

PERAN KONSELING ISLAM DALAM PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA

Dhian Riskiana Putri¹, Anniez Rachmawati M², Faqih Purnomosidi³, Sri Ernawati⁴

Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi penulis: dhianrp@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling islam terhadap penurunan stres pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperiment. Responden diambil menggunakan *convenience sampling*. Fokus penelitian ini adalah pada taraf kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran. Indikatornya mencakup: menyampaikan tujuan eksperimen, menyiapkan bahan eksperimen yaitu modul dan materi, pelaksanaan eksperimen dengan menggunakan pendekatan konseling islam, pencatatan dan pengukuran hasil eksperimen. Sasaran dan sekaligus subjek penelitian adalah Mahasiswa S1 Psikologi Universitas Sahid Surakarta berjumlah 7 orang. Perlakuan diberikan menggunakan pendekatan konseling islam. Stres diukur dengan menggunakan skala stres selanjutnya diperoleh data pretest dan posttest. Uji hipotesis digunakan statistic parametric dengan uji t-test, untuk data yang berdistribusi normal. Statistik non-parametric dengan tes kolmogorov-smirnov dua sampel, untuk data yang tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling islam tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan stres pada mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran.

Kata kunci: konseling islam, stress, mahasiswa

Abstract

This study aims to determine the effect of Islamic counseling on reducing stress in college students. This research is a quantitative research with a quasi-experimental approach. Respondents were taken using convenience sampling. The focus of this research is on the level student anxiety in learning. The indicators include: conveying objectives experiments, preparing experimental materials, namely modules and materials, carrying out experiments using an Islamic counseling approach, recording and measuring experimental results. The target and at the same time the subject of the study were Psychology Undergraduate Students at Sahid University, Surakarta totaling 7 people. The treatment was given using an Islamic counseling approach. Stress was measured using a stress scale, then pretest and posttest data were obtained. Test the hypothesis used parametric statistics with t-test, for normally distributed data. Non-parametric statistics with a two-sample columnogorov-smirnov test, for data that is not normally distributed. The results of this study indicate that Islamic counseling has no effect on reducing stress on students in dealing with learning.

Keywords: Islamic counseling, stress, student

PENDAHULUAN

Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa berada pada tahapan perkembangan dewasa muda di rentang usia 18- 24 tahun (Santrock, 2008). Beberapa tugas perkembangan di usia tersebut diantaranya: berusaha mengeksplorasi kemampuan untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial (Hurlock, 1980). Ditambah lagi, terdapat beban akademik serta kegiatan kampus lainnya sebagai salah satu tanggung jawab sebagai “mahasiswa” yang harus dipenuhi. Ning (2021) menyebutkan bahwa dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, tak jarang ditemukan masalah-masalah yang memicu timbulnya stres. Mahasiswa sering mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademik yang disertai dengan perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan pengembangan kemampuan berpikir. Dampak stres beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal, yaitu bunuh diri. Hal ini dapat berdampak pada sisi kesehatan fisik maupun psikis pada mahasiswa. Beberapa kasus dampak stres dikemukakan oleh Musabiq dan Karimah (2018) yaitu pada tahun 2016 ditemukan mahasiswa bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar dengan tidak diketahui penyebab pastinya. Peristiwa serupa pun terjadi pada tahun 2012, seorang mahasiswa ditemukan tewas bunuh diri dengan cara terjun bebas dari lantai 18 di sebuah apartemen.

Dapat disimpulkan bahwa sumber stres pada umumnya meliputi peristiwa yang sangat menekan secara terus-menerus, masalah-masalah hubungan jangka panjang, kesepian, dan kekhawatiran akan finansial (Maryam, 2017). Oleh karena itu, Sari dan Astuti (2022) dalam penelitiannya menyebutkan apabila seseorang mengalami permasalahan hidup yang menekan untuk dapat menyikapi dengan positif bahkan meminta bantuan jika memang sangat diperlukan, sehingga mampu menyelesaikan

permasalahan dan mendapatkan ketenangan serta kekhata fisik utamanya psikis.

Terlebih bagi seorang mahasiswa, kemampuan menyelesaikan permasalahan yang dimiliki akan membantu dalam memenuhi tuntutan dan tugas akademik. Kenyataannya, hasil observasi awal menunjukkan bahwa proses pembelajaran di salah satu universitas terlihat padat dan menuntut mahasiswa untuk dapat aktif dan mandiri. Pembelajaran dilaksanakan secara variatif di dalam ataupun di luar kelas. Dosen memberikan stimulasi awal untuk dapat dikembangkan lebih luas oleh mahasiswa baik individu dan juga kelompok. Hal ini menjadi suatu tugas, tuntutan, dan tantangan akademik yang harus mampu diselesaikan oleh mahasiswa. Oleh karenanya mahasiswa memiliki kewajiban dalam manajemen waktu agar terselesaikan sesuai target. Fenomena di lapangan masih terdapat mahasiswa dengan berbagai masalah dalam pemenuhan kewajiban, seperti: terlambat dalam pengumpulan, lama waktu studi, mata kuliah yang tidak lulus, dan sebagainya.

Sejalan dengan hasil interview kepada dua orang mahasiswa dari dua program studi yang berbeda pada suatu universitas yang sama, menyatakan bahwa keduanya mengalami kesulitan dalam proses perkuliahan yang diakibatkan faktor internal dan eksternal. N mahasiswa laki-laki usia sekitar 19 tahun yang masih berada di semester satu merasa kewalahan dalam beradaptasi dari pembelajaran sebelumnya dilakukan *online* di SMA menjadi tatap muka atau *offline* di kampus. Dampaknya sering terlambat, kurang konsentrasi, nilai tidak maksimal, dan sering merasa pusing serta sulit tidur. Sementara E mahasiswi perempuan yang sedang menempuh semester akhir yaitu semester tujuh, mengaku sedih dan gelisah karena sampai saat ini masih jauh dari kata lulus dikarenakan belum dapat mengerjakan skripsi sebelum terpenuhinya berbagai syarat diantaranya sudah lulus semua mata kuliah di semester sebelumnya. E merasa tertekan tidak mampu menyelesaikan kuliah tepat waktu ditambah juga tertinggal, hampir semua teman seangkatan sudah mengambil

skripsi. Sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Yoga dkk (2018) dari 90 responden yang berjenis kelamin laki-laki; 22,9% mengalami stres ringan sedangkan sebanyak 12,1% stres berlebih. Selain itu, 167 mahasiswa perempuan; 35% mengalami stres berlebih sedangkan 30% stres ringan. Semua jenis kelamin antara mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki kemungkinan terkena stres. Akan tetapi, wanita lebih mudah mengalami gangguan makan, cemas, gangguan tidur, merasakan perasaan bersalah serta adanya peningkatan bahkan penurunan nafsu makan.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan atau stres. Sebab stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, yang perlu disikapi dengan berbedabeda antara individu yang satu dan individu yang lainnya. Hal itu tergantung dari pengalaman, kepribadiannya, dan kondisi lingkungan sekitar (Sukadiyanto, 2010). lebih lanjut, Wardhana (2018) menjelaskan bahwa suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk menyikapi, mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres disebut dengan manajemen stres. Teknik-teknik dalam manajemen stres sangat banyak, diantaranya: dengan olahraga, beribadah, melakukan hobi sampai dengan melakukan konsultasi dengan orang yang dipercaya untuk dapat memberikan bantuan seperti: orangtua, teman, sahabat, guru, ustadz, konselor serta psikolog ataupun psikiater.

Proses antarpribadi dimana seseorang dibantu oleh seseorang lainnya untuk dapat meningkatkan pemahaman dan menemukan masalah disebut dengan konseling (Ulfiah, 2020). Selanjutnya, Rosita (2021) menjelaskan bahwa konseling islam secara umum merupakan proses pemberian bantuan sehingga individu dapat dibantu, dibimbing agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Setiap permasalahan perlu mendapatkan bimbingan dalam upaya pemberian solusi atau nasehat untuk menyelesaikan masalah tersebut. Maka peran konseling islam sangat membantu memberikan

motivasi dan pemecahan masalah untuk terus menjalani hidup dalam berbagai kondisi atau keadaan apapun. Penekanannya menurut Mubarak (2009) pemberian bantuan dalam konseling islam bersifat mental spiritual sehingga melalui kekuatan iman dan taqwa kepada Allah, seseorang mampu mengatasi sendiri masalah yang sedang dihadapi.

Hasanah (2014) menyatakan bahwa konseling Islam sifatnya hanya merupakan bantuan saja, sedangkan tanggung jawab dan penyelesaian masalah terletak pada diri individu (klien) yang bersangkutan. Hasil penelitian menunjukkan konseling Islam dapat mengarahkan remaja untuk lebih dapat mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga remaja tersebut mampu melaksanakan tugas perkembangan dengan baik dan efektif. Baru-baru ini, Sari (2022) menambahkan bahwa konseling islam dimaksudkan untuk menguatkan sifat religiusitas peserta didik, sehingga mampu mengimplementasikan pola pikir dan pemahaman positif serta memiliki kondisi kesehatan psikis yang baik, dengan demikian maka stress akademik yang dilatarbelakangi permasalahan-permasalahan akibat pandemic Covid 19 dapat teratasi secara perlahan. Konseling islam dapat menumbuhkan kesehatan jiwa peserta didik, membentuk pribadi yang positif sesuai dengan tugas perkembangan. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Peran Konseling Islam dalam Penurunan Stres pada Mahasiswa”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen. Metode penelitian quasi eksperimen kuantitatif merupakan penelitian yang memberikan perlakuan dan mengukur akibat perlakuan, namun tidak menggunakan sampel acak untuk menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan tersebut. Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Sahid Surakarta. Pemilihan lokasi penelitian

atas dasar hasil pra penelitian serta bertujuan untuk memberikan kebermanfaatan praktis di Universitas Sahid Surakarta. Penelitian quasi-experiment ini melibatkan 2 grup, yaitu experimental group dan control group. Penentuan responden diambil menggunakan convenience sampling, untuk melihat pengaruh konseling islam dalam menurunkan stres pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikelompokkan sebagai berikut: 1) Responden utama atau primer adalah mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta. 2) Responden tambahan atau sekunder, adalah dosen yang terlibat dalam proses perkuliahan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua hari yakni pada tanggal 20 dan 22 Juli 2022, bertempat di Universitas Sahid Surakarta. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu: 1) Wawancara terhadap mahasiswa, dosen Universitas Sahid Surakarta dilakukan untuk mempertajam pembahasan. 2) Observasi bersamaan dengan proses perlakuan dan pengambilan data, serta pendokumentasian meliputi pencatatan secara sistematis atas kejadian-kejadian, perilaku, sehingga dapat untuk memperjelas deskripsi dan analisis data-data yang disajikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu telah disusun modul konseling islam guna menyamakan persepsi dari konselor penelitian yang akan bertugas melaksanakan konseling pada setiap mahasiswa. Peneliti menentukan responden dengan cara meminta populasi responden untuk mengisi skala stres. Hasil yang diperoleh setelah pengukuran pretest dipilih lah 7 reponden yang memiliki

stres dalam derajat sedang ke tinggi. Terdiri dari 6 peserta perempuan, dan 1 peserta laki-laki dengan total keseluruhan peserta pada kelompok KI adalah 7 peserta. Para peserta berasal dari semester yang berbeda-beda, yaitu 4 peserta berasal dari semester 2, 1 peserta berasal dari semester 4, dan 2 peserta berasal dari semester 6. Data lengkap disajikan dalam table berikut:

Tabel 1. Peserta Konseling Islam

NOMOR	NAMA	JENIS KELAMIN	SEMESTER
1	Idh	Perempuan	4
2	Mn	Perempuan	2
3	En	Perempuan	6
4	Mt	Perempuan	2
5	Md	Perempuan	2
6	Jd	Laki-laki	6
7	Rt	Perempuan	2

Dari hasil tingkat stress pretest sebanyak 7 peserta, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Data *Pretest* Tingkat Stres

Data	Jumlah
Nilai Tertinggi	72
Nilai terendah	48
Mean	55.571
Median	53
Modus	53

Data frekuensi nilai *pretest* tingkat stress adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Data Frekuensi *Pretest* Tingkat Stres

Kelas Interval	Frekuensi
48-54	4
55-61	2
62-68	0
69-75	1

Diagram frekuensi nilai *pretest* tingkat stress disajikan pada diagram di bawah ini:

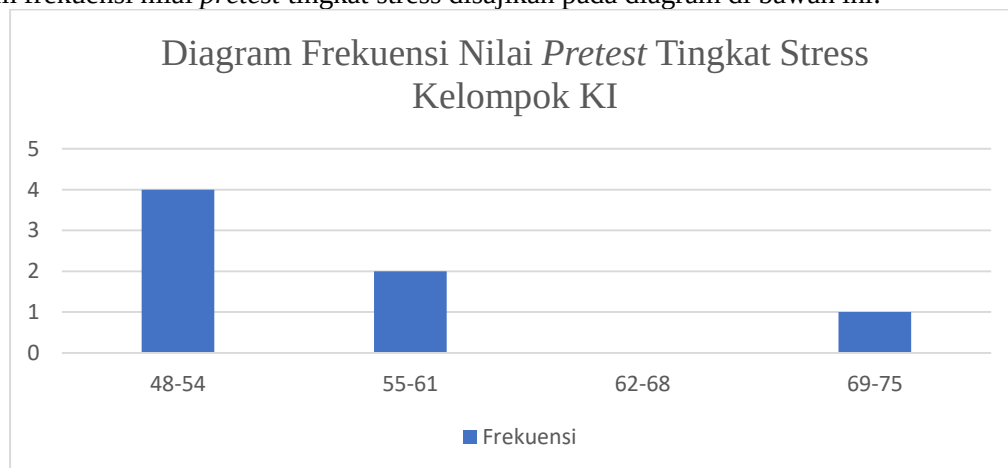


Diagram 1. Diagram Frekuensi *Pretest* Tingkat Stres

Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pemberian Konseling Islam Terhadap Penurunan Stress

Adapun perlakuan yang diberikan kepada responden dalam upaya menurunkan tingkat stres yakni melalui konseling islam. Hasil pre-

test dan post-test konseling islam terhadap penurunan stres ditunjukkan dalam bagan sebagai berikut :

Tabel 4. Nilai pretest dan posttest pada skala stres

Pre-Test Stres	Post-Test Stres
17	12
15	11
21	29
23	12
15	16
16	9
19	17

Nilai pretest dan posttest di atas menunjukkan bahwa responden mengalami stres. Ardani (2007) menyebutkan bahwa stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres pada dosis yang kecil dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker. Hasil uji analisis data antara nilai pretest dan posttest dengan teknik paired sample t-test diperoleh data sebagai berikut:

Paired Samples Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre tes - post tes	5,00000	6,60808	2,49762	-1,11145	11,11145	2,002	6	,092

Nilai Sig. (2-tailed): 0,092 > 0,05.

Hasil analisis data di atas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed): 0,092 > 0,05 artinya tidak ada pengaruh konseling islam terhadap penurunan stres. Penelitian Hasanah (2014) memiliki harapan pemberian konseling islam salah satunya adalah pemberian bantuan berupa motivasi untuk dapat kuat dan positif dalam berjuang, menumbuhkan pemahaman detail masalah dari berbagai sudut pandang, sehingga individu mampu mengoptimalkan potensi dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi. Selain itu, Sari dan Astuti (2022) mendapatkan hasil penelitian tentang konseling islam yang secara perlahan dapat meningkatkan kesabaran dan perilaku positif lainnya pada peserta didik dalam menghadapi pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Akhir dari penelitian ini menghasilkan simpulan bahwa tidak ada pengaruh konseling islam dan terhadap penurunan stres pada mahasiswa. Pemberian perlakuan pada responden untuk dapat dilakukan beberapa kali serta diakhiri dengan pengukuran follow up, agar didapatkan hasil yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, 2007. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Mahasiswi Psikologi UMS. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Feldman, R.S. 2012. *Pengantar Psikologi Edisi 10*. Terjemahan Petty Gina Gayatri. Jakarta: Salemba Humanika
- Hasanah, H. 2014. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menurunkan Tekanan Emosi remaja. *Konseling Religi: Jurnal BKI*. Vol 5 No 1
- Lubis, R. 2015. Coping Stres pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi*. Vol 1 No 2
- Maryam, S. 2017. Strategi Coping Stres: Teori dan Sumberdyanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa Jurkam*. Vol 1 No 2 hal 101
- Mubarok, A. 2009. *Konseling Agama dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara
- Muryani, A. 2015. Konseling Islami untuk Menurunkan Stres pada Remaja Broken Home. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Musabiq, S.A. dan Karimah, I. 2018. Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*. Vol 20 No 2
- Ning, W. 2021. Stres pada Mahasiswa. *e-journal*. <https://www.ners.unair.ac.id>
- Rosita, Y. 2021. Urgensi Konseling Islam dalam Upaya Menurunkan Stres. *Skripsi*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Sari, S.K. dan Astuti, E.T. 2022. Bimbingan konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling: Jurnal BKI*. Vol 6 No 2
- Sukadiyanto. 2010. Stres dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*. Vol XXIX No 1
- Ulfiah. 2020. *Psikologi Konseling: Teori dan Implementasi*. Jakarta: Prenada Media Group
- Wardhana, H. Stres: Penyebab, Dampak, dan Solusi (Studi Kasus pada Karyawan NET Yogya). *Thesis*. Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia
- Yoga, P.D., Feb K.K., dan Grace E.C. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas*. Vol 7 No 5