

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dapat dipahami sebagai orang yang belajar dan menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi. Sedangkan, perguruan tinggi dapat dipahami sebagai instansi pendidikan formal yang memiliki tugas dan tanggung jawab menerima mahasiswa untuk menyelesaikan program studi yang dipilih guna memperoleh gelar dan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan program studi yang dipilih. Tugas dari mahasiswa adalah melaksanakan kegiatan akademik sesuai dengan program studi yang dipilih selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi hingga mahasiswa tersebut menyelesaikan masa studinya. Selain itu, Mahasiswa dapat disebut sebagai manusia dewasa awal yang sedang berusaha menata hidup dan mencari peluang kesuksesan untuk masa depan.

Sedangkan, yang dimaksud dengan mahasiswa akhir yaitu mahasiswa yang biasanya berada di semester 7 lebih dan atau sedang ujian akhir, ujian komprehensif, atau skripsi. Untuk memperoleh gelar kelulusan mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir seperti mengerjakan bab 1-3 untuk ujian sempro dan mengerjakan bab 4-6 untuk ujian sidang skripsi. Masa seperti ini dapat menjadi *stressor* tersendiri bagi mahasiswa karena dianggap penyusunan tugas akhir ialah hal yang sulit dan banyak yang merasa gelisah bahkan tak jarang banyak yang mengalami cemas dan stres yang berkepanjangan.

Ketakutan dan kecemasan yang terus menerus dapat menyebabkan seseorang mengalami stres akademik. Faktor-faktor yang membuat mahasiswa merasa cemas dan stres mengerjakan tugas akhir telah dijelaskan pada

penelitian sebelumnya yang berjudul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir.” . Dalam penelitian tersebut, rata-rata usia responden adalah 21 tahun, usia termuda 20 tahun dan usia tertua 22 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 45 responden dengan persentase 76,3% yang mengalami kecemasan sedang. Selain itu, 31 responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi dengan persentase 83,8%. Kemudian pengaruh teman sebaya yang tinggi sebanyak 33 responden (89,2%) dan pengaruh lingkungan yang baik sebanyak 30 responden (81,1%). Selanjutnya hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa nilai p-value untuk semua variabel  $< 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga, teman sebaya, dosen pembimbing dan lingkungan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir.<sup>1</sup>

Mahasiswa sering kali memiliki banyak tuntutan, baik yang berasal dari faktor keluarga, identitas atau faktor internal maupun faktor lingkungan, yang sering kali membuat mereka merasa stres. Penyebab stres yang berkaitan dengan hal-hal akademik dapat disebut sebagai stres akademik. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik, mereka merasa sering bingung, sulit konsentrasi, dan tidak nyaman dalam kegiatan akademik. Dalam sebuah penelitian, hal seperti ini disebut dengan istilah academic flow. Seperti pada penelitian “Hubungan antara Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa”. Penelitian tersebut menemukan nilai  $r = -0.359$  dengan  $p = 0.000$  ( $\text{sig} < 0.01$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan antara kedua variabel

---

<sup>1</sup> Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir”. *Jurnal Keperawatan Silampari*, Vol 5 No.2, (2022), <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>, diakses pada 7 Januari 2025.

tersebut dan sesuai dengan hipotesis yang menyatakan bahwa semakin rendah flow akademik pada mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi flow akademik mahasiswa. Sumbangan efektif stres akademik terhadap flow akademik sebesar 12,9%, sisanya sebesar 87,1% dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>2</sup>

Seringkali mahasiswa merasakan stres akademik terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Banyak faktor yang mengakibatkan mahasiswa stres akademik seperti dosen pembimbing yang sulit ditemui karena mahasiswa yang sedang bekerja sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk bimbingan tidak bisa maksimal karena tidak sinkronnya antara waktu dosen pembimbing dengan mahasiswa yang bekerja. Stres yang berkepanjangan berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental beberapa mahasiswa yang sering mengalami stres yang berkepanjangan dapat berakibat sakit fisik seperti asam lambung, maag atau gerd. Secara otomatis pekerjaan yang harusnya segera diselesaikan akan menjadi tidak optimal dan tertunda. Selain itu, dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menghambat pencapaian prestasi akademik yang optimal.

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk menggali potensi alam, salah satunya dengan melakukan Tadabbur Alam. Tadabbur alam merupakan sarana untuk melihat kebesaran Allah Ta'ala dalam bentuk alam semesta dan alam di sekitar kita karena setiap ciptaan Allah Ta'ala pasti ada manfaatnya. Melalui tadabbur alam, seseorang dapat menggunakannya untuk membangun hubungan dengan alam dan merasakan

---

<sup>2</sup> Annisa Gatari, "Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik Mahasiswa", *Jurnal Cognicia* Vol 8 No 1(2020), <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>, diakses pada 7 Januari 2025.

manfaatnya. Seperti dengan bertadabbur alam seseorang yang pikirannya sumpek dapat berkurang dengan menjelajahi pantai dan deburan ombak yang menggulung.<sup>3</sup>

Tadabbur alam memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan mental, termasuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Beberapa penelitian yang meneliti tentang efek positif dari kegiatan berbasis alam terhadap pengurangan stres. Namun, penelitian yang secara khusus meneliti tentang pengaruh tadabbur alam terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir masih terbatas.

Dengan mengingat Allah SWT kemudian merenungkan kekuasaan Allah SWT seperti kegiatan tadabbur alam atau bahasa *milenial*-nya anak muda sekarang *self healing* ketika *stres* dapat menjadi sebuah kegiatan yang menyenangkan. Banyaknya aktivitas yang membuat batin merasa lelah sehingga memunculkan *stres*. Urgensi pada penelitian ini yaitu anak muda yang beranjak dewasa seperti mahasiswa dapat memahami maknanya kehidupan. Walaupun merasa stres, mahasiswa dapat mencari alternatif lain untuk menurunkan stres. Salah satunya dengan melakukan tadabbur alam agar memiliki keyakinan yang kuat kepada Allah SWT karena menyaksikan sendiri ke-Maha Besarannya, menemukan jati diri dan lebih *survive* dengan dunia baru sekarang agar bisa beradaptasi atau *me-resiliensi*-kan diri supaya memiliki masa depan yang cerah dan tidak bersikap ceroboh bahkan mengakhiri hidup sendiri ketika menghadapi *stres*. Karena semua masalah pasti ada solusinya dan berkeyakinan pada Tuhan atau Allah SWT akan selalu

---

<sup>3</sup> Hafini Nur Wulandari, "Tadabbur Alam Dalam Al- Qur'an (Studi Terhadap Penafsiran Qs. Al-Baqarah Dalam Tafsir Al- Azhar Karya Hamka)", (Skripsi UIN Sumatera Utara, 2022), <http://repository.uinsu.ac.id/15865/>, diakses pada 7 Januari 2025.

memberikan petunjuk dan jalan keluar dari setiap masalah dengan percaya pada *Qadla* dan *Qadar*-Nya.

Oleh karena itu, peneliti ingin mempelajari pengaruh tabbur alam terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program berbasis alam untuk mengurangi stres pada mahasiswa dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa yang mengalami stres akademik. Pada penelitian ini peneliti fokus kepada mahasiswa IAIN Kediri dengan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi tingkat akhir yaitu yang sedang mengerjakan skripsi, Praktek Kerja Lapangan, ataupun sedang mengikuti uji komprehensif.

Kemudian tempat penelitian berada di kampus IAIN Kediri dengan alamat Jalan Sunan Ampel No.7 Ngronggo, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur dan kode pos 64127. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, ditemukan adanya permasalahan yang dimunculkan oleh mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yaitu banyak yang merasa stres akademik dalam mengerjakan skripsi baik. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Tadabbur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Akhir Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi IAIN Kediri Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa sering Mahasiswa/i Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri melakukan tadabbur alam?
2. Seberapa tinggi tingkat stres akademik Mahasiswa/i Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri?
3. Seberapa besar pengaruh antara melakukan tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa/i Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan konteks penelitian dan fokus yang dituju, pada tujuan akhir penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui frekuensi atau keseringan mahasiswa/i Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri dalam melakukan tadabbur alam.
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa/i Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.
3. Untuk menjelaskan besarnya pengaruh tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat berbagai pihak, diantaranya sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya tentang tadabbur alam dalam menagurangi stres akademik mahasiswa.

## 2. Kegunaan Praktis

### a. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya karya ilmiah di bidang keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi. Kemudian ditindaklanjuti sebagai riset yang khas dan berkualitas, bahkan dapat terealisasi dalam praktik perilaku bertasawuf oleh semua kalangan di IAIN Kediri.

### b. Bagi subjek peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran atau referensi untuk mengurangi stres akademik dengan cara tasawuf seperti tadabbur alam dan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan desain penelitian yang relevan dengan perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi dengan topik, waktu, dan tempat yang berbeda.

## **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat dipahami sebagai dugaan sementara, sehingga kebenarannya masih perlu diuji, atau dapat juga dipahami sebagai rangkuman kesimpulan teoritis dari penelitian terdahulu. Hipotesis adalah prakonsepsi yang sedang diuji kebenarannya, atau jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.<sup>4</sup> Dengan demikian, hipotesis dapat dikatakan sebagai dugaan sementara peneliti yang memerlukan pengujian lebih lanjut untuk mencari

---

<sup>4</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta : Rajawali Pers, 2016), hlm.67

kebenarannya berdasarkan fakta dan data yang diperoleh. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti dan akan diuji adalah sebagai berikut

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Hipotesis alternatif menyatakan adanya pengaruh antara dua variabel. Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara frekuensi pelaksanaan Tadabbur Alam dengan penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri

2. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Hipotesis nol menyatakan bahwa tidak ada pengaruh dari dua variabel. Hipotesis nol dalam penelitian ini adalah tidak ada pengaruh antara frekuensi melakukan tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.

#### **F. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian memberikan arti dalam sebuah anggapan terhadap suatu hal yang kemudian akan dijadikan sebagai landasan berpikir maupun bertindak pada saat melakukan penelitian. Asumsi penelitian ini dapat berupa gambaran, prasangka, perkiraan, atau suatu pendapat sementara maupun kesimpulan sementara pada saat teori dalam penelitian belum bisa dibuktikan.

Oleh karena itu, asumsi penelitian dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

## G. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, peneliti mencari beberapa tulisan akademis terdahulu mengenai metode untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa yang digunakan dalam penelitian untuk digunakan sebagai bahan referensi dan gambaran penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesamaan pembahasan dengan penelitian terdahulu dan lebih jauh lagi, penelitian terdahulu juga dapat digunakan sebagai pembandingan dengan penelitian ini. Penelitian terdahulu juga dapat membantu peneliti dalam menulis sebuah karya tulis yang mengikuti langkah-langkah ilmiah..<sup>5</sup> Sehingga penyusunan skripsi memiliki manfaat dan dapat dipertanggung jawabkan. Berikut adalah beberapa sumber penelitian sebelumnya mengenai metode mengatasi stres akademik salah satunya dengan tadabbur alam dan diperlukan metode yang lain untuk mendukung metode mengatasi stres akademik. Beberapa penelitian yang menginspirasi penelitian ini antara lain:

1. Artikel yang berjudul **“Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa”** oleh Annisa Gatari yang dimuat dalam jurnal *Cognisia : Kognisi*, Vol. 8 No.1. 2020.

Artikel ditulis menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan respondennya yaitu mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang semester 7 diteliti dengan jumlah subjek 174 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dan metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi product moment dengan menggunakan SPSS 24. Hasil analisis data memberikan nilai  $r = -.359$ ,  $p =$

---

<sup>5</sup> Sugiyono, *Skripsi, Tesis dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 54.

0.000 sig (0.01). Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hipotesis yang diajukan adalah semakin tinggi tekanan belajar, maka semakin rendah flow akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tekanan belajar, semakin tinggi flow akademik siswa. Sumbangan efektif tekanan belajar terhadap proses belajar sebesar 12,9%, sisanya sebesar 87,1% dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>6</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah tujuan dari penelitian tersebut ialah untuk mencari hubungan antara stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. Selain itu, variabel penelitian juga berbeda serta subjek penelitian juga berbeda dengan yang saya teliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari sebuah pengaruh antara tadabbur alam dengan tingkat stres akademik mahasiswa akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir atau angkatan 2020 dan 2021 sebanyak 40 orang.

2. Artikel yang berjudul **“Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa STIKES GRAHA MEDIKA”**.

Artikel ini menggunakan desain cross-sectional study. Respondennya berjumlah 204 mahasiswa yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yang mencakup data demografi dan pernyataan tentang tingkat stres akademik berdasarkan *Depression Anxiety and Stres Scale 42* yang telah

---

<sup>6</sup> Annisa Gatari, “Hubungan Stres dengan Aliran Akademik Pada Mahasiswa”, *Jurnal Kognisi* Vol.8 No.1 (2020). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>, diakses pada Selasa, 7 Januari 2025.

dimodifikasi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang dengan presentase sebanyak 34,8%. Nilai variabel untuk umur p value = 0,001, beba kuliah p value = 0,045, indeks prestasi p value = 0,302, dan untuk kondisi tempat tinggal p = 0,166. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara usia, beban studi dan stres akademik di kalangan mahasiswa. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan menyebabkan rendahnya kemampuan beradaptasi terhadap stresor yang disebabkan oleh proses akademik atau proses belajar.<sup>7</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah jumlah responden, teknik pengumpulan data, dan instrumen penelitian serta tujuan dari penelitian tersebut. Selain itu, variabel penelitian yang berbeda dengan yang diteliti oleh saya yaitu menggunakan variabel X tadabbur alam. Tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk mencari hubungan antara usia dan beban kuliah dengan stres akademik pada mahasiswa. Sedangkan, tujuan penelitian saya adalah untuk mencari pengaruh melakukan tadabbur alam dengan tingkat stres akademik.

### 3. Artikel yang berjudul **“Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru”**.

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui sebuah hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada lingkungan mahasiswa di Pekanbaru. Responden yang terlibat berjumlah 120 sampel mahasiswa Universitas X. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling.

---

<sup>7</sup> Hamzah B, Rahmawati Hamzah, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika", *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol 4 No.2 (2020), 10.24269/ijhs.v4i2.2641, diakses pada Selasa, 7 Januari 2025.

Kemudian, pengumpulan datanya menggunakan skala kesabaran yang disusun oleh Rozi dan El Hafizh, dan juga skala stres akademik disusun menurut Wicaksana (2017). Dengan menggunakan analisis data yaitu analisis korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,559 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan dari data tersebut bahwa korelasi negatif yang signifikan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X. Artinya semakin tinggi kesabaran maka akan diikuti oleh semakin rendahnya stres akademik pada mahasiswa dan begitu juga sebaliknya.<sup>8</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah variabel X dan variabel Y pada penelitian tersebut yaitu variabel X yakni kesabaran dan variabel Y yaitu stres akademik mahasiswa. Sedangkan pada penelitian saya variabel X adalah tadabbur alam dan variabel Y yaitu tingkat stres akademik. Kemudian sampel yang digunakan berjumlah 120 mahasiswa Universitas X. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengujian data atau analisis data juga berbeda pada penelitian tersebut menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* sedangkan pada penelitian saya menggunakan uji regresi linier sederhana.

#### 4. Artikel yang berjudul **“Religiusitas Dan Konsep Diri Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri”**.

---

<sup>8</sup> Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty, “ Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru”, *Jurnal An- Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* Vol.13 No. 01 (2019), <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>, diakses pada 7 Januari 2025.

Artikel pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan jumlah partisipan sebanyak 114 mahasiswa yang dipilih secara acak. Teknik korelasi spearman rho digunakan untuk analisis data karena hasil uji asumsi normalitas tidak terpenuhi, sehingga hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara religiusitas dengan stres akademik. Dan terdapat hubungan negatif namun tidak signifikan antara konsep diri akademik dengan stres akademik. Hal ini juga menunjukkan bahwa tingkat religiusitas seseorang lebih berperan terhadap stres akademik dibandingkan dengan konsep diri atau persepsi diri orang tersebut.<sup>9</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang mondok di pesantren. Pendekatan yang digunakan yaitu kuantitatif korelasi berbeda dengan yang metode yang saya gunakan dalam penelitian saya yaitu menggunakan metode kuantitatif saja. Selain itu, analisis data yang digunakan juga berbeda dengan saya, dalam artikel menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* sedangkan penelitian yang saya teliti menggunakan uji regresi linier sederhana.

5. Tesis yang berjudul **“Makna Traveling Tadabbur Alam Pada Komunitas LDK UKKI JAM Universitas Negeri Yogyakarta”**.

Penulis tesis menuliskan dalam penelitiannya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan data dari lapangan (field research). Analisis

---

<sup>9</sup> Radisti Mediska, Suyanti, Albadri, “ Religiusitas dan Konsep Diri Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri”, *Psycomedia: Jurnal Psikologi* Vol 2 No 2 (2023), <http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>, diakses pada 7 Januari 2025.

studi kasus didasarkan pada teori sosiologi pengetahuan karl Mannheim. Penelitian ini menemukan bahwa kegiatan traveling tadabbur alam di kalangan komunitas LDK UNY bukan sekedar kegiatan berwisata melainkan melibatkan refleksi terhadap kekuasaan Allah SWT di alam semesta. Kegiatan ini didorong oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari komunitas LDK UNY menerima QS. Ali- Imran (3): 190-191 sebagai bentuk tadabbur alam untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Sedangkan faktor eksternalnya muncul dari motivasi menjaga alam dan mempererat persaudaraan antar anggota komunitas. Selain itu, juga terlihat adanya tiga tingkatan makna dalam traveling tadabbur alam di komunitas LDK UNY. Pertama: makna obyektif yang mempunyai makna bahwa sifat tadabbur alam diartikan sebagai kegiatan di alam terbuka yang diharapkan mampu menguatkan keimanan. Kedua: makna ekspresif dari tadabbur alam adalah tadabbur alam diartikan sebagai kegiatan spiritual untuk menyatukan pikiran dengan alam, merenungkan kekuasaan Allah Swt yang menciptakan langit dan bumi serta selalu mengingat Allah. Tujuannya adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt. Yang Ketiga: makna dokumenter yaitu traveling tadabbur alam yang dilakukan oleh komunitas LDK UNY dalam menjawab QS. Ali- Imran (3): 190-191 sehingga menunjukkan hubungan yang dinamis antara Al- Qur'an dan komunitas.<sup>10</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah metode penelitian yang digunakan dalam tesis tersebut yaitu

---

<sup>10</sup> Wulan Safitri, "Makna Traveling Tadabbur Alam Pada Komunitas LDK UKKI JAM Universitas Negeri Yogyakarta", (Tesis UIN Sumatera Utara Medan, 2023), <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/59849>, diakses pada 7 Januari 2025.

metode kualitatif yang berdasarkan pada data di lapangan ( penelitian lapangan) dengan analisis studi kasusnya menggunakan teori sosiologi Karl Mannheim. Kemudian dalam penelitian saya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis datanya menggunakan uji regresi linier sederhana.

6. Tesis yang berjudul **“Implementasi Pendidikan Karakter Dengan Tadabbur Alam Madrasah Diniyah Miftahul Huda Genjor Sugihwaras”**.

Dalam tesis tersebut ditulis bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu pertama, Implementasi pendidikan karakter dengan tadabbur alam di Madrasah Miftahul Huda Genjor Sugihwaras Bojonegoro. Kedua, mengetahui strategi yang digunakan dalam Implementasi pendidikan karakter dengan tadabbur alam di Madrasah Miftahul Huda Genjor Sugihwaras Bojonegoro. Dan yang ketiga, mengetahui kendala dan solusi dalam menjalankan pendidikan karakter dengan tadabbur alam di Madrasah Miftahul Huda Genjor Sugihwaras Bojonegoro. Kemudian, metode yang digunakan dalam penelitian tesis tersebut yaitu metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Serta teknik analisa datanya menggunakan pengumpulan data, reduksi data, tampilan data, verifikasi dan penegasan kesimpulan. Sehingga penelitian tesis tersebut menunjukkan bahwa implementasi pendidikan karakter dengan tadabbur alam dilakukan dengan tahapan- tahapan sesuai dengan program yang sudah dirancang. Kemudian, kendala dalam menjalankan pendidikan karakter dengan tadabbur alam yaitu ada beberapa

siswa yang kurang peka dan fokus dalam menjalankan kegiatan, dana, dan yang terakhir karena kebiasaan. Sehingga solusi yang seharusnya dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan yang berkelanjutan, kas setiap hari, dan solusi yang terakhir ini memiliki dampak negatif seperti kerugian dan masalah baru yang timbul. Maka dari itu, solusinya yaitu dengan menyelesaikan masalah utama yang dapat membawa manfaat atau keuntungan yang lebih luas.<sup>11</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah tesis tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dan juga teknik analisis datanya menggunakan pengumpulan data, reduksi data, tampilan data, verifikasi dan penegasan kesimpulan. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala likert sebagai instrumen penelitian. Teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner.

7. Artikel yang berjudul **“PETA ALAM (Penerapan Model Tadabbur Alam Pada Pembelajaran Imtak Dalam Menumbuhkan Spiritual Anak pada Masa Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Temon Tahun 2020)”**

Artikel dalam penelitian tersebut menggunakan jenis metode penelitian deskripsi kualitatif. Tujuan dalam penelitian tersebut yaitu untuk mendeskripsikan tentang kegiatan tadabbur alam untuk menumbuhkan spiritual pada anak serta meningkatkan rasa syukur terhadap alam sekitar.

---

<sup>11</sup> Nila Bella Atasya, “Implementasi Pendidikan Karakter Dengan Tadabbur Alam Madrasah Diniyah Miftahul Huda Genjor Sugihwaras Bojonegoro”, (Tesis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, 2022), <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/1358>, diakses pada 7 Januari 2025.

Selain itu, juga untuk meningkatkan konsentrasi anak ketika mendapat arahan dari guru atau orang lain. Kegiatan berkesan, bermanfaat dan luar biasa. Peneliti menggunakan observasi dalam mengumpulkan data dari pengamatan secara langsung. Sedangkan, sumber data yang dibutuhkan yaitu kata-kata dari observasi yang dilakukan selama 2 hari dan juga berasal dari sumber tertulis yang sudah pasti akan kebenarannya serta dokumentasi yang berupa semua rangkaian kegiatan yang telah berjalan. Lokasi penelitian berada di RT 2 RW 1 Lingkungan Temon, Desa Ploso, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan. Hasil yang didapat yaitu selama kegiatan KKN di TPA Lingkungan Temon yang berkaitan dengan tadabbur alam mbahwa pelaksanaan kegiatan tadabbur alam di TPA berjalan dengan sangat lancar. Tujuan dari penelitianpun juga sudah tercapai. Kegiatan tersebut ternyata dapat menumbuhkan spiritual pada anak dalam setiap proses belajar mengajar berlangsung. Pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lingkungan yang emungkinkan siswa dalam menemukan ide yang bermakna antara ide-ide abstrak dan penerapan praktis dalam konteks dunia nyata. Model pembelajaran berlangsung di outclass atau diluar kelas dan siswa jgua diminta untuk mengamati alam yang ada disekitarnya dan kegiatan ini berlangsung selama 30 menit dengan berbagai macam materi yang diberikan seperti mensyukuri nikmat dan ciptaan Allah SWT. Selain itu, anak-anak juga dapat terlatih untuk selalu bersyukur atas segala ciptaan Allah SWT karena terdapat kegiatan penugasan dimana siswa diberikan tugas untuk menceritakan hal dijumpai dan sikap apa yang harus ditunjukkan selama proses belajar mengajar sehingga siswa tidak terbebani.

Dengan penerapan model tadabbur alam ini dapat memicu semangat anak-anak dalam mengikuti setiap pembelajaran dan kegiatan-kegiatan produktif lainnya.<sup>12</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah pada tesis di atas menggunakan metode penelitian berupa deskripsi kualitatif dan menggunakan observasi sebagai teknik pengumpulan data serta sumber data menggunakan sumber tertulis dan dokumentasi. Perbedaan dengan yang saya teliti yaitu pada penelitian saya menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif. dengan menggunakan skala likert sebagai instrumen penelitian. Teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Serta menggunakan uji regresi sederhana dalam menganalisis data.

8. Tesis yang berjudul **“Penerapan Pembelajaran Tadabbur Alam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VII Di SMP Islam Nurul Huda Desa Rabasan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang”**

Dalam tesis tersebut dijelaskan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui penerapan pembelajaran tadabbur alam dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa kelas VIII di SMP Islam Nurul Huda Desa Rabasan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang dan juga untuk mengetahui hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pembelajaran tadabbur alam untuk meningkatkan kecerdasan spiritual siswa kelas VIII di

---

<sup>12</sup> Candra Wahyu Pangestu, “PETA ALAM (Penerapan Model Tadabbur Alam Pada Pembelajaran Imtak Dalam Menumbuhkan Spiritual Anak pada Masa Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Temon Tahun 2020)”, *Jurnal of Social Empowerment* Vol 6 No.1 (2021), <https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/jse/article/view/334>, diakses pada 8 Januari 2025.

SMP Islam Nurul Huda Desa Rabasan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang. Jenis pendekatan penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi partisipasi moderat, wawancara terstruktur dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu analisis kualitatif model Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Sedangkan, dalam menguji kebasahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.<sup>13</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah dalam jenis penelitian yang digunakan tesis yaitu metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi partisipasi moderat, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Analisis data juga berbeda dengan yang saya teliti. Dalam penelitian saya menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen penelitian kuesioner yang disebar kepada responden serta analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana.

## H. Definisi Operasional

Variabel	Indikator	Item
Tadabbur Alam	1. Frekuensi Melakukan Tadabbur Alam	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya mengunjungi tempat- tempat alam dengan rutin setidaknya sekali(dalam minggu/bulan)</li> <li>2. Saya mengaitkan keindahan alam, fenomena alam dan segala hal yang berkaitan dengan alam terbentuk karena kebesaran Allah Swt dan kekuasaan Allah Swt</li> </ol>
	2. Keindahan Alam	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya meluangkan waktu untuk mengamati keindahan alam setiap kali mengunjungi tempat- tempat alam</li> </ol>

<sup>13</sup> Mutmainnati Imana, "Penerapan Pembelajaran Tadabbur Alam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VII Di SMP Islam Nurul Huda Desa Rabasan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang", (Tesis IAIN Madura, 2024), <http://etheses.iainmadura.ac.id/id/eprint/6667>, diakses paad 8 Januari 2025.

		2. Saya meluangkan waktu khusus untuk merenungkan ciptaan Allah Swt dengan mengamati keindahan alam sekitar
	3. Aktivitas Tadabbur Alam	1. Saya mendaki gunung dan suka dengan segala hal yang berkaitan dengan gunung 2. Saya bepergian ke laut, pantai, danau, sumber mata air biasa/panas, dan segala hal yang berkaitan dengan air di alam
	4. Aspek Kesadaran Diri	1. Pengalaman di alam membuat saya merasa lebih dekat dengan Allah Swt dan bersyukur atas nikmat Allah Swt 2. Saya merasa terinspirasi melakukan kebaikan setelah melakukan tadabbur alam 3. Saya merasa lebih tenang dan damai setelah melakukan tadabbur alam
Stres Akademik	1. Reaksi Fisiologis	1. Saya merasa kelelahan secara fisik dan mental akibat kegiatan akademik 2. Saya merasa kesulitan tidur nyenyak karena memikirkan tugas- tugas akademik
	2. Reaksi Emosional Atau Afektif	1. Saya merasa cemas tentang nilai yang akan saya dapatkan karena khawatir dengan masa depan akademik saya 2. Saya merasa putus asa dengan prestasi akademik saya
	3. Reaksi Tingkah Laku/ Perilaku Sosial	1. Saya merasa terisolasi dari teman- teman kelas karena terlalu fokus belajar 2. Saya sering tidak mengerjakan tugas perkuliahan yang diberikan dosen
	4. Reaksi Penilaian Kognitif/ Pikiran	1. Saya merasa sangat terbebani dengan tugas- tugas akademik yang diberikan dosen 2. Saya merasa sulit berkonsentrasi saat presentasi dan saat dosen mengajar di kelas