

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah seseorang yang menjalani pendidikan pada sebuah instansi. Usia rata-rata mahasiswa S1 adalah 18 hingga 24 tahun, pada usia tersebut mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal sehingga memiliki peran dan tanggung jawab yang secara alami meningkat.¹ Pada masa dewasa awal, mahasiswa akan menemukan masalah dalam kehidupan dan harus dapat menyelesaikannya dengan baik.

Dalam menjalankan tanggungjawab sebagai individu dewasa awal, banyak dari mahasiswa mengalami stres. Tingkat stres pada mahasiswa akhir menjadi lebih tinggi dikarenakan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir.² Kesulitan yang dirasakan antara lain sulit untuk memperoleh referensi penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, keterbatasan waktu penelitian, susah dalam menemui dosen pembimbing, dan waktu yang lama untuk mendapatkan *feedback* dari dosen ketika skripsi selesai.³ Dalam berita yang dirilis oleh laman berita Merdeka pada 3 Maret 2023 memberitakan bahwa seorang mahasiswa di salah satu universitas di Jambi ditemukan gantung diri di kamar kosnya diduga depresi karena menghadapi berbagai masalah, seperti masalah keuangan, pembuatan skripsi, hingga masalah dengan kekasihnya.⁴ Berdasarkan pada fakta diatas, diketahui bahwa banyak mahasiswa yang kesulitan dalam menjalani peran sebagai individu dewasa awal atau belum mampu untuk mengeksplor diri sendiri dan lingkungan pada dewasa awal yang dapat menimbulkan permasalahan dalam kehidupan.

¹ Eka Yolanda Siregar dkk., “Perlunya Pembinaan terhadap Dewasa Awal dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya,” *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral* 1, no. 2 (29 November 2022): 17, <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>.

² Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti, “GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (6 Februari 2019): 42, <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.

³ Syifa Aulia dan Ria Utami Panjaitan, “Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (22 Agustus 2019): 127, <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.

⁴ Hidayat, “Depresi karena Skripsi, Mahasiswa di Jambi Gantung Diri,” *Merdeka.com*, 3 Maret 2023, <https://www.merdeka.com/peristiwa/depresi-karena-skripsi-mahasiswa-di-jambi-gantung-diri.html>.

Dalam perspektif tasawuf, persoalan yang menyangkut psikologis merupakan penyakit jiwa yang secara umum dialami oleh manusia yang sibuk dengan kehidupan duniawinya.⁵ Salah satu cara untuk menangani permasalahan tersebut ialah dengan membaca Al-Qur'an sambil menghayati didalam hati ayat yang sedang dibaca. Rasulullah SAW menerima wahyu berupa Al-Qur'an agar dijadikan sebagai pegangan hidup umat islam. Selain itu, Al-Qur'an juga menunjukkan kepada manusia bagaimana cara beribadah kepada Allah.⁶ Dengan membaca Al-Qur'an dapat menjadi sebab ketenangan jiwa seseorang menjadi meningkat terutama mereka yang mengalami masalah kejiwaan.⁷ Al-Qur'an dapat menenangkan hati seseorang dan merasa nyaman.⁸

Ketika seorang mahasiswa rutin dalam membaca Al-Quran, jiwanya akan tenang dan mendapat kedamaian hati, sehingga ketika seorang mahasiswa mendapatkan sebuah masalah ia dapat menghadapi masalahnya dengan tenang dan akan menemukan jalan keluar yang menguntungkan dirinya sendiri dan tidak merugikan orang lain.⁹

Dalam dunia perkuliahan ada beberapa program studi yang mempelajari tentang kejiwaan. Salah satunya ialah program studi tasawuf psikoterapi. Dalam program studi ini, terutama di IAIN Kudus mahasiswa mempelajari tentang bagaimana memperoleh ketenangan jiwa dan pengobatan secara spiritual dan psikologi.¹⁰ Pada program studi ini juga memiliki mata kuliah "Studi Qur'an

⁵ Sarihat cihat Nawawi, "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 1 (28 Juni 2021): 31, <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>.

⁶ Zakaria Ansoriy, "Kebiasaan Membaca Al Quran dan Implikasinya Terhadap Kecerdasan Intelektualitas Mahasiswa," 27 Maret 2021, 2, <https://doi.org/10.31219/osf.io/ak86u>.

⁷ Jarman Arroisi dan Zalfaa' 'Afaaf Zhoofiroh, "Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati," *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (30 Desember 2020): 169, <https://doi.org/10.24042/ajsk.v20i2.7293>.

⁸ Abdulloh Azzahid, Muliadi Muliadi, dan Firman Rismanto, "Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Emosi Anak Autis (Studi Kasus SD Plus Al-Ghifari)," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (18 Februari 2022): 157, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17121>.

⁹ Ansoriy, "Kebiasaan Membaca Al Quran dan Implikasinya Terhadap Kecerdasan Intelektualitas Mahasiswa," 12.

¹⁰ IAIN Kudus, "Pelatihan Bekam Bagi Mahasiswa Semester 6 Prodi Tasawuf & Psikoterapi," 20 Juni 2022, <https://tp.iainkudus.ac.id/berita-58571-pelatihan-bekam-bagi-mahasiswa-semester-6-prodi-tasawuf-&-psikoterapi.html>.

Hadits” dimana dalam mata kuliah tersebut selain mempelajari tentang Al-Qur’an dan hadits, serta menyarankan mahasiswa agar selalu membaca Al-Qur’an setiap hari.

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “dampak intensitas membaca Al-Qur’an terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa dengan program studi Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas membaca Al-Qur’an pada mahasiswa program studi Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.
2. Bagaimana tingkat ketenangan jiwa pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.
3. Bagaimana pengaruh intensitas membaca Al-Qur’an dengan ketenangan jiwa mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini ialah:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat intensitas membaca Al-Quran pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat ketenangan jiwa pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.
3. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan pengaruh intensitas membaca Al-Quran terhadap ketenangan jiwa mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharap bisa memberikan manfaat akademik maupun implikasi praktis, seperti:

1. Manfaat Akademis
Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu membantu kemajuan teori-teori psikologis, khususnya berhubungan dengan psikologi islam atau psikologi sufistik mengenai ketenangan jiwa dan membaca Al-Quran.
2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan beberapa manfaat secara praktis seperti berikut:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pijakan dan pertimbangan oleh pihak yang berkepentingan untuk lebih memperhatikan realita kondisi mahasiswa.
- b. Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan masukan dan saran bagaimana cara mahasiswa dewasa awal dapat menemukan ketenangan jiwa dengan rutin membaca Al-Qur'an agar dapat menjadi individu yang dapat berkembang dengan baik
- c. Jika penelitian ini teruji dan mendapatkan hasil yang baik diharapkan dapat bermanfaat untuk mahasiswa usia dewasa awal untuk rutin membaca Al-Qur'an agar tingkat ketenangan jiwanya juga meningkat.

E. Sistematika Penulisan

Selanjutnya penelitian ini akan disusun secara sistematis sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan:

Bab ini berisi tentang latar belakang, yang menjelaskan sebab terjadinya sebuah masalah khususnya mengenai ketenangan jiwa, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan yang digunakan untuk melakukan penelitian ini.

BAB II Landasan Teori:

Dalam bab ini berisi tentang deskripsi teori, yakni berkaitan tentang konsep intensitas membaca Al-Qur'an dan konsep ketenangan jiwa. Selanjutnya pada bab ini terdapat penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini, kerangka berpikir yang digunakan, dan diakhiri dengan hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian:

Bab ini berisi tentang penjelasan jenis dan pendekatan penelitian, populasi dan sampel penelitian, identifikasi variabel, variabel operasional yang digunakan, teknik pengumpulan data penelitian, dan teknik analisis data yang peneliti lakukan dalam melakukan penelitian ini.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan:

Dalam bab ini berisi penjelasan dari hasil penelitian yang menjelaskan tentang gambaran objek penelitian dan analisis

data penelitian. Setelah itu dilanjut dengan pembahasan dari hasil penelitian.

BAB V Penutup

Bab ini merupakan bab penutup yang berisi simpulan dan saran, simpulan dari penelitian yang berawal dari rumusan masalah dan tujuan penelitian. Kemudian saran dari peneliti untuk beberapa kalangan.

