

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Distress Akademik

1. Pengertian Distress Akademik

Distress merupakan respon individu terhadap peristiwa yang mengancam dan menekan individu serta mengurangi kemampuan-kemampuan mereka dalam menghadapinya.¹¹ Distress juga diartikan frustasi dan konflik yang dialami seseorang yang berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia.¹²

Menurut Jeffrey Nevid menjelaskan bahwa distress merupakan suatu tuntutan yang mendorong individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Dapat diketahui juga dari sumber-sumber psikologis dari distress tidak hanya menurunkan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri, tetapi secara tidak langsung juga mempengaruhi kesehatan kita. Terutama pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sehingga mempunyai tuntutan akademik yang berat.

Menurut Sarafino menjelaskan bahwa distress akademik adalah suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang sebagai bentuk respons terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan mereka yang bertujuan untuk mengatasi atau beradaptasi.¹³ Dalam berinteraksi, mahasiswa tidak akan terlepas dari berbagai permasalahannya. Distress akademik dapat dilihat dari proses mahasiswa beradaptasi dengan

¹¹ Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga. hal 150.

¹² Ardani, T., dkk. (2007). *Psikologi Abnormal* (Edisi ke-2). Bandung: Lubuk Agung. hal. 120. Terjemahan oleh Tim Penerjemah Universitas Indonesia.

¹³ Joseph P. Sarafino, (1973), *Psychological Bulletin*, Volume 80, Nomor 4, hal 286-303.

lingkungan di perguruan tinggi dan tuntutan akademik yang ditekankan melalui banyaknya beban tugas mandiri, kelompok, dan lain-lainnya. Mahasiswa juga harus mampu memetakan masalah dan memilih solusi yang terbaik untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Sedangkan menurut Mufadhal, menjelaskan bahwa distress akademik adalah pandangan subjektif terhadap kondisi pendidikan mahasiswa atau respon dalam reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang timbul karena tuntutan akademik.¹⁴

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa distres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap tuntutan akademik. adapun tuntutan akademik yang dimaksud yaitu tuntutan diluar kapasitas kemampuan mahasiswa seperti banyaknya sks yang ditempuh, tugas kuliah yang banyak, maupun beban kerja yang dihadapinya. Sehingga dapat memicu munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri dan adanya perubahan tingkah laku seperti fisik, perilaku, pikiran yang ditunjukkan oleh mahasiswa tersebut.

2. Aspek-aspek Distress Akademik

Aspek distres akademik menurut Gadzella diantaranya:¹⁵

a. Frustasi (*Frustrations*)

Salah satu hambatan mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik, contohnya seperti kesulitan memahami mata kuliah atau kegagalan dalam ujian.

¹⁴ Siregar, Y., Yusuf, A., & Mudjiran. (2016). The pressure of academic stress and self-efficacy among student. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), hal 394-395.

¹⁵ Gadzella, A. J. (2005). Academic stress and its reactions. Dalam A. S. Masten (Ed.), *Ordinary magic: Resilience processes in development* (pp. xxx-xxx). New York: Guilford Press. hal 123.

b. Konflik

Suatu keadaan, dimana mahasiswa harus memilih antara dua atau lebih pilihan yang bertentangan, seperti konflik antara belajar dan kegiatan sosial.

c. Tekanan (*Pressure*)

Tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa, seperti memenuhi harapan orang tua, dan lain sebagainya.

d. Perubahan (*Changes*)

Perubahan dalam lingkungan akademik, seperti perubahan jadwal kuliah, perubahan dosen, atau transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

e. Keinginan Diri (*Self imposed*)

Tekanan yang diciptakan oleh mahasiswa sendiri, seperti perfeksionisme atau standar yang terlalu tinggi.

Adapun aspek-aspek lain yang mempengaruhi distres akademik Menurut safarino diantaranya :¹⁶

a. Aspek Biologis

Distress akademik akan menimbulkan reaksi fisik seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah yang tinggi, kecemasan atau depresi. Oleh karena itu, reaksi fisik ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap stress.

¹⁶ Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed.). United States of America: John Wiley & Sons,2017. hal 61-65.

b. Aspek Psikologis

Pada aspek ini merujuk pada proses mental dan emosional yang terjadi dalam diri individu yang mengalami distress akademik. Aspek ini juga berpengaruh dalam cara seseorang merespons tuntutan akademik dan mengatasi stres yang timbul.

c. Aspek Sosial

Aspek ini memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan, termasuk dalam konteks stress. Seperti halnya, kurangnya dukungan dari keluarga, teman, atau dosen sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan stress. Dengan membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif, kita dapat meningkatkan kesejahteraan dan lebih efektif dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya.

Berdasarkan aspek-aspek menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa memahami aspek-aspek distress akademik sangat penting untuk mengembangkan strategi dalam mencegah dan mengatasi stress. Mahasiswa juga perlu menyeimbangkan kehidupan akademik dengan kehidupan sosial-individu nya serta mengembangkan ketrampilan coping yang sehat dengan cara seperti; manajemen waktu, teknik relaksasi, dan mencari dukungan sosial.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Distress Akademik

Faktor yang menjadi penyebab distres akademik ada dua yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang

datang dari diri sendiri, sedangkan faktor eksternal itu datang karena diluar diri sendiri.

a. Faktor Internal

Faktor internal terdiri dari 4 kategori menurut Agolla dan Onogiri yaitu:¹⁷

1) Temperamen Positif

Individu dengan temperamen positif cenderung mempunyai resiliensi yang lebih tinggi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dalam menghadapi kesulitan. Penting untuk ditekankan bahwa individu dengan temperamen positif bukan berarti kebal terhadap stress. Namun, individu dengan temperamen positif pun dapat mengalami stres dalam situasi tertentu.

2) Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Namun sebaliknya, jika individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami stres yang lebih tinggi karena ada perasaan tidak kompeten atau kurangnya motivasi sehingga menghambat kinerjanya.

3) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan faktor internal yang sangat penting dalam mempengaruhi stres akademik. Membandingkan diri dengan orang lain dapat mempengaruhi kepercayaan diri baik dari segi positif maupun negatif. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang

¹⁷ Agolla, J. E., & Ongori, H. O. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *European Journal of Education Studies*, 1(1), hal 154.

tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

4) Ketrampilan Menyelesaikan Masalah

Mahasiswa dengan keterampilan menyelesaikan masalah yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Semakin banyak pengalaman dalam mengatasi masalah, semakin baik keterampilan menyelesaikan masalah seseorang.

5) Hubungan Baik dengan Orang Lain

Hubungan baik dengan orang lain merupakan faktor internal yang sangat penting dalam mempengaruhi stres akademik. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi penyangga yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental.

6) Dukungan Sosial

Dukungan sosial sering dianggap sebagai faktor eksternal, namun cara individu memandang dan merasakan dukungan sosial ini sebenarnya merupakan faktor internal yang sangat mempengaruhi tingkat stres akademik. Individu yang merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi untuk menghadapi tantangan akademik, begitupun sebaliknya.

Adapun faktor internal lain menurut Hans Selye yaitu:¹⁸

¹⁸ Potter, Patricia, and Anne Perry. *Fundamentals of Nursing*. St. Louis, MO: Mosby, 2005.

1) Kepribadian

Faktor ini muncul ketika seseorang mempunyai tipe kepribadian tertentu, seperti perfeksionis atau pesimis. Hal ini cenderung lebih rentan terhadap stress.

2) Kesehatan Mental

Kondisi kesehatan mental yang muncul seperti; detak jantung yang tidak teratur, kecemasan atau depresi, hal ini dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap stress.

3) Persepsi terhadap stress

Ketika seseorang memandang stress dengan caranya masing-masing. Hal ini dapat mempengaruhi bagaimana mereka meresponsnya.

4) Keterampilan Koping

Ketika seseorang mampu untuk mengatasi stressnya secara efektif, maka hal ini dapat mengurangi dampak negatifnya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu atau lingkungan disekitarnya seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas yang kurang mendukung, lingkungan masyarakat yang kurang mendukung pendidikan berkelanjutan, dosen, sistem akademik, dan lain- lain.

Faktor eksternal distres akademik pada mahasiswa terjadi salah satunya karena pola hubungan pengajar dengan mahasiswa. Dialog secara langsung antara mahasiswa dengan dosen pengajar pada tingkat awal jarang dilakukan di ruangan diikuti dengan jumlah mahasiswa yang biasanya lebih banyak sehingga perhatian dosen terhadap mahasiswa

menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru dengan siswanya. Karena hubungan dosen dan guru yang terjadi di perkuliahan dengan Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat berbeda polanya.¹⁹

Faktor eksternal yang juga memberikan pengaruh stres yakni peran orang tua dan keluarga. Orang tua yang berperan mendidik, mendisiplinkan, membimbing serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma yang berlaku. Sering terjadi dilema antara anak remaja dengan orang tua yang berbeda keinginan. Konflik yang biasanya terjadi akan menimbulkan hambatan dalam menyesuaikan diri serta memicu terjadinya stres. Selain itu, harapan orang tua atas keberhasilan dalam pendidikan juga mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa. Berdasarkan uraian teori di atas maka peneliti menyimpulkan adanya aspek- aspek stres terdiri dari aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek kognitif.²⁰

Berdasarkan pemahaman menurut kedua ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor internal memainkan peran yang sangat signifikan dalam memicu stres akademik. Dengan menggabungkan konsep *General Adaptation Syndrome* GAS dari Selye dan penelitian kontemporer seperti Agolla dan Onogiri, bahwa stres akademik adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan

¹⁹ Mutiara, “*Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatriya Medan*”, (Skripsi Universitas Medan Area, 2021), <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/15517>, diakses pada 8 Januari 2025.

²⁰ Sukarman Kamuli, Sainuddi Latare, Yayan Sahi, “*Implikasi Konflik Partai Politik Terhadap Pradigma Pemilih Pemula Menjelang Pemilu 2024: Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo*”, Jurnal Sinta, Vol.8, No. 3 (2023), <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/view/26413>, diakses pada 8 Januari 2025.

eksternal. Faktor internal seperti persepsi, emosi, keterampilan coping, dan dukungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons tuntutan akademik.

B. Muhasabah

1. Pengertian Muhasabah

Secara etimologi muhasabah berasal dari kata *hasaba, yuhasibu*, yang mana memiliki arti menghitung.²¹ Sedangkan dalam kamus Bahasa Arab-Indonesia ialah perhitungan atau introspeksi. Muhasabah dapat diartikan sebagai perbuatan yang memperhatikan hal-hal baik dan buruk yang mana telah diperbuat oleh individu.²²

Selain itu, muhasabah dapat diartikan sebagai perenungan diri yang berfungsi untuk menghitung amal yang telah dilakukan sebelum Allah SWT menghisabnya. Merenung, melakukan introspeksi diri kemudian melakukan perbaikan, dan peningkatan prestasi semaksimal mungkin. Perenungan disini bukan diartikan merenung kemudian berhenti, akan tetapi bagian dari proses untuk menjadi pribadi yang unggul.²³ Muhasabah juga berguna dalam proses kesempurnaan karakter seseorang untuk membawa kesadaran pikiran, niat, dan perilaku mereka.

Menurut pendapat Imam Al-Ghazali, muhasabah merupakan sikap individu untuk mengevaluasi dirinya untuk menata ulang hidup, memilah sifat-sifat yang seharusnya dijaga serta yang seharusnya dihilangkan. Imam

²¹ Tarpin, “Muhasabah ‘Ala Al-Nafsi Ditengah Pandemi Corona”, *Journal Shariah And Humanities*, Vol. 1, 2022, hal 26.

²² Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal 183.

²³ Alif Puji Ningrum, *Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk menanamkan kedisiplinan pada seorang siswa yang sering terlambat di SMPN 13 Surabaya*, (SKRIPSI, FDIK UIN Sunan Ampel Surabaya 2019), hal 35.

Al-Ghazali juga menjelaskan mengenai hakikat muhasabah diri setelah beramal dengan mencontohkan seseorang hamba yang bermuhasabah terhadap dirinya haruslah seperti pedagang yang sering menghitung modal, untung dan rugi atas perdagangannya. Maka makna muhasabah terhadap para pedagang adalah meninjau modal, keuntungan, dan kerugian, untuk mencari kejelasan apakah bertambah atau berkurang.

Kemudian mengadakan muhasabah kepada dirinya sendiri atas amalan-amalan fardhu terlebih dahulu, jika dilakukannya secara benar maka individu bersyukur kepada Allah dan mendorongnya untuk melakukan hal yang sama, jika luput sama sekali maka seseorang menuntutnya dengan *meng-qadha*, dan jika ditunaikan secara kurang sempurna maka seseorang akan menutupinya dengan berbagai amalan sunnah, jika melakukan maksiat maka seseorang itu akan sibuk memberikan sanksi, hukuman dan celaan terhadap dirinya untuk melakukan koreksi atas apa yang terlupakan dari dirinya, sebagaimana dilakukan pedagang terhadap mitranya.²⁴

Dari definisi yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwasanya muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali adalah melakukan perhitungan kepada diri sendiri sebelum atau setelah mengerjakan sesuatu hal baik yang terlihat pada zahir maupun terlintas dari batin. Muhasabah dilakukan untuk memerhatikan pada niat, tujuan dan tingkah laku, agar memperoleh kejelasan apakah hal tersebut memberi penambahan atau pengurangan terhadap amalnya. Konsep muhasabah diri menurut Imam al-Ghazali di dalam kitab *Ihya' Ulumiddin* adalah selalu memikirkan,

²⁴ Ainul Mardziah, "Tesis Konsep Muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali", hal 8.

memperhatikan serta memperhitungkan apa yang telah diperbuat dan apa yang akan diperbuat.²⁵

2. Aspek Muhasabah

Dalam karyanya Muhammad bin Shalih al-Munajjid yang berjudul “Pelajaran Tentang Muhasabah Diri” menjelaskan bahwa dalam muhasabah ada tiga aspek, diantaranya:²⁶

a. Aspek Ibadah

Aspek ini merupakan suatu kewajiban yang perlu dilakukan seluruh umat Muslim, adapun pelaksanaannya sesuai dengan syariat Islam yang telah Allah SWT tetapkan dan telah Rasulullah SAW contohkan. Pada dasarnya, individu melakukan intropesi diri terhadap hubungannya dengan Allah SWT. Tindakan pertimbangan pada aspek ini dilakukan seseorang untuk memperbaiki ibadahnya jika belum sempurna atau masih sering meninggalkan kewajiban ibadahnya.²⁷

b. Aspek Perbuatan

Pada aspek ini intropesi yang dilakukan dengan cara mengevaluasi segala amal perbuatan. Hal itu kedepannya individu akan selalu berpikir sebab-akibatnya sebelum bertindak. Dengan cara muhasabah terhadap perbuatan, maka individu akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi di masa yang akan datang karena telah mengetahui

²⁵ *Ibid.* hal 84.

²⁶ Muhammad bin Shalih al-Munajjid, *Pelajaran Tentang Muhasabah Diri*, (Tangerang: Hikam Pustaka, 2021), hal 42.

²⁷ Hurul Aini Fatimah, “Dinamika Muhasabah pada Mahasiswa Putus Kuliah Asal Kota Pati dalam Pengambilan Keputusan”, hal 14.

kesalahan-kesalahan yang sebaiknya tidak dilakukan dan bisa menjalani hidup dengan tenang tanpa merasa bersalah.²⁸

c. Aspek Kehidupan Sosial/Kebiasaan

Pada aspek merupakan hubungan manusia dengan sesama manusia. Hal ini mencakup antara akhlak dan adab individu dengan individu lain dikehidupan sosialnya. Aspek ini berupa pertimbangan seseorang dengan menilai perlakuannya terhadap orang lain, interaksi dengan sesama, hubungannya dengan Masyarakat, dan sikap/perbuatannya terhadap orang lain.

Dari penjelasan aspek-aspek diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah mempunyai aspek yang dapat membuat seorang individu menjadi semakin lebih baik dengan menjalankan seluruh aspek didalam kehidupan, baik berhubungan dengan Allah SWT maupun dengan sesama manusia yang memiliki nilai ibadah.

3. Faktor-faktor Muhasabah yang Mempengaruhi Distress Akademik

Adapun faktor eksternal dan internal pada muhasabah yang mempengaruhi tingkat distress akademik yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

1) Dukungan Sosial

Muhasabah dapat membantu individu menyadari pentingnya dukungan sosial dan mencari cara untuk memperkuatnya.²⁹

²⁸ Siti Partini, “Muhasabah pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren Syi Faul Qur'an Surakarta dan Dampaknya pada Kesehatan Mental”, hal 23-24.

²⁹ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), hal 310–357.

2) Lingkungan Belajar

Muhasabah dapat membantu mengevaluasi bagaimana lingkungan belajar mempengaruhi dan mencari cara untuk mengoptimalkannya.³⁰

3) Tuntutan Akademik

Muhasabah dapat membantu individu menilai tuntutan akademik dan mengembangkan strategi *coping* yang efektif.

b. Faktor Internal

1) Motivasi Diri

Muhasabah dapat membantu memperkuat motivasi intrinsik dengan memperjelas nilai-nilai dan tujuan yang selaras dengan diri sendiri.³¹

2) Manajemen Waktu

Muhasabah dapat membantu mengevaluasi bagaimana waktu dihabiskan dan tugas mana yang perlu diprioritaskan.³²

3) Regulasi Emosi

Muhasabah dapat membantu mengelola emosi dengan baik dalam menghadapi tuntutan akademik dan mengembangkan strategi dalam mengatasinya.³³

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai faktor eksternal dan internal muhasabah yang mempengaruhi distress akademik dapat

³⁰ Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.

³¹ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), hal 227-268.

³² Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster.

³³ Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.

disimpulkan bahwa muhasabah merupakan sarana yang efektif dalam mengatasi distress akademik. Dengan melakukan muhasabah secara teratur, mahasiswa dapat meningkatkan dukungan sosial, lingkungan belajar, motivasi diri, manajemen waktu, regulasi emosi serta kemampuan dalam menghadapi tuntutan akademik

4. Tujuan Muhasabah

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa tujuan melakukan muhasabah diantara lain sebagai berikut:

- a. Mengetahui kelebihan dan kekurangan dari diri sendiri
- b. Meningkatkan amal kebaikan sehingga bisa mendorong ke arah hidup yang bermakna.
- c. Memperbaiki hubungan dengan tuhan, sehingga nanti muncul adanya rasa cinta dan dekat kepada Allah SWT yang dapat mendorong seseorang untuk menyadari kekhilafannya, serta memotivasi orang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

5. Macam-macam Muhasabah

Ibnu Qayyim menyatakan bahwa, muhasabah terdapat dua macam yaitu muhasabah diri yang dilakukan sebelum melaksanakan sesuatu dan muhasabah diri yang dilakukan setelah melakukan sesuatu. Dari kedua macam muhasabah tersebut di bawah ini merupakan penjelasannya antara lain, sebagai berikut:

a. Muhasabah diri sebelum melakukan sesuatu

Muhasabah ini dilakukan dengan memperhatikan niat dan tujuan, serta keinginan diri sebelum melakukan suatu hal. Alangkah lebih baiknya, muhasabah ini dilakukan sejak munculnya kekhawatiran dalam diri.

b. Muhasabah diri setelah melakukan sesuatu

- 1) Memuhasabah diri dalam hal ketaatan yang masih kurang sempurna dalam menyempurnakan hak-hak Allah, sehingga seseorang tidak melakukannya sesuai dengan sepantasnya.
- 2) Memuhasabah diri dalam segala perbuatannya yang mana lebih baik ditinggalkan daripada dikerjakan, bila seseorang itu melalaikan dari ibadah yang utama.
- 3) Memuhasabah diri dalam pekerjaan-pekerjaan yang mubah.

6. Waktu terbaik untuk muhasabah

Dalam melakukan muhasabah sebenarnya tidak ada batasan waktu atau waktu tertentu bagi orang-orang yang melakukannya. Setiap orang muslim dapat melakukan muhasabah dengan mengawasi bahkan mencela dirinya. Namun dari hal tersebut, alangkah lebih baiknya jika individu dapat melakukannya dengan berdiam duduk seorang diri sesaat sebelum tidur di malam hari untuk melakukan muhasabah. Hal tersebut merupakan salah satu diantara waktu yang baik untuk muhasabah. Beberapa waktu yang baik dalam melakukan muhasabah diantaranya, sebagai berikut:

- a. Pada malam hari, yaitu dengan berdiam diri duduk sesaat sebelum tidur di malam hari.

- b. Satu jam diantara waktu subuh dan dhuha.
- c. Setelah shalat fardhu, yaitu sebelum dan sesudah melakukan dzikir.³⁴

C. Kontrol Diri (*Self Control*)

1. Pengertian Kontrol Diri

Adapun faktor lain yang mempengaruhi distress akademik adalah kontrol diri. kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi yang mana kemampuan tersebut untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Golfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konskuensi positif. Selain ini kontrol juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.³⁵

Sedangkan menurut Averill, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola yang diinginkan maupun tidak serta memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.³⁶ Dalam kamus

³⁴ Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, (Jakarta: Al-Maghfirah, 2012), hal 65.

³⁵ M. Nur Ghufron &Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010), hal 21-22.

³⁶ Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. Psychological Bulletin, 80(4), hal 286-303.

psikologi disebutkan, definisi kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah laku sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

Berdasarkan penjelasan tentang kontrol diri diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada analisis pemecahan masalah, kemampuan berfikir dan kreativasi seseorang atau suatu usaha dalam mengendalikan perilaku dan merespon atau memutuskan sesuatu tindakan dengan mempertimbangkan segala dampak atau konsekuensi yang akan terjadi.

2. Jenis dan Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Block And Block ada tiga jenis kontrol diri yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan implus yang bebas tanpa penghitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan implusnya secara tepat.³⁷

Menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decisional control*).

³⁷ Lazarus, R. S. (1976). *Cognitive therapy of depression*. New York: Basic Books. (Block & Block).

a. Kontrol perilaku (*behavior control*)

merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiality*)

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

c. Kontrol keputusan (*decisional control*)

merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.¹⁴

Dari pemaparan di atas dari pandangan Averill, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan multidimensi yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Mengukur kontrol diri dapat menggunakan aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Mengatur pelaksanaan
- b. Memodifikasi stimulus
- c. Memperoleh informasi

- d. Melakukan penilaian
- e. Menentukan pilihan dan memilih berbagai Tindakan

3. Faktor-Faktor Kontrol Diri yang Mempengaruhi Distress Akademik

Adapun faktor eksternal dan internal pada kontrol diri yang mempengaruhi tingkat distress akademik yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

1) Tekanan Sosial

Tekanan sosial dapat mempengaruhi kontrol diri dengan cara membuat individu merasa tertekan untuk memenuhi harapan orang lain.³⁸

2) Tuntutan Akademik

Tuntutan akademik yang terlalu tinggi dapat menyebabkan stres dan menurunkan kontrol diri. Penting untuk menemukan keseimbangan antara tantangan dan kemampuan individu.³⁹

3) Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar yang positif dapat meminimalkan distraksi dan membantu mahasiswa untuk fokus dalam belajar guna meningkatkan kontrol diri.⁴⁰

³⁸ Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), hal 117-140.

³⁹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

⁴⁰ Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.

b. Faktor Internal

1) Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan hal yang melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. kontrol diri adalah hal yang penting dari kecerdasan emosional yang memungkinkan individu untuk mengatasi distress dan emosi negatif lainnya yang dapat menganggu kinerja akademik.⁴¹

2) Pola Pikir (*Mindset*)

Seseorang yang mempunyai tingkat *mindset* yang tinggi, cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, karena disisi lain individu tersebut melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.⁴²

3) Ketrampilan Manajemen Waktu

Kontrol diri merupakan suatu kunci untuk memprioritaskan tugas, menghindari penundaan, serta tetap fokus pada tujuan jangka panjang.⁴³

4. Prinsip-Prinsip dalam Kontrol Diri

Prinsip-prinsip dalam kontrol diri menurut Tri Dayakisni & Hudaniah yaitu:

a. Prinsip kemoralan

Setiap umat agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak berbohong, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain.

⁴¹ Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.

⁴² Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.

⁴³ Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster.

Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka individu dapat bersegera lari ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama? Saat terjadi konflik diri antara ya atau tidak, mau melakukan atau tidak, individu dapat mengacu pada prinsip moral di atas.

b. Prinsip kesadaran

Prinsip ini mengajarkan kepada individu agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya seseorang menghina atau menyenggung orang lain, maka individu tersebut marah. Jika individu tersebut tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba individu itu sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri seseorang bagus maka individu tersebut akan tahu saat emosi marah ini muncul, menguasai diri seseorang dan kemungkinan akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri dan orang lain. Saat individu berhasil mengamati emosi maka individu tersebut dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

c. Prinsip perenungan

Ketika individu sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka individu tersebut bisa

melakukan sebuah perenungan. Seseorang bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya apa untungnya saya marah, apakah benar reaksi saya seperti ini, mengapa saya marah atau apakah alasan saya marah ini sudah benar. Dengan melakukan perenungan, maka individu akan cenderung mampu mengendalikan diri.

d. Prinsip kesabaran

Pada dasarnya emosi seseorang naik-turun. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga seseorang perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu individu gunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

e. Prinsip pengalihan perhatian

Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan untuk berusaha menghadapi namun masih sulit untuk mengendalikan diri, maka individu bisa menggunakan prinsip ini dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif. Ketika diri seseorang disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan. Begitu pula manakala

seseorang itu menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak disukai tersebut akan menurun bahkan hilang. Saat berhasil seseorang memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka emosi itu akan ikut berubah kearah yang positif juga.

5. Dinamika Pengaruh Antara Muhasabah dan *Self Control* Menurunkan Tingkat Distres Akademik

Peran muhasabah dalam menurunkan distress akademik sangatlah berpengaruh dalam mengelola stress, terutama dalam konteks akademik. Dengan cara muhasabah, individu dapat mengenali akar dari penyebab distress. Muhasabah juga membantu individu dalam mengembangkan ketahanan mental untuk menghadapi tantangan melalui aspek spiritual, kehidupan sosial, dan intropesi diri diantara lain;

- a. Individu dapat menemukan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau meditasi.
- b. Membantu individu lebih mengenali kebutuhan akan dukungan sosial dan memahami perasaan orang lain.
- c. Individu dapat mengevaluasi apakah pikiran, perasaan, dan tindakan tersebut bermanfaat atau merugikan.

Sedangkan, *self control* juga memainkan peran penting dalam mengelola distress akademik. *self control* adalah faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa. Dengan cara mengembangkan *self control*, mahasiswa mampu menghadapi distress akademik dan mencapai kesuksesan belajar melalui aspek menurut Averill

yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan diantara lain;

- a. Kemampuan dalam mengatur tindakan. Contohnya, mahasiswa tetap belajar demi nilai akademiknya meskipun merasa lelah.
- b. Kemampuan mengatur pikiran dan emosi. Contohnya, mahasiswa mampu mengendalikan pikiran negatifnya dan fokus pada tugasnya.
- c. Kemampuan membuat pilihan yang tepat. Contohnya, mahasiswa tetap melonggarkan waktu untuk tetap belajar meskipun sebentar.

Mahasiswa yang mempunyai *self control* tinggi cenderung lebih berhasil dalam akademiknya, karena mereka mampu menghadapi tantangan maupun tekanan dengan lebih baik. Namun sebaliknya, jika mahasiswa yang *self control* nya rendah lebih rentan mengalami distress akademik, seperti kecemasan, stress, dan depresi. Muhasabah dan *self-control* adalah dua konsep yang saling terkait dan memiliki peran penting dalam mengelola distres akademik. Dengan melakukan muhasabah secara teratur dan mengembangkan *self-control* yang baik, mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Melalui muhasabah mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola stres, seperti teknik relaksasi atau manajemen waktu. Sedangkan *Self-control* juga membantu mahasiswa untuk konsisten melakukan muhasabah secara teratur. Hal ini dapat disimpulkan bahwa muhasabah dan *self control* secara bersamaan dapat menurunkan distress akademik. Berikut diagram alirnya;

[Muhasabah -> Penurunan Distres Akademik]

[*Self-Control* -> Penurunan Distres Akademik]

[Muhasabah + *Self-Control* -> Penurunan Distres Akademik]

Ada 3 variabel yang diangkat oleh peneliti yaitu muhasabah, *self control*, dan distress akademik. Pada variabel pertama yaitu muhasabah, muhasabah adalah sebuah waktu yang individu luangkan guna mengarahkan akal pikiran untuk fokus dalam memikirkan perbuatan yang telah dilakukannya sesuai dengan perintah Allah atau tidak dan juga senantiasa menjaga diri agar tidak terpengaruhi oleh hawa nafsunya sehingga menimbulkan dosa.

Variabel kedua yaitu *self control* merupakan suatu prosedur pengembangan tingkah laku yang dilakukan individu terhadap dirinya dalam usaha pengembangan diri yang optimal. Sedangkan variabel yang ketiga distress akademik, peneliti mengangkat stress akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Stress yang dihadapi mahasiswa berdampak pada psikisnya. Dampaknya dapat berupa dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari distres akademik yaitu dapat meningkatkan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari distres akademik yaitu bisa berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat

datang ketika kuliah, bolos kuliah, tidak mengerjakan tugas, merokok, dan sebagainya.⁴⁴

Dengan melakukan muhasabah mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran dirinya sehingga dapat memperkuat *self control*. Kedua hal itu bersinergi untuk meningkatkan motivasi belajar. Pada dasarnya datangnya stres merupakan sebuah ujian hidup untuk individu, agar individu tersebut tetap berusaha dalam menjalankan kehidupan dan tidak bermalas-malasan. Seseorang yang bisa mengatasi stres akan hidup dengan penuh motivasi, penuh perjuangan, penuh pengorbanan dan akhirnya akan mendapatkan kesuksesan atas keinginan dan cita-cita yang dicapai melalui ridho Allah Swt. Allah Swt memberikan ujian dan persoalan hidup serta berbagai kesulitan dan tantangan yang harus dihadapai. Allah Swt juga akan memberikan kemudahan, kesuksesan, dan kebahagiaan setelah ujian dijalani dengan baik.

6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara dalam permasalahan penelitian, sampai data terkumpul dan jawaban tersebut terbukti. Berdasarkan telaah pustaka dan kerangka teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Hal1: Hipotesis menyatakan bahwa berpengaruh negatif dan signifikan dalam pelaksanaan muhasabah terhadap turunnya tingkat distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

⁴⁴ Helmy Ramadhan dan Oktariani, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi". *Journal Education of Batanghari*, Vol 4 No.10 (2022). <https://www.ojs.hr-institut.id/index.php/JEB/article/view/156>, diakses pada 8 Januari 2025

H0: Tidak ada pengaruh negatif pada pelaksanaan muhasabah terhadap turunnya tingkat distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

b. Ha2: Hipotesis menyatakan bahwa *self control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap turunnya Tingkat distress akademik akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

H0: Tidak ada pengaruh negatif pada *self control* terhadap turunnya Tingkat distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

c. Ha3: Muhasabah dan *self-control* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap turunnya tingkat distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

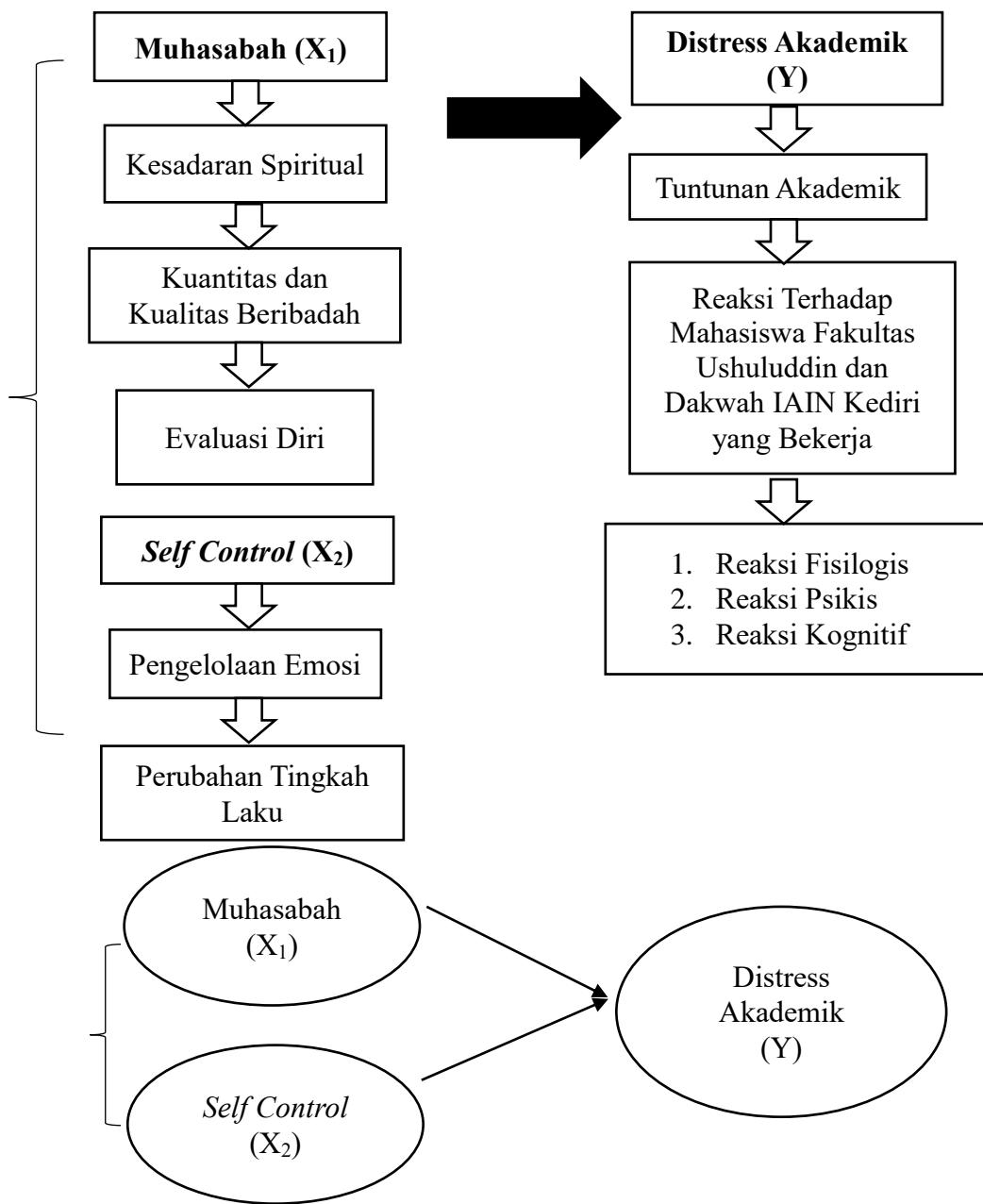
H0: Tidak tedapat hubungan negatif antara muhasabah dan *self control* terhadap turunnya tingkat distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja.

Ketiga hipotesis tersebut secara bersama-sama bertujuan untuk memahami bagaimana muhasabah dan *self control* dapat mempengaruhi penurunan tingkat distress akademik pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang bekerja. Hipotesis H1 dan H2 melihat pengaruh masing-masing secara spesifik, sedangkan H3 melihat pengaruh keduanya secara bersamaan.

7. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir memiliki arti sebagai model konseptual yang telah dilakukan identifikasi sebagai suatu masalah yang penting. Untuk itu, kerangka berpikir yang dikategorikan baik atau penjelasan secara teoritis

persamaan antara variabel yang diteliti.⁴⁵ Maka kerangka berpikir pada penelitian ini adalah:



Gambar 2.1 Kerangka Teoritis

⁴⁵ Ridan dan Indra Bangsawa, *Konsep Metodologi Penelitian Bagi Pemula*, edisi Anhar (Jambi:Anugrah Pratama Press,2021), Hal.18.

Keterangan:

- a. Variabel Independent 1
 (X_1) = Muhasabah
- b. Variabel Independent 2
 (X_2) = Kontrol Diri (*Self Control*)
- c. Variabel Dependent
 (Y) = Distress Akademik

Hasil kerangka berpikir tersebut peneliti dapatkan dari teori-teori dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Praktik muhasabah dan pengembangan kemampuan kontrol diri secara signifikan dapat membantu individu mengelola stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang terkait dengan aktivitas akademik. Koefisien regresi dari muhasabah dan *self control* diharapkan bernilai positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai variabel-variabel tersebut, semakin rendah tingkat distress akademik.