak kesusahan untuk cari informasi, komunikasi kan sangat lah penting ya, itu aku stresnya disitu kadang. Contoh lagi aku dari dulu kan ngekosnya di dekat simpang lima, aku setelah kuliah langsung pulang, aku ga ikut hal-hal kayak ukm-ukm. Jadi aku sampai saat ini stres ya karena aku orangnya kan diem. Orangnya ga mau kayak ribet karena aku mungkin emang tipe orang yang harus menyendiri.

3. Apakah ada faktor lain selain itu?

Aku tu kayak kalau lagi sama temen di manfaatin aja gitu, makanya sekarang bodo amat. Kayak misal aku ni orangnya lagi pengen serius malah dibercandain. Aku cari yang sefrekuensi gitu susah banget. Selain itu lagi ada faktor dirumah. Sebenere dari kecil si itu aku strict parents. Selain itu juga dalam penelitianku yang dilakukan dirumah, orang yang menjadi subyek itu problematik, sulit untuk diajak kerjasama, padahal dia itu deket dan aku lagi butuh banget gitu. Yaudah emang aku dari dulu ga banyak temen itu.

4. Dari berbagai faktor, tekanan atau stres yang anda alami itu bagaimana respon yang anda rasakan?

Cemas gitu, dari berbagai hal yang saya alami itu menjadikan saya cemas, dimana ketika apa yang terjadi tidak sesuai dengan yang saya maksud. Saya menjadi gelisah gitu.

5. Apakah ada pendekatan spiritual atau religius gitu untuk mengatasi stres atau tekanan yang anda alami?

Saya tafakkur aja. berfikir, kan setiap orang menempuh jalannya masing-masing, ya saya berfikir saja begitu. Bisa saja saya sholat. Ya tafakkur itu si.

6. Apakah anda bersyukur juga dengan semua yang telah anda alami?

Ngerasain juga si, soalnya saya mandiri juga. Alhamdulillah sampai saat ini saya bersyukur ternyata bisa melewati sampai saat ini. Dari ibu juga menasehatin yang sabar begitu.

7. Syukur menurut anda apa emang?

Berterimakasih lah kepada yang telah memberikan segalanya, kepada yang Maha Kuasa. Syukur pada dasarnya misal kita dikasih kesehatan lah na manfaatin buat beribadah atau hal positif lain, seperti kita sholat, ngaji, menuntut ilmu, olahraga untuk kesehatan kita juga, apapaun itu yang bersifat positif dan baik, yang bersifat kebaikan bagi diri kita sendiri. Sebaliknya kalo kita manfaatin dengan hal negatif itu bakalan juga namanya kufur, kalao kufur kan ya kufur nikmat begitu lah, jadi kayak dikasi kesehatan itu kita mabuk-mabukan, kita melakukan hal-hal yang tidak baik negatif, ya kurang lebih seperti itu.”

8. Bagaimana bentuk anda bersyukur, mungkin dari lisan, hati atau perbuatan?

Kalau lisan ya berzikir ya tinggal dari hati ke pikiran gitu saja, lisan hanya buat pengucapan. Dari perbuatan ya misal aku melakukan hal satu kali, ya Alhamdulillah saya masih diberikan kesehatan, dari makan mungkin juga Alhamdulillah karena lidah ini masih bisa merasakan nikmat itu semua sebagai rasa syukur. Pokoknya kesehatan itu kan yang paling penting. Mengucapkan Alhamduillah secara lisan sebagai bersyukur memiliki makna dalam agama Islam juga sebagai rasa terimakasih atas nikmat Tuhan, mungkin penjelasan lebih spesifiknya itu satu ya sebagai ekspresi rasa terimakasih kepada Allah dengan mengucapkan Alhamdulillah berarti kan mengakui segala nikmat berasal dari Allah, na ini kan mencerminkan kesadaran dan penghargaan seseorang kepada pemberian dari Allah, selanjutnya syukur dengan hati itu menyadari dan mengimani bahwa nikmat itu dari Allah, kedua syukur dengan lisan ya mengucapkan pujian kepada Allah itu tadi, selanjutnya syukur dengan perbuatan menggunakan nikmat yang diberikan sesuai dengan ajaran Islam dengan melakukan hal-hal yang positif. Terus juga dalam Al-Qur'an ada yang mengatakan yang artinya jikalau engkau akan bersyukur pasti Allah akan menambah nikmat kepadamu. Selanjutnya menurut aku syukur itu

meningkatkan kesadaran dan keikhlasan, mengucapkan hamdalah bukan hanya formalitas tetapi membantu seseorang untuk selalu mengingat Allah, menghindari keluhan dan menjalani hidup penuh dengan keikhlasan dan kebahagiaan. Jadi dalam mengucapkan hamdalah atau zikir secara lisan adalah sebagai bentuk syukur yang melibatkan kesadaran hati dan diwujudkan dengan perbuatan baik.”

9. Menurut anda, apakah rasa syukur itu membantu anda dalam menghadapi tekanan akademik?

Jadi lebih rileks gitu mengurangi stres, saya menjadi lebih tenang dan bahagia juga dengan melakukan syukur ketimbang saat tidak bersyukur, ketika mendekat ke pencipta juga saya bisa lebih bermuhasabah. Dengan bersyukur juga menjadikan saya lebih optimis, saya belajar dan saya sadar kalau punya potensi, menjadikan saya evaluasi baiknya itu gimana.

10. Bagaimana anda mengekspresikan rasa syukur anda baik secara personal maupun kepada orang lain?

Ya ketika saya sadar akan pencipta, saya bersyukur masih diberikan kesehatan Alhamdulillah, berjalan satu langkah masih diberikan kesehatan alhamdulillah.

11. Bagaimana syukur itu terbentuk dalam diri sehingga bisa untuk mengatasi stres akademik?

“Ya kan syukur terbentuk dalam diri melalui kesadaran, penerimaan, dan penghargaan dalam segala hal yang dimiliki, baik yang menyenangkan maupun yang menantang. Dalam konteks akademik ya syukur dapat membantu mengatasi stres melalui beberapa cara seperti akan kesadaran pemberian Tuhan, ya menyadari bahwa setiap tantangan akademik adalah bagian dari proses belajar yang menguatkan mental dan meningkatkan pemahaman. Ya dengan berfikir seperti itu tadi tekanan akademik bisa diterima sebagai peluang untuk berkembang, mungkin juga untuk meningkatkan ketenangan hati, orang yang bersyukur cenderung lebih sabar dan ikhlas dalam menghadapi kesulitan-kesulitan, ya ketika mengalami kegagalan atau kesulitan itu, ya syukur membantu aku tetap tenang dan termotivasi untuk mencoba lagi, dan syukur itu dalam proses akademik juga menguatkan hubungan dengan Tuhan dan

manusia juga si. Syukur seringkali diwujudkan dalam bentuk fikir dan doa dengan banyak zikir hati menjadi lebih tenang dan fikiran lebih jernih. Sehingga lebih mudah menghadapi tekanan akademik dengan ketenangan batin. Jadi dengan membangun kebiasaan untuk bersyukur baik melalui refleksi zikir atau mengingat nikmat Tuhan jadi ya bisa mengurangi stres dalam akademik dan menjalani studi dengan lebih ringan dan penuh semangat, kurang lebihnya seperti itu.”

#### **Transkrip Wawancara 4**

Waktu Wawancara : Minggu, 2 Februari 2025

Nama : AA

1. Bagaimana pendapatmu dengan tuntutan akademik yang kamu hadapi saat ini?  
 “kalo dari saya sendiri tuntutan akademik itu sebuah kewajiban, kan namanya juga pendidikan, sebagai pelajar yang terus ingin belajar, mungkin tuntutan kuliah itu privilege, tidak semua orang bisa melaksanakannya.
2. Bagaimana anda menggambarkan tugas akhir anda sekarang ini?  
 “untuk menghadapi tugas akhir ini pasti ada tantangannya, apalagi tentang penelitian yang tidak mudah, kadang tidak sesuai kenyataan, apalagi setelah wawancara kemarin itu saya kesulitan pas mewawancarai lansia itu harus memakai bahasa yang mudah dipahami, itu menurut saya sangat sulit”
3. Bagaimana tugas akhir memengaruhi keseharian anda?  
 “Tugas akhir itu tidak terlalu mempengaruhi, penting kita bagaimana cara menyeimbangkannya, dan juga kita bisa membuat roster kapan tugas akhir kapan istirahat, jadi bisa seimbang”
4. Gimana kamu merasakan tantangan kehidupan saat ini?  
 “tentunya kalo misalnya bisa diseimbangkan bisa diatur tugas akhirnya itu tidak terlalu susah, mungkin kalo dari saya sendiri proses pelaksanaannya sangat lama ya sangat sulit, tapi selagi kita bisa menyeimbangkannya, Insya Allah semua akan lancar, kalo saya sendiri itu sebelas duabelas, kadang terasa sulit kadang terasa mudah, menurut saya perasaan saya itu mengalir”
5. Merasa ada tuntutan gitu gak?

“Diawal saya mengikuti penelitian bu sri, ngambil judul dari bu sri sendiri, saya awalnya oh mungkin ini keliatan mudah, ternyata pas terjun lapangan pas wawancara lansianya tidak sesuai ekpetasi, tidak mudah diajak wawancara di tempat panti jompo seperti itu”

6. Kalau faktor atau situasi yang sering membuat anda merasa tertekan secara akademik ada gak?

“Kebetulan kan saya itu sangat mudah kalo dikerjain di kos, na kosan saya itu jadi satu sama mushola, jadi kalo ada acara harus ikut, jadi mungkin mengganggu jadwal skripsian saya, kan saya sudah menjadwal mengatur jadwal tugas akhir saya, jam 9 malam kan saya harus mengerjakan skripsi, na jam segitu biasanya ada acara-acara di mushola, na itu bisa membatasi jadwal dari yang udah kita susun.”

7. Terus menjadi mahasiswa akhir ini ada tuntutan ga?

“tentu ada, termasuk tuntutan orang tua, orang tua kebetulan sekarang tidak terlalu menuntut kapan selesai, tapi disaat awal-awal kemaren itu tuntutan itu membuat saya selalu overthinking, membuat saya terlalu fokus menjalani kuliah ini, apalagi saya kan orang dari luar jawa, na biasanya tuntutan itu sangata mendalam membekas, tapi sekarang orangtua tidak terlalu menuntut, apalagi di tugas akhir ini sangat membuat kesusahan. Kalo diawal orang tua kek selalu fokus kuliah fokus tugas akhir gitu”

8. Apakah ada faktor lain?

“mungkin dari faktor finansial juga si, diawal itu kan saya sempet bekerja, mungkin kalo sehari digaji 70 ribu, mungkin bisa seharian atau seminggu, tapi menurut saya itu sangat kecil karna saya perlu ini perlu itu, kebetulan kakak saya sendiri itu memberi uang jajan, jadi ga terlalu sekarang. Diawal kan mungkin ada faktor kuliah juga, sekarang yang hanya tugas akhir saja saya jadi tidak perlu banyak pengeluaran”

9. Respon mu menghadapi tekanan yang anda alami?

“kalau respon saya selama perkuliahan itu mungkin ada sedikit overthinking, kadang selalu pusing mikirin ini mikirin itu, tapi kalo tugas akhir ini saya sudah bisa lebih manage”

10. Lalu dari apa yang anda jalani mengalami stres ga?

“untuk mengalami stres ya stres tapi tidak berlebihan, saya stres lebih ke tugas kuliah, waktu pengumpulan yang sedikit mungkin menurut saya itu terlalu sempit untuk mengumpulkannya, na itu biasanya membuat saya stres, kalo tugas akhir kan kapan-kapan bisa ngerjain, jadi kita bisa chill bisa santai”

11. Apa yang biasanya anda lakukan ketika merasa stres?

Biasanya menonton, menonton film, itu bisa menjadi pengalihan, bisa menghibur saya sendiri, dengan nonton film atau mungkin bisa motoran itu bisa menghilangkan stres itu menurut saya”

12. Pernahkah anda merasa bahwa stres memberi pelajaran atau manfaat tertentu?

“Kalo saya si ada manfaatnya sedikit, mungkin bisa mempelajari hal baru, mungkin kayak pas proses wawancara saya bisa mengetahui bahasa yang baik pada responden saya, mungkin bisa juga belajar dari kesalahan, kalo kita stres mungkin kesalahannya dari yang membuat kita stres itu ada yang perlu diperbaiki ada yang perlu dibenarkan”

13. Apakah anda pernah menggunakan pendekatan spiritual atau religius untuk mengatasi stres?

“bukan mengatasi si tapi menyeimbangkan, kalo saya biasanya mengaji terus sholawatan itu membuat saya tenang.

14. Kalau rasa syukur apakah menggunakan juga untuk menyeimbangkan itu?

Kalo rasa syukur itu pasti, kayak kemaren saya sekarang sudah bisa menjadwalkan waktu-waktu saya, kayak mungkin Alhamdulillah saya sudah bisa menjadwalkan, yang awal-awalnya stres mau kapan mau gimana, jadi saya sekarang Alhamdulillah lah mungkin saya lebih tenang lebih fokus, na dengan rasa syukur seperti itu”

15. Syukur menurutmu itu emang apa?

“Jika bisa menyeimbangkan kehidupan dengan kesulitan yang kita hadapi itu menurut saya syukur, bisa menerima keadaan.

16. Itu mengaitkan dengan Tuhan tidak?

“pasti mengaitkan dengan Tuhan, apalagi kayak sholat lah, saya kayak merasakan apapun kesalahan-kesalahan yang saya buat yang saya hadapi,

ketika saya sholat saya biasanya merasa pasrah ini semua mungkin salah satu tantangannya yang perlu kita hadapi per kita syukuri”

17. Syukur yang anda lakukan itu bentuknya gimana?

Kalo saya itu mungkin syukurmu lebih ke perbuatan, kebetulan di kos an ada kucing, terus tak beliin makan, misal hari jumat lupa ga masukin celengan, sebisanya lah saya kasi ke kucing yang ada di kosnya, itu mungkin salah satu bentuk syukur saya, atau mungkin traktirin teman. Kebetulan saya kalo misal dapat sesuatu syukurnya selalu lewat seperti itu”

18. Mungkin anda bisa berbagi pengalaman dimana anda merasa sangat bersyukur dalam meskipun saat itu sedang mengalami tekanan atau stres akademik?

“Awal-awal saya kos awal disemarang, saya selalu merasa overthinking dalam pertemanan, mungkin saya kek kurang dalam berbahasa, punya budaya yang berbeda, terus saya datang diperkuliahan, Alhamdulillah temen-temen saya bisa menerima saya, yang bisa membantu dalam sebuah perkuliahan. Kalau saat tugas akhir ini penelitian ke lansia itu, kebetulan teman-teman saya dari orang jawa, na itu bisa memberikan maksud kepada saya. Itu saya sangat bersyukur alhamdulillah punya teman yang bisa membantu”

19. Apa yang biasanya membuat anda merasa bersyukur dalam situasi akademik yang menantang?

“itu si kemampuan saya bisa manage waktu, bisa berhasil menyeimbangkan kapan untuk skripsian untuk wawancara, diawal kan saya bolak-balik, itu kan mungkin saya agak kesulitan, dan sekarang mungkin step tersebut bisa saya lewati, hal itu saya syukur sudah sampai ditahap seperti ini”

### **Transkrip Wawancara 5**

Waktu Wawancara : 17 Januari 2025

Nama : EA

1. Bagaimana pendapatmu dengan tuntutan akademik yang kamu hadapi saat ini?

“kalau merasakan tertekan ya pasti, tapi kalau aku terus ayolah gapapa ini tugas skripsi bisa jadi, apa lagi kalo liat temen udah selesai, jadi bertanya kok aku

belum gitu, kalau merasa struggle pada diri sendiri itu sudah pasti gitu, tapi kalau dari aku sendiri gitu rasa malesnya lebih gede kalau mengerjakan skripsi”

2. Ngerasa tertekannya itu bagaimana?

“ngerasanya tu kek tugas kok ga selesai-selesai gitu, kok ada aja semisal aku sudah berusaha buat bab 2, kenapa setiap habis bimbingan pasti merasa ternyata kok masih salah ya, tertekannya itu benar-benar sadar kalo ternyata belum bener mengerjakannya”

3. Faktor atau situasi yang sering membuat anda merasa tertekan itu apa?

“mungkin juga ya karena aku dipondok juga jadi waktunya lebih terbatas, kalo malam itu kan ga boleh pakai hp, jadi aku harus izin kalo mau mengerjakan skripsi, terus kalau faktor diriku sendiri yang terutama kalau aku lebih gede rasa malasnya, mau ngerjain juga kadang harus ke perpustakaan dulu, perjalanan juga jauh”

4. Bagaimana tugas akhir memengaruhi keseharian anda?

“Berpengaruhnya itu malah ternyata skripsi itu berat ya kalau dirasakan ga gampang yang kek tinggal ngerjain gitu saja”

5. Berarti benar merasa tertekan saat mengerjakan skripsi ini?

Ya kerasa, soalnya dari sumber juga susah, kita kan harus pintar mencari sumber yang tepat, mungkin dari buku atau yang lain, terus kekhawatiran nanti bakal bisa atau engga wisuda tahun ini, terus sumber-sumber yang dicari susah, terus keterbatasan diri kalau sumbernya dari kitab, hal-hal itu menjadikan aku tertekan gitu”

6. Kalau faktor-faktor lain yang pada saat ini membuat menjadi tekanan gitu ada tidak?

“mungkin orang tua ya, kalau orang tua kan posisinya gatau yang dulu ga kuliah, kan pasti tuntutan kalo lihat orang lain sudah selesai gitu kan pengen cepat anaknya juga cepet-cepet selesai gitu, mungkin orangtua kan tidak memahami pas tahap skripsi ini, kadang kalo aku sedang ada masalah sama orang tua aku ngerasanya tertekan gitu, sudah beban skripsi juga terus bapak ibu juga, mungkin memang kurang memahami situasi karena belum pernah merasakan, mereka mengira kan skripsi ya tinggal dikerjakan, yaudah namanya mahasiswa kan tanggungannya skripsi, tapi kan ternyata saat melewati itu kan

ga pasti gampang, mungkin faktor lain yang dari luar ya orang tua itu yang menuntut lebih cepat lulus. Ada faktor lain juga yang menyebabkan aku merasa kedistrak dengan masalah itu, soalnya dipondok aku juga posisinya mengurus anak-anak gitu, jadi tambah disitu kepikiran dipondok harus begini dan skripsi juga belum jadi ”

7. Pada saat merasakan tekanan-tekanan itu apa yang biasanya anda lakukan?

“kalo aku kadang lebih milih kalo malem tidak buka laptop aku tinggal skripsinya sebentar, ya emang itu kadang tidak baik tapi selama ini yang aku rasakan ya milih tidak buka skripsiku dan mengalihkan hal lain kek kegiatan pondok atau berbaur dengan teman-teman, maksudnya aku lebih enjoy dengan temanku bukan berarti tidak memfikirkan tapi ya aku sejenak taruh dulu buat rehat gitu. Kalo kepikirannya setiap hari kepikiran kek gimana ya skripsinya kok ga selesai-selesai padahal aku kerjain terus, bimbingan, kenapa kok ga selesai-selesai, tapi aku selingi kalo dipondok kan rame bareng-bareng pasti kan otomatis banyak temen banyak guyonnya juga jadi kadang ga kepikiran, tapi kadang kalo ada pembahasan yang bahas skripsi jadi kek gimana ya jadi overthinking aku belum ngerjain aku harus ngerjain”

8. Terus kalau ternyata apa yang aku hadapi apa yang aku alami ternyata aku bisa melewati itu bagaimana rasanya?

“Ya mungkin bisa kayak aku setiap ada kuliah kan pasti ada kegiatan PPL, KKN, kan itu sudah melewati hal-hal itu, kayak UAS pasti pernah mengalami kesulitan tapi ternyata bisa, kadang aku menuliskan suatu moment di buku aku hari ini sedang menghadapi ini begitu, ternyata setelah kegiatan terlampaui aku bisa melewati itu”

9. Apakah ada rasa bersyukur ketika kamu mengalami hal itu?

“Rasa bersyukur itu kayak setiap hal aku pasrahkan kepada Allah gitu, kek pas dulu mau masuk universitas kan kayak terlalu menuntut doaku harus diterima disini gitu, tapi sejauh ini di masa-masa kuliah kalo aku pengen ikut semisal yang ada seleksinya gitu yaudah aku pasrahkan saja, aku kek harus menyiapkan ruang lapang, kalo semisal aku ga diterima kalo aku ga bisa. Tapi ternyata aku sudah nyiapkan planing itu, nah itu menjadikan aku ngerasa berarti

Allah itu tau ingin kita itu gimana, jadi dari itu timbullah rasa syukur kayak kesiapan ku bisa atau gabisa itu emang kita pasrahkan kepada Allah dulu”.

10. Dalam hal selain itu pas ngerasa ada tekanan atau ngerasa tertekan melakukan syukurnya itu gimana?

“Aku tu bukan terus Ya Allah aku bersyukur, tapi lewat doa kek sehabis sholat gitu, atau pas doa-doa itu tidak banyak minta tapi aku berterimakasih, mungkin aku dari itu hal kecilnya itu pakai itu, aku bukan yang bersyukur dengan berkata gitu tapi dengan perbuatan.

11. Dari rasa syukur itu membantu tidak dalam menghadapi tekanan itu?

“Disuatu waktu emang membantu menurutku syukur itu, tapi aku tetap kepikiran itu, ya syukur membantu aku untuk berfikir lebih jernih, khusnudzon, bisa-bisa yang kemaren juga bisa. Tapi kadang dipikiranku yang lain kek bertanya bisa beneran ga si begitu”

12. Terus dari hal tersebut, apa yang biasanya membuat anda merasa bersyukur sekali ketika menghadapi tekanan itu?

“mungkin kayak aku punya orangtua yang sportif mendukung, seperti bapakku kalo semisal aku lagi mau apa kebetulan bapak selalu cukup merasa terbantu dan aku merasa bersyukur yang aku punya itu ternyata orang tua sangat membantu. Teman-teman juga yang mensupport juga saling membantu, itu ternyata hal kecil sangat membantu sekali dibanding kita emang bener-bener tidak ada yang ngomong tidak ada yang menyemangati itu ternyata ngaruh sekali”

13. Syukur menurut dirimu itu apa?

“Rasa berterimakasih yang benar-benar ikhlas tapi kita juga dalam hal kecil pun kita bersyukur itu ga harus dengan ucapan gitu, tapi menurutku syukur adalah perwujudannya tidak usah muluk-muluk. Dengan hal kecil mungkin kayak masih diberi begini sudah Alhamdulillah, kita bisa melakukan semester akhir ini dengan baik sudah Alhamdulillah”

14. Terus bentuk dari syukurmu itu bagaimana?

“kalo menurutku tidak harus secara lisan, tapi menurutku perwujudan syukurku itu bisa secara batin kayak Alhamdulillah, pokoknya di batin itu sudah kayak

krentek di hati bahwa kita harus bersyukur pada saat momen-momen yang diharuskan bersyukur, tapi kadang kita kayak sering tidak sadar kalo harus bersyukur. Momen yang dimaksud itu kayak kita dapat apa gitu atau selamat dari marabahaya, atau bersyukur karena masih bisa bertemu bapak ibu, itu kan kita gatau atas apa yang akan datang. Maksudnya kita tetap bersyukur karena kadang ada orang yang tidak seperti itu”

15. Bagaimana anda mengekspresikan rasa syukur itu?

“Menurutku kayak pas kenceng bersyukur itu hawa di dalam diri itu mood nya bagus gitu, jadi merasa bersyukur sehari-hari itu jadi enak gitu lo kalo aku ngerasain. Setiap kayak bersyukur menjadi tenang adem ternyata begini, menurutku kayak lebih tenang gitu lah untuk menjalani hari-hari gitu”

16. Apakah bersyukur memengaruhi perilaku anda?

“Ngaruh kek kalo bersyukur itu menjadi lebih tenang, kalo kita ga bersyukur gitu hawanya kayak mau emosi gitu. Syukur menjadikan lebih sabar dari tenang nya itu lo, dari tenangnya mewujudkan kesabaran itu”

17. Apakah membantu juga bertumbuh secara emosional?

“Menurutku itu sangat pengaruh si, soalnya kalo kita ga pernah sadar bersyukur itu hawanya emang sehari-hari bakalan tidak tenang sama hidup”

### **Transkrip Wawancara 6**

Waktu Wawancara : 8 Februari 2025

Nama : SF

1. Bagaimana pendapatmu dengan tuntutan akademik yang kamu hadapi saat ini?

“Kehidupan akademik saya ya saya baru merasakan setelah semester-semester akhir. Karena adanya banyak tugas dan tuntutan untuk segera lulus dari keluarga itu kan juga menjadi beban jadi tuntutan yang berasal dari akademis itu, dunia akademis saya, tapi disitu kan permasalahannya bukan pihak kampus yang menyusahkan kita lulus, mereka justru malah memberi celah memberi kesempatan dan memberi dukungan lah, tapi mungkin itu tergantung pada individu masing-masing si, itu bisa dianggap beban atau tekanan, atau peluang dan kesempatan itu tergantung individu masing-masing, kalau saya pribadi

karna mungkin saya juga banyak tuntutan lain itu menjadi distraksi bagi saya sendiri. Kerasa ya baru-baru akhir ini si.”

2. Bagaimana anda sekarang merasakan menjadi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir saat ini?

“Untuk mengerjakan tugas akhir kan dibutuhkan yang pertama saya angap sebagai beban kesulitan adalah kita dituntut untuk berfikir kreatif, bukan hanya secara akademis, karena disitu kita mencari penelitian-penelitian yang belum diteliti penelitian orang lain. Tidak hanya itu kita juga dituntut untuk bisa menghandle hal-hal teknis dalam penulisan, seperti mengoperasikan microsoft word dll yang basisnya teknologi. Na itu mungkin dua beban yang menurut saya anggap sebagaia beban paling bikin saya memfikirkan itu.”

3. Apakah anda merasakan dalam menjadi mahasiswa saat ini tekanan terkait kehidupan akademik atau faktor lain saat menjadi mahasiswa ini?

“Satu, tuntutan atau tekanan yang saya alami saya rasakan ketika menjadi mahasiswa akhir ini itu hanya tuntutan dari orang tua saja yang menyuruh saya untuk segera cepat lulus. Sedangkan saya memikirkan setelah lulus pun menjadi tekanan tersendiri, jadi ada dua sisi yang saya pikirkan disitu”

4. Faktor-faktor apa saja yang membuat anda merasakan tuntutan atau tekanan saat ini?

“mungkin kalo faktor-faktor internal, jadi faktor dari diri sendiri, kayak saya akhir-akhir ini lebih banyak karena kita kan fase-fase seorang remaja yang merasakan fase quarter life crisis gitu, nah disitu banyak muncul pikiran-pikiran ingin menjadi apa, arah hidupnya kemana, itu juga bisa menjadikan saya faktor merasakan menjadi mahasiswa akhir itu sebagai suatu tekanan, jadi itu juga bisa menjadi fikiran tidak hanya dari eksternal, tapi faktor internal juga.”

5. Dari tekanan-tekanan yang anda alami itu membuat anda memikirkan lebih atau overthinking gitu tidak?

“Iya mas, jadi mungkin akhir-akhir ini saya merasakan bahwa hal-hal yang mungkin saya stres tadi tekanan-tekanan dan lain sebagainya malah membuat saya berfikir lebih atau overthinking itu tadi timbang saya melakukan sesuatu untuk mengatasi tuntutan itu”

6. Apa yang biasanya anda lakukan ketika merasakan hal begitu?

“Untuk pertama saya lakukan dengan pikiran lagi, saya berfikir bahwa ada banyak orang-orang yang memikirkan hal-hal yang lebih berat timbang saya, jadi itu berangkat dari fikiran lalu akhirnya juga perbuatan yang muncul kayak melakukan pekerjaan-pekerjaan yang sekiranya saya fikir itulah yang harus saya kerjakan sekarang, tidak memikirkan hal-hal nanti pun tidak memikirkan hal-hal masa lalu, tapi saya sekarang disini saya sebagai apa dan saya harus melakukan apa yang saya kerjakan”

7. Disamping dari memberikan tekanan disitu juga memberikan kebermanfaatan berarti?

“Tapi berangkatnya dari fikiran itu lagi, itu bisa dikatakan sebagai rasa syukur juga, maksudnya celah-celah kita bisa bersyukur gitu, kalo kita selalu overthinking selalu berfikiran lebih seolah-olah kita tidak memikirkan hal-hal yang baik hal-hal yang masih mending kamu gitu lo, jadi kita tidak menemukan celah untuk bersyukur gitu, tapi kalo kita berangkat dari pikiran kayaknya masih banyak orang yang lebih stres memiliki beban, tuntutan, ketimbang kita kayaknya masi banyak, na ketika kita memikirkan hal begitu kan yang timbul ya Alhamdulillah saya masih diberikan stres yang seperti ini, saya masih diberikan beban yang hanya seperti ini, dari fikiran itu lahirlah tindakan dimana oiya berarti sekarang saya harus melakukan apa yang harus dilakukan sekarang, tidak usah memikirkan hal-hal berlebihan, walaupun itu tetap ada”

8. Emang syukur menurut anda itu bagaimana?

“Menurut saya syukur itu kalo semisal dalam teorinya lah, orang bisa dikatakan bersyukur bila pertama itu didalam hati didalam fikirannya itu merasakan cinta kasih Tuhan kepada dirinya, lalu atas cinta dan kasih sayang Tuhan itu mengucapkan terimakasih kepada Tuhan, yang kedua si lisan orang tersebut mengucapkan hamdalah yang biasa kita ucapkan ketika kita mendapat nikmat ya kita harus bersyukur dengan berbicara Alhamdulillah, yang ketiga orang bisa dikatakan bersyukur bila lahirnya perbuatan dari hati tadi dan lisan tadi, jadi tidak hanya mengenai fikiran hati dan lisan, tapi dari cinta kasih sayang Tuhan itu dimanfaatkan sebaik-baiknya sampai menjadikan sebagai tindakan yang

bermanfaat lagi. Terus syukur menurut saya yaitu merasakan tetesan-tetesan kasih sayang Tuhan kepada dirinya sendiri, dan saya yakin seberat apapun tuntutan dan tekanan kita pasti disitu ada celah bagi kita merasakan kasih sayang Tuhan, dan dari kasih sayang Tuhan itu yang kita manfaatkan sebaik-baiknya untuk melakukan suatu tindakan”

9. Terus menurut anda apakah rasa syukur membantu anda dalam menghadapi suatu tekanan?

“membantu sekali, karena mungkin orang tanpa rasa syukur yang ada ya stres aja tadi, kayak kasus saya tadi kan kalo saya tetap overthinking, saya memikirkan hal yang belum jelas datangnya, meraskaan tekanan akademik, orang tua, atau lainnya itu, yang ada kan hanya memikirkan hal tersebut, tapi tidak melahirkan tindakan yang menyelesaikan tuntutan itu”

10. Bisakah anda berbagi pengalaman dimana anda merasa sangat bersyukur meskipun sedang berada dalam tekanan atau tuntutan

“Kalau saya pribadi itu merasakan dialektika-dialektika tekanan dan rasa syukurnya itu ya akhir-akhir ini, ya fase-fase kehidupan yang sebelumnya ya mungkin saya belum peka, kufur nikmat lah ibaratnya, adanya tekanan juga kan ya justru malah tidak memikirkan hal tersebut, ya itu kan jangan, menyepelekan sesuatu juga kan ga baik, adanya saya merasakan dialektika seperti itu kan sekarang dalam fase quarter life crisis ini, pengalaman saya ya itu tadi ketika saya menjadi mahasiswa akhir banyaknya stresor, banyaknya muncul pikiran berlebihan, dari saya sendiri memikirkan hal tersebut pernah sampai dimana saya merasa lesu untuk menjalani hidup, jadi ga semangat, adanya ya males karena banyaknya terlalu overthinking, karena adanya rasa syukur tadi, saya diberikan kesempatan untuk melihat celah-celah saya untuk bersyukur, itu saya ya lebih merasa lega tadi, karena saya melakukan sesuatu yang bisa saya lakukan sekarang saja, tidak usah terlalu memikirkan hal-hal yang belum datang”

11. Bagaimana anda mengekspresikan rasa syukur yang anda miliki tadi?

“Sholat, sholat itu ekspresi syukur yang luar biasa, karena disitu ada hati, ada lisan juga dan ada perbuatan”

12. Kalo ditelaah dari satu persatu itu gimana mulai dari hati, lisan dan perbuatan?

“dari hati itu saya istilahnya kalo bahasa jawa yaitu sawang sinawang, jadi coba untuk membandingkan beban orang lain dan saya, masih banyak beban orang lain yang lebih berat, saya mencoba merasakan itu, disitu timbullah rasa syukur, kalo lisan sendiri ketika hati sudah seperti itu sudah otomatis, seperti mengucapkan Alhamdulillah saya masih diberi beban yang tidak seberapa timbang orang lain, walaupun syukur tidak selalu membandingkan orang lain, tapi cara mudah untuk kita merasakan syukur ya seperti itu, akhirnya perbuatan yang muncul ya saya mencoba mengoptimalkan diri saya sendiri, dengan cara melakukan sesuatu yang bermanfaat yang bisa saya kerjakan tadi, kalau dalam hal terkait tuntutan tadi seengaknya saya ya mengerjakan sesuatu yang berkaitan atau yang nanti tujuannya dengan tuntutan itu, contohnya kayak tuntutan lulusan skripsi ya saya tidak hanya memikirkan, tapi sedikit demi sedikit ya saya meluangkan waktu untuk mengerjakan atau mempersiapkan yang perlu dipelajari”

13. Apakah anda merasakan rasa syukur memengaruhi perilaku anda?

“Ya kayak rasa sabar dan optimis kita lebih meningkat, jadi kita melakukan sesuatu ibaratnya yang tadinya negatif thinking overthinking menjadi positif thinking, mempengaruhi perilakunya ya itu kita berfikir positif, adanya bersyukur ya kita berfikir positif”

14. Terus membantu bertumbuh secara emosional tidak rasa syukur itu?

“Cara kita mengelola emosi, emosi kan banyak, dengan adanya ras syukur itu kan kita jadi pandai-pandai mengelola lah, mengelola kapan kita bahagia, kita sedih, kita sedang emosi marah, takaran bahagia seberapa, takaran marah seberapa, jadi adanya bersyukur kita bisa ngegas dan ngerem terkait emosi”

### **Transkrip Wawancara 7**

Waktu Wawancara : 10 Februari 2025

Nama : SK

1. Bagaimana pendapatmu dengan tuntutan akademik yang kamu hadapi saat ini?

“Ya sedikit bingung dan pusing sih, karena tertekan dengan keadaan sekarang atau skripsi dan juga belum terbiasa dengan tekanan hal tersebut sehingga membuat sedikit stres. Tapi ndak papa masih bisa terkontrol diri ini, namanya juga perjalanan pasti ada ujiannya dinikmati aja. Saya kan sekarang menjadi mahasiswa akhir yang tentunya tugas skripsi itu sangat membuat saya tertekan, ternyata tidak semudah yang saya bayangkan ketika membuat makalah-makalah yang pernah saya lakukan. Banyak sekali revisian-revisian yang harus saya lakukan sampai terkadang saya sudah habis fikir mau saya tulis apa lagi ini begitu”

2. Apa saja faktor atau situasi yang sering membuat anda merasa tertekan secara akademik?

“Kalau di situasi sekarang jelas lulus tepat waktu menjadi kan tuntutan diri sehingga membuat sedikit tertekan akademik begitu lah dan juga ketakutan akan kegagalan ketika mengerjakan skripsi itu sangat menunggu pikiran sehingga memunculkan tekanan diri”

3. kalau dari faktor lain mungkin yang dapat menambah memunculkan tekanan apakah ada? faktor lingkungan, keluarga, sosial, atau yang lain gitu?

“Dari faktor lingkungan sih yang membuat munculnya tekanan, karena sekarang sedang didaerah saya sedang dalam kondisi banjir parah susah untuk di lewati dan bahkan tidak bisa untuk dilewati bahkan sampai kerumah<sup>2</sup>. Sehingga untuk pengerjaan skripsi tertunda dan bahkan yang di takutkan bisa melenceng dari harapan untuk lulus tepat waktu gitu sih. Untuk faktor lainnya aman - aman aja”

4. Bagaimana tugas akhir memengaruhi keseharian anda?

“Saya rasa dengan adanya pekerjaan tugas akhir hari<sup>2</sup> saya lebih produktif untuk belajar dan membaca, Karena juga mengejar target untuk lulus tepat waktu jadi ya lebih giat lah untuk mengerjakan tugas skripsi”

5. Apa yang biasanya anda lakukan ketika merasa stres dengan tugas akhir?

“Biasanya ketika sedang stres atau banyak pikiran saya berhenti sejenak nugas dan mencari hiburan seperti : nongkrong dengan teman, bermain, dll. Sampai stres yang ada dipikiran mereda. Hal itu saya lakukan tidak lebih dari 1 hari.”

6. Pernahkah anda merasa bahwa stres tersebut memberikan manfaat atau pelajaran tertentu?

“Jelas dengan adanya kejadian stres yang di alami pasti terdapat pelajaran yang dapat kita ambil seperti contohnya ketika stres melanda berarti kita butuh istirahat atau merilekskan diri agar melakukan sesuatu selanjutnya enak dan nyaman.”

7. Bagaimana perasaan anda setelah melewati masa-masa sulit terkait tugas akademik? Apakah ada rasa puas, syukur, atau sebaliknya?

“Kan saat ini saya sedang berproses untuk menyelesaikan tugas akademik saya, saya rasa setelah saya berhasil melewati step by step saya sangat bersyukur, puas bangga dan tentunya berterimakasih kepada diri sendiri atau setidaknya mengapresiasi diri sendiri lah gitu.”

8. Apakah anda pernah menggunakan pendekatan spiritual atau religius untuk mengatasi stres akademik? Jika iya, bagaimana caranya?

“Kalau saya pribadi disamping kita berusaha secara duniawi, saya juga berusaha rileks dengan pendekatan spiritual seperti salah satunya dengan cara dzikir, dzikir ini diucapkan setelah sholat fardhu yang berbunyi lailahailallah sebanyak 165”

9. Kalau syukur? Menurut anda, apakah dengan rasa syukur juga untuk membantu anda dalam menghadapi tekanan akademik?

“Jelas rasa syukur sangat membantu ya seperti yang telah saya ungkapkan diatas tadi”

10. emang syukur menurut anda itu apa dan bagaimana?

“Syukur itu adalah rasa terima kasih kita kepada tuhan dan biasanya syukur itu dilakukan setelah kita mendapatkan manfaat atau pelajaran dari sesuatu yang telah kita alami”

11. apa yang biasanya membuat anda merasa bersyukur saat merasakan tekanan atau tuntutan akademik ataupun diluar akademik?

“Biasanya setelah saya melakukan keberhasilan atau kegagalan mas, contoh di keadaan saya yang sekarang mas saya bersyukur ketika berhasil melewati pekerjaan skripsi dari bab ke bab selanjutnya, begitupun jika ada revis yang

terus menerus saya juga bersyukur mas pasti di balik itu ada hikmahnya mas saya yakin itu”

12. Bagaimana bentuk anda mengekspresikan rasa syukur yang anda punya?

“Seperti mengucapkan Alhamdulillah dan berterima kasih kepada diri sendiri.”

13. Apakah anda merasa rasa syukur memengaruhi perilaku anda, jika iya bagaimana itu? tolong jelaskan

“Jelas mas rasa syukur sangat mempengaruhi perilaku saya. Jadi dengan kita bersyukur maka kita tidak mudah kecewa, emosi, iri, dengki, dll. Dan bahkan jika kita bersyukur kita menjalani kehidupan dengan nyaman tentram dan penuh dengan kebahagiaan”

14. Kalau dari segi emosional, Setelah melewati masa-masa penuh tekanan, apakah anda merasa rasa syukur membantu anda bertumbuh secara emosional?

“Jelas mas dengan adanya tekanan rasa syukur yang saya lakukan akan menimbulkan hal positif seperti khusnudzon, intropeksi diri dan menerima kenyataan tersebut dengan lapang dada.”

15. Bagaimana syukur itu terbentuk dalam diri anda sehingga bisa mengatasi stres akademik?

Sebenarnya semua juga semuanya butuh proses mas jelas pertama-tama sangat sulit untuk langsung menerima sebuah tekanan mas namun dengan seiring berjalannya waktu atau terbiasa dengan tekanan pun keikhlasan muncul setelah ikhlas muncul lalu rasa syukur muncul. Jadi tidak seketika itu langsung bisa bersyukur butuh proses untuk mencapai rasa syukur. Karena saya yakin mas di kehidupan ini tekanan akan selalu datang entah itu berbentuk apapun maka dari itu, saya jadikan pedoman sebuah proses bersyukur itu didalam diri saya.”

16. Bagaimana itu anda bisa menjadikan keikhlasan muncul yang nanti pada akhirnya memunculkan rasa syukur?

“Karena nasi telah menjadi bubur mas sebesar apapun kita menyesalinya maka akan membuat diri rugi. Lebih baik kita fokus saya dengan apa tujuan kita selanjutnya dan jangan lupa bersyukur dengan cara mengapresiasi atau berterima kasih kepada diri kita sendiri karena kita telah mencapai di titik ini”

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Zidan Ahkam Adilta

NIM : 2104046093

TTL : Temanggung, 07 Desember 2002

Alamat : Batursari RT 02 RW 09, Parakan, Temanggung

No. Telepon : 0895408690010

Email : zidanahkam88@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

#### A. Pendidikan Formal

1. SDN 1 Parakan Kauman
2. SMP Nida Al-Qur'an
3. MA Darul Aman
4. UIN Walisongo Semarang

#### B. Pendidikan Non Formal

1. Pondok Pesantren Nida Al-Qur'an, Kedu, Temanggung
2. Pondok Pesantren Darul Aman, Pringsurat, Temanggung
3. Pondok Pesantren Ma'rufiyyah, Ngaliyan, Semarang

#### C. Riwayat Organisasi

1. OSIS MA Darul Aman
2. Dewan Ambalan MA Darul Aman
3. Organisasi Daerah Sedulur Temanggung Walisongo, UIN Walisongo Semarang
4. HMI UIN Walisongo
5. HMJ Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang
6. Forum Silaturahmi Antar Daerah UIN Walisongo Semarang
7. DEMA UIN Walisongo Semarang