

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan akademik adalah seluruh aktivitas yang berhubungan dengan proses pendidikan, pengembangan ilmu pengetahuan, serta pembentukan karakter di lingkungan institusi pendidikan, terutama di perguruan tinggi. Kehidupan akademik mencakup berbagai aspek, seperti kegiatan belajar-mengajar, penelitian, pengabdian masyarakat, interaksi dengan dosen dan sesama mahasiswa, serta pengelolaan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain itu, kehidupan akademik juga mencakup pembentukan lingkungan intelektual yang mendukung mahasiswa untuk berkembang secara akademis, sosial, dan moral. Dalam konteks perguruan tinggi, kehidupan akademik tidak hanya melibatkan pencapaian nilai akademis, tetapi juga melibatkan pengembangan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, kepemimpinan, dan etika yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di dunia nyata.¹

Dalam kehidupan akademik yang ada di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) ada salah satu hambatan yang mempengaruhi proses belajar mahasiswa. Salah satu hambatan utamanya adalah mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang bekerja sering menghadapi hambatan dalam kehidupan akademik karena harus membagi waktu antara tanggung jawab pekerjaan dan tuntutan studi. Salah satu hambatan utama adalah manajemen waktu, di mana mahasiswa kesulitan menyelesaikan tugas-tugas kuliah,

¹ Afrizawati, Resi Anggraini, & Nurhayati, *Hubungan konsep diri dan penyesuaian sosial dengan self-regulated learning di era pandemi covid-19*. (Jurnal As-Said, 1(2), 2021), hal 13–24.

menghadiri kelas, atau mempersiapkan ujian karena jadwal kerja yang padat. Kondisi ini sering menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang dapat berdampak pada konsentrasi dan performa akademik mereka

Mahasiswa pekerja juga sering menghadapi kendala finansial, meskipun bekerja untuk menutupi biaya kuliah dan kebutuhan sehari-hari, mereka tetap kesulitan mengalokasikan dana untuk kebutuhan belajar tambahan seperti buku atau akses internet. Hambatan lainnya adalah kurangnya dukungan sosial, baik dari lingkungan kerja maupun kampus, sehingga mereka merasa terisolasi dan kurang mendapatkan bimbingan atau motivasi. Mahasiswa pekerja juga cenderung memiliki keterbatasan waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan kampus, seperti organisasi mahasiswa atau pelatihan keterampilan, yang sebenarnya penting untuk pengembangan diri di luar akademik.

Siregar dkk berpendapat bahwa interaksi seseorang sangat penting bagi aspek kehidupan manusia, terutama pada mahasiswa. Dalam berinteraksi, mahasiswa tidak akan terlepas dari berbagai permasalahannya. Distress akademik dapat dilihat dari proses mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan di perguruan tinggi dan tuntutan akademik yang ditekankan melalui banyaknya beban tugas mandiri, kelompok, dan lain-lainnya.

Muhasabah menurut pendapat Imam Al-Ghazali adalah melakukan perhitungan kepada diri sendiri sebelum atau setelah mengerjakan sesuatu hal baik yang terlihat pada zahir maupun terlintas dari batin. Dalam muhasabah, salah satu cara untuk menjadi pribadi yang lebih baik adalah dengan mengevaluasi sesuatu dengan tujuan memberikan nilai tambah, menyikapi apa

yang telah terjadi, memperbaikinya sambil memikirkan kembali apa yang telah terjadi, atau terlibat dalam perilaku yang sebelumnya dianggap tidak pantas. Muhasabah ini merujuk pada perlunya, menurut ajaran Islam, introspeksi dan evaluasi diri, yang seharusnya didasarkan pada kenyataan daripada pada preferensi pribadi. Agar terhindar dari penyesalan di masa depan, Islam mendesak setiap hamba untuk melakukan introspeksi kehidupan dan melakukan perubahan yang positif.²

Seseorang dengan tingkat muhasabah diri yang tinggi memiliki ciri khas berupa kemampuan untuk secara jujur mengevaluasi diri tanpa pengaruh ego atau pembenaran diri. Seseorang tersebut cenderung introspektif, mampu menganalisis tindakan, pikiran, dan perasaan dengan tujuan memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Selain itu, individu tersebut memiliki kesadaran spiritual yang mendalam, menyadari bahwa setiap perbuatannya akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT. Seseorang dengan muhasabah diri yang tinggi juga menunjukkan sikap rendah hati, menerima kritik dengan bijak, dan memiliki komitmen untuk terus belajar dari kesalahan. Mereka tidak mudah menyalahkan orang lain atas kegagalan, tetapi lebih fokus pada introspeksi dan mencari solusi. Sikap ini juga mendorong mereka untuk menjaga hubungan baik dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungan sekitar. Sehingga tercipta keseimbangan antara dimensi spiritual dan sosial dalam kehidupan.

² N. Naufal, dkk, *Pengaruh Muhasabah terhadap Self Control di Fase Dewasa Awal (Studi Kasus pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*, Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin Vol. 3 No. 1 (Januari 2023): hal 67-92.

Dalam konteks akademik, *self-control* membantu mahasiswa mengelola waktu, menghindari prokrastinasi, dan mengatasi tekanan emosional, sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik. Mahasiswa dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih rentan terhadap stres akademik karena kesulitan mengelola tugas dan emosi. Dengan demikian, penguatan *self-control* melalui introspeksi dan manajemen diri yang baik menjadi kunci untuk mengurangi distres akademik.

Self-control memiliki peran penting dalam menentukan tingkat distres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mengelola waktu dengan efektif, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menghindari prokrastinasi, sehingga tekanan akademik dapat diminimalkan. Selain itu, *self-control* memungkinkan individu untuk mengatur emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi yang sering kali muncul akibat beban akademik. Dengan kemampuan ini, mahasiswa dapat tetap fokus pada solusi bukan terjebak dalam tekanan. Sebaliknya, rendahnya *self-control* meningkatkan risiko distres akademik karena mahasiswa lebih rentan menunda pekerjaan, kehilangan fokus, dan sulit mengelola emosi. Akumulasi dari perilaku tersebut memperparah tekanan akademik, mengganggu kesehatan mental, dan menghambat prestasi. Oleh karena itu, *self-control* yang kuat menjadi kunci penting dalam menurunkan tingkat distres akademik.

Permasalahan mengenai distress akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, peneliti temukan dikalangan mahasiswa terutama di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. Salah satu dari mahasiswa yang

berinisial Y, yang saat dilakukan wawancara dirinya mengaku mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya pada saat kuliah sambil bekerja:

“Saya memilih kuliah sambil bekerja ini awalnya keputusan yang agak rumit mbak, karena harus benar-benar bisa mengatur waktu antara di akademik dengan pekerjaan. Tetapi dengan saya bekerja, saya bisa dapat pengalaman diluar sana, memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan bisa mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan dimasa depan yang akan datang. Akan tetapi, disisi lain saya merasa tertekan, kelelahan dan kesulitan dalam mengelola waktu, sehingga saya seringkali merasa kewalahan dalam menyelesaikan tugas akademik dan rasanya ingin menyerah”.³

Dari sinilah, muhasabah dan *self-control* merupakan dua aspek yang saling mendukung dalam mengelola distres akademik pada mahasiswa. Muhasabah, sebagai proses refleksi diri yang mendalam, membantu mahasiswa menyadari kelemahan, kesalahan, dan potensi yang dimiliki untuk memperbaiki diri. Melalui muhasabah, individu dapat mengevaluasi pola pikir dan kebiasaan yang memicu stres, seperti prokrastinasi atau manajemen waktu yang buruk, sehingga mampu menentukan langkah perbaikan.

Sementara itu, *self-control* memperkuat kemampuan mahasiswa yang bekerja untuk mengatur emosi, pikiran, dan tindakan dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan *self-control* yang baik, mahasiswa lebih mampu memprioritaskan tugas, mengelola waktu secara efektif, dan menghindari perilaku impulsif yang dapat meningkatkan tekanan. Ketika muhasabah dan *self-control* diterapkan bersama, mahasiswa tidak hanya lebih sadar akan akar masalah yang menyebabkan stres, tetapi juga memiliki kekuatan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi tindakan yang lebih produktif. Kombinasi

³ Wawancara dengan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri berinisial Y, 10 November 2024, 15.25 WIB.

ini menciptakan keseimbangan emosional dan mental, sehingga stres akademik dapat diminimalkan secara signifikan.

Berdasarkan hasil pra wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa alasan utama mereka memilih untuk bekerja adalah untuk menambah penghasilan guna mencukupi kebutuhan hidup dan membiayai pendidikan, serta memperoleh pengalaman baru yang diharapkan dapat menunjang karier di masa depan. Temuan ini menjadi dasar untuk menganalisis lebih lanjut bagaimana kehidupan akademik mereka dipengaruhi oleh keputusan untuk bekerja, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi hambatan yang muncul.

Dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang menjalani aktivitas kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori ini memiliki tantangan unik dalam kehidupan akademiknya, terutama dalam membagi waktu dan energi antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Maka peneliti mengambil Judul Pengaruh Muhasabah dan *Self Control* terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja. Dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program berbasis kesadaran diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa yang mengalami distres akademik.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh muhasabah secara simultan terhadap distres akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja?

2. Bagaimana pengaruh *self-control* secara simultan terhadap distres akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja?
3. Bagaimana pengaruh muhasabah dan *self-control* secara simultan terhadap distres akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh muhasabah terhadap distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja
2. Untuk mengetahui pengaruh *self-control* secara simultan terhadap distres akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja
3. Untuk mengetahui pengaruh muhasabah dan *self-control* secara simultan terhadap distres akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah terkait muhasabah dan *self-control*, khususnya dalam konteks mahasiswa menjalani kuliah sambil bekerja. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori-teori tentang pengendalian diri dan peran muhasabah dalam menghadapi situasi akademik yang penuh tekanan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa, khususnya yang merasa salah jurusan, tentang pentingnya muhasabah dan *self control* sebagai metode introspeksi untuk memperbaiki stress akademik. Mahasiswa dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai panduan dalam melakukan refleksi diri untuk lebih memahami minat dan bakat mereka.

b. Bagi Dosen dan Pihak Kampus

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi dosen dan pihak kampus dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Dengan memahami manfaat muhasabah, pihak kampus dapat memberikan pendekatan yang lebih personal dalam membantu mahasiswa menemukan solusi yang tepat.

c. Bagi Praktisi Pendidikan

Hasil penelitian ini juga dapat berguna bagi praktisi pendidikan dan konselor akademik dalam merancang program bimbingan yang lebih efektif, terutama dalam membantu mahasiswa mengatasi kebingungan dalam memanage waktu dan meningkatkan *self-control* mereka melalui metode introspeksi seperti muhasabah.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar terhadap suatu hal yang dijadikan pijakan dan bertindak dalam melaksanakan suatu penelitian.⁴

⁴ Tim Penyusun, "Pedoman Karya Ilmiah STAIN Kediri," STAIN Kediri, Juni 2014.

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 antara muhasabah dan *self control* terhadap tingkat distres akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

F. Penelitian Terdahulu

Peneliti mencari kesamaan dan ide-ide segar untuk penelitian masa depan dalam penelitian sebelumnya. Penelitian yang dibangun di atas karya sebelumnya memposisikan penelitian masa depan dan menunjukkan keunikannya. Di sini, peneliti menyusun dan merangkum berbagai penelitian sebelumnya, baik yang diterbitkan maupun yang tidak diterbitkan, yang relevan dengan penelitian saat ini. Di bawah ini tercantum artikel penelitian dari masa lalu yang relevan dengan pekerjaan penulis saat ini.

1. Skripsi: Penelitian yang dilakukan oleh Indriani, N. (2020) dengan judul "Hubungan Antara Kebiasaan Muhasabah dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa" yang dipublikasikan dalam Jurnal Psikologi Islam Indonesia, Vol. 3 No. 1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan muhasabah dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebiasaan muhasabah dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kebiasaan muhasabah, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian ini memberikan bukti bahwa

- aspek spiritual, dalam hal ini muhasabah, dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik.⁵
2. Skripsi: Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni, R. F., & Rahmawati, D. (2022) dengan judul "Korelasi Antara Muhasabah dan Resiliensi Mahasiswa dalam Menjalani Perkuliahan di Masa Pandemi" yang dipublikasikan dalam *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 13 No. 1, hlm. 11–21. Penelitian ini mengkaji hubungan antara muhasabah dengan resiliensi mahasiswa, khususnya dalam konteks perkuliahan di masa pandemi. Hasil penelitian menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara muhasabah dan resiliensi, yang menunjukkan bahwa muhasabah dapat membantu mahasiswa membangun ketahanan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Studi ini menambah dimensi pemahaman tentang bagaimana muhasabah berfungsi sebagai sumber daya psikologis.⁶
 3. Jurnal: Penelitian oleh Alwi, M., & Suryani, T. (2019) dengan judul "Pengaruh Muhasabah terhadap Ketenangan Psikologis Mahasiswa" yang dipublikasikan dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, Vol. 4 No. 2, hlm. 133–145. Studi ini mengkaji pengaruh praktik muhasabah terhadap ketenangan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap ketenangan psikologis mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa muhasabah dapat menjadi strategi efektif dalam mencapai kondisi mental

⁵ Indriani, N, Hubungan Antara Kebiasaan Muhasabah dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. (*Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 3(1), 2020), hal 45–53.

⁶ Nugraheni, R. F., & Rahmawati, D, Korelasi Antara Muhasabah dan Resiliensi Mahasiswa dalam Menjalani Perkuliahan di Masa Pandemi. (*Jurnal Konseling Religi*, 13(1), 2022), hal 11–21.

yang stabil dan tenang, yang relevan dengan aspek psikologis seperti distres.⁷

4. Jurnal: Penelitian oleh Fitriana, N. (2022) dengan judul "Pengaruh Self-Control terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir" yang dipublikasikan dalam *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 2 No. 1, hlm. 20–29. Penelitian ini berfokus pada peran *self-control* dalam memengaruhi stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan *self-control* mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Studi ini menegaskan pentingnya regulasi diri dalam menghadapi tekanan akademik.⁸
5. Jurnal: Penelitian oleh Nurhayati, S. (2018) dengan judul "Hubungan Self-Control dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja" yang dipublikasikan dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4 No. 1, hlm. 12–21. Penelitian ini secara spesifik mengkaji hubungan antara *self-control* dengan stres akademik pada populasi mahasiswa yang juga bekerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-control* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Temuan ini memperkuat bukti bahwa kemampuan mengendalikan diri

⁷ Alwi, M., & Suryani, T., Pengaruh Muhasabah terhadap Ketenangan Psikologis Mahasiswa. (*Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, 4(2), 2019), hal 133–145.

⁸ Fitriana, N, Pengaruh Self-Control terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir. (*Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 2022), hal 20–29.

menjadi faktor penting dalam mengurangi tingkat stres akademik, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi tuntutan ganda.⁹

6. Jurnal: Penelitian oleh Sari, R. P., & Yuniarti, S. (2019) dengan judul "Peran Muhasabah dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa" yang dipublikasikan dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 10 No. 2, hlm. 105–114. Penelitian ini menyoroti peran muhasabah dalam konteks pengelolaan kecemasan pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Hal ini menggarisbawahi bahwa kesadaran dan introspeksi diri yang dilakukan melalui muhasabah dapat menjadi mekanisme coping yang efektif terhadap masalah emosional seperti kecemasan, yang seringkali berkaitan dengan stres atau distres akademik.¹⁰

⁹ Nurhayati, S. Hubungan Self-Control dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. (*Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 2018), hal 12–21.

¹⁰ Sari, R. P., & Yuniarti, S, Peran Muhasabah dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa. (*Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 2019), hal 105–114.