

Kontribusi Mahabbah terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Muhammad Burhani*, Mahdia Fadhila

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

*email coresponden author: muhammadburhani039@gmail.com

Article History

Received: 24-03-2023

Revised: 24-05-2022

Accepted: 14-06-2023

ABSTRAK

Setiap orang memiliki permasalahan, termasuk mahasiswa. Mahasiswa dapat mengalami stres akademik karena ada tekanan yang dialami di Perguruan Tinggi. Islam menyebut stres terjadi karena jauhnya hamba dari Allah SWT yang berakibat munculnya perasaan berat menjalani kehidupan sebab tidak ada jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Stres perlu penanganan dengan meningkatkan *mahabbah* kepada Allah SWT agar merasakan kedekatan dengan Tuhan yang menciptakan dan menentukan takdirnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *mahabbah* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Populasi penelitian 10.857 mahasiswa aktif tingkat strata 1 UIN Antasari Banjarmasin dengan sampel minimal 340 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala hasil modifikasi yakni *mahabbah* dan stres akademik dengan jenis skala Likert. Teknik pengambilan sampel adalah *probability sampling* dan analisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi signifikan dari *mahabbah* terhadap stres akademik mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Kata kunci: *Mahabbah, Stres Akademik, Mahasiswa*

ABSTRACT

The Contribution of Mahabbah to Academic Stress Levels Students

Everyone has problems, including students. Students can experience academic stress due to the pressure in college. Islam says stress occurs if someone is far from Allah SWT, it makes a feeling of heaviness because there's no way out of problems in his life. To handle this problem it needs to improve *mahabbah* with Allah SWT to feel closeness with God who created and determined his destiny. This study determines *mahabbah*'s contribution to academic stress at UIN Antasari Banjarmasin students. This research is quantitative with a simple linear regression model analysis. The population in this research is 10.857 active undergraduate students at UIN Antasari Banjarmasin with a sample 340 students. Data collection uses *mahabbah* and academic stress scale with a Likert Scale. The sampling technique is *probability sampling*. Data analysis using IBM SPSS Statistics 25. The result showed a significant contribution of *mahabbah* to academic stress at UIN Antasari Banjarmasin students.

Key Words: *Mahabbah, Academic Stress, Students*

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Citation artikel:

Burhani, M., & Fadhila, M. (2023). Kontribusi Mahabbah terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 6(1), 39-51. DOI: <http://dx.doi.org/10.12928/empathy.v6i1.25972>

PENDAHULUAN

Masalah adalah hal yang dialami semua orang, dari yang sederhana hingga berat dan kompleks. Apabila seseorang tidak siap menghadapi masalah tersebut, akan menimbulkan stres yang mana ia tidak memandang usia, golongan, agama atau apapun strata sosial yang bersangkutan. Stres yang muncul ke permukaan berwujud dengan berbagai macam bentuk, mulai dari perubahan emosi seperti frustrasi, timbulnya gejala fisik misalnya sakit kepala, kognitif yang terganggu seperti sering lupa, hingga munculnya perubahan perilaku seperti gugup dan mudah marah [1].

Stres muncul pada semua individu, termasuk pada mahasiswa yang sedang kuliah di perguruan tinggi. Hasil penelitian tahun 2017 menyebutkan ambang stres yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang diperoleh hasil berupa sebagian besar mahasiswa dari 101 sampel mempunyai tingkat atau nilai stres yang sedang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), dan yang mengalami stres berat sebesar 7 orang mahasiswa (7%). Sementara itu mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 36 orang (35,6%) [2]. Dalam penelitian lain yang dilakukan di salah satu program studi UIN Antasari sendiri, yang mana subjeknya merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, didapatkan data berupa dari 43 mahasiswa sebagai sampel, terdapat 5 mahasiswa (11,6%) yang mengalami stres berat atau tinggi, 32 mahasiswa (74,4%) mengalami tingkat stres sedang, dan 6 mahasiswa (14%) mengalami tingkat stres rendah [3]. Mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang, yang lebih panjang daripada stres ringan. Stres sedang umumnya disebabkan oleh perselisihan antar rekan, teman, atau kelompok. Gejalanya meliputi nyeri, ketegangan otot, sedikit gangguan tidur, dan hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari [4].

Stres tersebut disebabkan faktor internal yaitu lemah atau lambat mempelajari dan menghadapi masalah dengan baik serta faktor eksternal yaitu terdapat persoalan yang terjadi di lingkup masyarakat umum, keluarga maupun yang terkait dengan ikatan individu tersebut kepada individu lain serta karena kewajiban kuliah yang semakin tinggi jenjangnya maka semakin berat mata kuliah yang dipelajarinya [02]. Ketidakyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya bisa membuat stres dalam menghadapi dunia pendidikan juga semakin berat [5]. Penelitian lain menyebutkan dampak stres yang dialami mahasiswa dapat nampak pada penyusutan konsentrasi dan pemfokusan atensi selama perkuliahan,

menurunnya atensi, merosotnya motivasi diri pribadi bahkan bisa memunculkan perangai tidak terpuji seperti berniat datang terlambat untuk masuk kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya [6].

Stres sendiri dimaknai Hans Selye sebagai suatu perbuatan tidak spesifik manusia terhadap setiap tekanan yang dialaminya [7]. Pengertian lain—menyebutkan stres adalah reaksi fisik dan emosional seseorang terhadap perubahan situasi yang tidak menyenangkan dan dianggap merugikan kesejahteraan dari dirinya [8]. Adapun menurut Sarafino dan Smith, mereka menyebutkan stres adalah kondisi atau keadaan yang disebabkan perbedaan keadaan individu atau lingkungan yang terkait individu dengan situasi yang dikehendaki individu pada keadaan biologis, psikologis atau sosial individu [9]. Dari berbagai pengertian tersebut didapat kesimpulan bahwa stres adalah mekanisme tubuh manusia yang berupa suatu perilaku yang timbul saat menghadapi tekanan yang menghampiri dirinya yang terjadi karena perbedaan keadaan individu atau lingkungannya dengan situasi yang dikehendaki individu tersebut.

Dalam Islam, stres dijelaskan sebagai kondisi yang timbul ketika hati seseorang menjauh dari Allah SWT. Jika jarak antara hati seorang hamba dan Allah semakin jauh, maka ikatan antara hamba dan penciptanya menjadi kendur. Hal ini dapat membuat hidup seseorang terasa berat dan seakan-akan tidak ada jalan keluar dari berbagai kesulitan yang dialaminya [10]. Padahal masalah yang menyimpannya merupakan wujud dari kecintaan Allah SWT kepada dirinya seperti yang tertulis pada hadits yang dikutip Imam Al-Ghazali pada kitabnya yang monumental yakni *Ihya' Ulumuddin* [11].

“Apabila Allah mencintai seorang hamba, Allah akan memberikan kepadanya cobaan. Dan jika Allah sangat mencintainya, Allah akan mengujinya.” Seorang sahabat bertanya, ‘Bagaimana cara Allah menguji hamba?’ Beliau menjawab, ‘Allah tidak meninggalkan untuknya (rasa cinta yang berlebihan terhadap) harta dan keluarga.”

Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya bahwa cobaan merupakan wujud kecintaan Allah SWT kepada hamba-Nya. Namun jika seorang hamba tidak memahami konsep ini, maka ia akan merasa bahwa cobaan tersebut adalah hal yang berat karena menghalangi kehendaknya dalam kehidupan. Hal ini terjadi karena tidak pahamnya ia akan “bentuk cinta” dari Sang Pencipta sebab ia tidak dekat dengan Tuhannya. Sementara itu menurut Imam Al-Ghazali sendiri kedekatan yang menjadi awal cinta seorang hamba kepada Tuhannya tidak akan terjadi jika ia tidak mengenal kepada Tuhannya itu sendiri, sebab menurut beliau cinta tidak akan muncul tanpa adanya pengetahuan serta pemahaman mengenai objek yang dicintainya tersebut [11].

Kecintaan kepada Allah SWT sendiri merupakan suatu keharusan yang wajib dimiliki setiap muslim, seperti yang dijelaskan dalam hadits riwayat Bukhari dan Muslim yang artinya adalah sebagai berikut:

“Diriwayatkan dari Anas ra, katanya: Nabi saw bersabda: Tiga perkara, jika terdapat di dalam diri seseorang maka dengan perkara itulah dia akan memperoleh kemanisan iman: 1) Seseorang yang mencintai Allah dan rasul-Nya lebih dari selain keduanya, 2) mencintai seorang hanya karena Allah, 3) tidak suka kembali kepada kekafiran setelah Allah menyelamatkannya dari kekafiran itu, sebagaimana ia juga tidak suka dicampakkan ke dalam neraka.”[12].

Cinta yang kemudian di sini disebut sebagai *mahabbah* maknanya sendiri adalah beriman kepada Allah SWT diikuti dengan melaksanakan perintah-Nya, memprioritaskan ketaatan kepada-Nya dan mengejar ridha dari-Nya [13]. Dalam pengertian lain, *mahabbah* dimaknai sebagai perasaan kedekatan seorang hamba dengan Tuhan melalui cinta yang dimiliki hamba tersebut kepada Tuhannya, yang mana cinta tersebut terapkan ke dalam kehidupannya melalui ibadah hingga berbagai aktivitasnya yang lain [14]. Sementara itu, cinta menurut Rabi’ah al-Adawiyah seorang sufi atau ahli suluk wanita yang terkenal akan *mahabbah*-nya menyebutkan cinta adalah melaksanakan ibadah kepada Allah dalam kondisi cinta yang suci kepada-Nya tanpa mengharap imbalan seperti seorang buruh yang jahat, yang apabila tidak diberi bayaran ia akan marah dan membenci [15]. Secara sederhana, cinta kepada Allah ini akan membuat seseorang berserah diri kepada segala ketetapan-Nya, dalam tingkat tertinggi cinta kepada Allah akan membuat seseorang tidak mengharapkan balasan rahmat, surga serta tidak takut akan neraka [16]. Menurut Harun Nasution, *mahabbah* adalah memeluk atau menjalankan kepatuhan kepada Allah SWT dan membenci sikap yang melawan kepada-Nya serta berserah diri kepada Allah yang ia cintai dan mengosongkan hati dari selain Allah SWT [17]. Melalui berbagai pengertian yang ada, *mahabbah* dapat diartikan sebagai keyakinan pada Allah SWT dengan melaksanakan perintah dan ketaatan kepada-Nya, serta berserah diri dan percaya sepenuhnya kepada-Nya untuk mencapai keridhaan-Nya, tanpa mengharapkan imbalan apa pun, melainkan semata-mata didasari oleh cinta kepada-Nya.

Mahabbah di dalam penelitian ini sendiri bukanlah *mahabbah* pada tingkatan para sufi yakni *mahabbah* orang shiddiq maupun orang ‘arif, melainkan hanya *mahabbah* pada tingkatan orang awam atau biasa, yakni menurut al-Sarraj seperti yang dikutip Harun Nasution adalah orang yang senantiasa ingat kepada Allah dalam zikirnya, suka menyebut

nama Allah dalam zikirnya serta ia memperoleh kesenangan dan kebahagiaan dalam berbicara dengan Allah melalui ibadahnya dan ia juga senantiasa memuji Allah SWT [17]. Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani orang yang memiliki *mahabbah* yang dalam akan menyerahkan diri, harta dan hidupnya kepada Allah SWT serta meninggalkan hal-hal yang tidak penting lagi merusak pada dirinya. Ia tak menyalahkan segala ketetapan-Nya, sebab diri pencinta ini semua yang berasal dari Allah SWT untuknya adalah hal yang manis, tidak ada kepahitan dalam hal tersebut [18]. *Mahabbah* sendiri memiliki hubungan dengan penerimaan diri, yakni dengan memiliki kecintaan kepada Allah SWT, seseorang akan ridha atau menerima dengan segala keputusan atau ketetapan yang diberikan Allah SWT kepada dirinya [20]. *Mahabbah* merupakan salah satu motivator yang bisa mengarahkan dan membimbing kepada kebaikan dan ketaatan serta menjauhkan diri dari larangan yang berupa kejahatan dan kemaksiatan [21]. Kejahatan dan kemaksiatan yang dilakukan seseorang bisa menimbulkan perasaan risau dan tertekan yang akhirnya menjadi stres pada diri seseorang [22].

Dalam menuntut ilmu, seseorang bisa merasakan berbagai hal, mulai dari hal yang menyenangkan hingga hal yang berat, seperti tugas maupun hal-hal seperti lain seperti ujian/ulangan. Hal-hal ini kemudian bisa memicu stres yang selanjutnya disebut dengan stres akademik. Stres akademik didefinisikan oleh Barseli, Ifdil dan Nikmarijal sebagai tekanan yang muncul diakibatkan pandangan subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini kemudian memunculkan respon berupa manifestasi dalam bentuk tertentu yakni reaksi pada tubuh, perilaku, pikiran dan emosi yang negatif yang timbul akibat desakan dalam bidang akademik [23].

Jika seseorang yang sedang menuntut ilmu termasuk dalam hal ini mahasiswa memiliki rasa *mahabbah* yang tinggi, maka mahasiswa tersebut akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa orang yang memiliki *mahabbah* yang tinggi, besar, dan mendalam, ia akan memandang bahwa semua yang dialaminya merupakan ketetapan dari Allah SWT yang ia cintai dan hal tersebut merupakan sesuatu yang manis sebab hal itu datang dari Allah SWT. Apabila mahasiswa tersebut memiliki pemahaman dan pandangan demikian, maka ia akan menjalani hidup yang bahagia serta bisa mencapai prestasi yang diharapkan dan kuat dalam menjalani kehidupan.

METODE

Penelitian ini dilakukan di UIN Antasari Banjarmasin pada bulan November 2022. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Penelitian kuantitatif adalah metode yang dipakai oleh peneliti untuk memecahkan masalah yang ada pada penelitian. Penelitian ini bertujuan membuka gejala secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data dari keadaan alami atau sebenarnya serta peneliti dapat dijadikan sebagai instrumen kunci dalam penelitian. Penelitian ini juga dikenal sebagai penelitian yang hasilnya adalah angka-angka yang bisa dianalisis secara statistik [24]. Dengan penelitian ini, seorang peneliti bisa mendapatkan suatu signifikansi baik itu hubungan atau pengaruh/kontribusi terhadap variabel yang hendak diteliti [25]. Kemudian dengan analisis regresi sederhana, peneliti dapat mengetahui pengaruh/kontribusi suatu variabel terhadap variabel lainnya, hal ini karena tujuan analisis regresi sederhana adalah agar seorang peneliti dapat mengungkap pengaruh/kontribusi antar variabel satu dengan variabel lainnya, seperti variabel *mahabbah* sebagai variabel bebas terhadap stres akademik sebagai variabel [26].

Penelitian ini menggunakan sampel dari populasi mahasiswa aktif tingkat strata I di UIN Antasari Banjarmasin, yang terdiri dari 10.857 orang. Sampel diambil dengan teknik *probability sampling*, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel [24]. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga target minimal sampel yang dibutuhkan adalah 340 mahasiswa [24].

Untuk mengumpulkan data, digunakan dua skala yang telah dimodifikasi dengan jenis penskalaan respon skala Likert, dengan empat opsi jawaban yang terdiri dari sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Proses modifikasi skala ini dikonsultasikan dengan *profesional judgement* setelah sebelumnya dikonsultasikan juga melalui pembimbing. Pengukuran *mahabbah* mahasiswa memodifikasi skala *mahabbah* yang disusun oleh Umi Nadhiroh [20] dengan jumlah item 34 butir berdasarkan aspek *mahabbah* [17] yakni patuh dan taat kepada Allah SWT serta berserah diri hanya kepada Allah SWT. Patuh dan taat kepada Allah SWT memiliki 3 (tiga) indikator, yaitu melaksanakan segala perintah Allah SWT, mencintai Rasulullah saw, dan berbuat baik kepada sesama manusia. Adapun aspek berserah diri hanya kepada Allah memiliki 3 (tiga) indikator yaitu selalu berusaha mengingat Allah, selalu merasa rindu kepada Allah SWT,

serta merasakan bahwa dirinya “dekat” dengan Allah SWT. Uji validitas dan reliabilitas pada skala *mahabbah* ini menunjukkan hasil berupa 6 item gugur karena tidak valid namun setiap indikator tetap memiliki wakil pada item yang valid serta nilai koefisien reliabilitasnya berada pada angka 0,906. Kemudian pengukuran stres akademik mahasiswa memodifikasi skala stres akademik yang disusun oleh Rika Yasufi Majrika [27] dengan jumlah item sebanyak 25 butir berdasarkan aspek stres akademik [06] yakni aspek biologis dengan indikator fisik, serta aspek psikososial dengan indikator kognitif, emosi dan perilaku. Uji validitas dan reliabilitas pada skala stres akademik ini menunjukkan hasil berupa 5 item gugur namun setiap indikator tetap memiliki wakil pada item yang valid serta nilai koefisien reliabilitasnya adalah 0,864. Berdasarkan paparan hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa skala *mahabbah* dan stres akademik yang digunakan pada penelitian ini adalah reliabel.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS ver. 25 for Windows untuk mengetahui kontribusi variabel bebas (*mahabbah*) terhadap variabel terikat (stres akademik). Sebelum analisis dilakukan, peneliti juga melakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Tabel 2 menunjukkan hasil dari uji normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

N	Mean	Std. Deviation	Asymp.Sig. (2-tailed)	Keterangan
410	0,000000	8,14085035	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji di atas, diketahui taraf signifikansi yang didapatkan adalah 0,200 ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data pada penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau terdistribusi dengan normal. Kemudian uji asumsi ini dapat dilanjutkan pada uji linearitas, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Stres Akademik* <i>Mahabbah</i>	Between Groups	(Combined)	7953,808	46	172,909	2,571	.000
		Linearity	5265,722	1	5265,722	78,281	.000
		Deviation from Linearity	2688,086	45	59,735	,888	.679
Within Groups			24417,753	363	67,267		
Total			32371,561	409			

Berdasarkan tabel 3, hasil uji linearitas menunjukkan pada kolom Deviation from Linearity menunjukkan nilai signifikansi 0,679 ($p > 0,05$) yang mana dengan landasan jika lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan linear sehingga persyaratan kedua yakni linearitas telah terpenuhi dan bisa memasuki uji utama atau hipotesis yakni uji regresi linear sederhana.

Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini diuji menggunakan uji regresi linear sederhana. Adapun hasil yang didapatkan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linear Sederhana)

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
<i>Mahabbah dan Stres Akademik</i>	0,403 ^a	0,163	0,000	Hipotesis Diterima

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikansi ditemukan sebesar 0,000. Dalam landasan keputusan Sugiyono, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan menunjukkan adanya kontribusi variabel X terhadap variabel Y [24]. Dalam hal ini, karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi mahabbah terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Sementara itu nilai R Square menunjukkan 0,163 yang bermakna *mahabbah* mempengaruhi stres akademik sebesar 16,3% dan 83,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tak diteliti di dalam penelitian ini.

Pembahasan

Merujuk hasil penelitian Berdasarkan penelitian Rizky Salvian Panggabean terhadap Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-Haqqani di Pesantren Al-Falah I Cicalengka, ditemukan bahwa *mahabbah* memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kesehatan mental jamaah. Latihan rohani dan bimbingan Mursyid membantu mengembangkan *mahabbah* dalam diri individu, mengendalikan hawa nafsu, dan menjaga kesehatan mental jamaah. *Mahabbah* membuat jamaah lebih tenang dan tidak terganggu ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan [28]. Penelitian lain oleh Ahmad Irfan Sya'roni pada tahun 2020 menunjukkan bahwa *mahabbah* yang sejati tercermin dalam sikap ridha terhadap ketetapan Allah SWT. Ridha membawa kebahagiaan dalam menghadapi musibah dan kenikmatan, serta memberikan semangat dan optimisme dalam menjalani hidup [21]. Dari dua penelitian tersebut tergambar bahwa *mahabbah* memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan sikap menerima terhadap ketentuan Allah, yang mana seperti disebutkan dalam bagian pendahuluan bahwa stres muncul karena seseorang merasa berat dalam hidupnya dan seakan-akan tidak ada jalan keluar dari berbagai kesulitan yang dialaminya [10], sehingga melalui hal ini peneliti melihat bahwa stres akademik mahasiswa bisa diatasi dengan *mahabbah*.

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan makna bahwa variabel *mahabbah* bisa mempengaruhi stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai R Square 0,163 atau 16,3%. Dengan data tersebut dapat dikatakan bahwa *mahabbah* memiliki kontribusi terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Kemudian mengenai hubungan antara *mahabbah* dengan stres akademik dapat dilihat dari penjelasan Syekh Abdul Qadir al-Jailani yang mengatakan bahwa orang yang memiliki *mahabbah* yang dalam akan menyerahkan diri, harta dan hidupnya kepada Allah SWT serta meninggalkan hal-hal yang tidak penting lagi merusak pada dirinya. Ia tak menyalahkan segala ketetapan-Nya, sebab diri pencinta ini semua yang berasal dari Allah SWT untuknya adalah hal yang manis, tidak ada kepahitan dalam hal tersebut [18]. Dari penjelasan beliau dapat dimaknai bahwa orang yang memiliki *mahabbah* akan memandang bahwa semua hal yang dialaminya merupakan ketetapan dari Tuhan yang dicintainya dan hal itu adalah sesuatu yang tidak menjadi beban bagi dirinya dalam menjalani kehidupan.

Pada *mahabbah* terdapat aspek patuh dan taat kepada Allah SWT serta aspek berserah diri kepada Allah SWT. Patuh dan taat kepada Allah SWT dalam diksi lain disebut

dengan takwa [29], sedangkan berserah diri kepada Allah SWT menurut Buya Hamka seperti yang dikutip Al-Faruqi, Ma'afi dan Haibati adalah pengertian dari Tawakal [30]. Jika ditelaah secara mendalam, kedua aspek tersebut memang memiliki kaitan erat jika dikaitkan dengan psikologis seseorang, seperti pengalaman seseorang dalam menghadapi suatu hal dalam hidupnya. Menurut Aprilianti, tingkat religiusitas seseorang dapat memengaruhi tingkat kebahagiaannya. Al-Qur'an memberikan panduan untuk memperkuat iman dan melakukan ketakwaan sebagai upaya untuk meraih kebahagiaan [31]. Dijelaskan pula oleh Mubarak seperti yang dikutip oleh Tajiri bahwa peningkatan ketakwaan mempunyai korelasi yang erat dengan peningkatan kesabaran, kepasrahan dan kesungguhan seseorang dalam menahan segala keinginannya untuk memperoleh ridha dan kecintaan dari Allah SWT [32]. Dari dari penjelasan tersebut, didapatkan kesimpulan bahwa takwa atau yang di dalam aspek *mahabbah* disebut dengan patuh dan taat kepada Allah SWT memiliki keterkaitan yang mendalam dalam memperoleh kebahagiaan, peningkatan kesabaran, kepasrahan dan kesungguhan dalam menghadapi sesuatu.

Kemudian pada aspek berserah diri kepada Allah SWT atau tawakal. Tawakal sendiri sudah pernah diteliti di UIN Antasari Banjarmasin di salah satu program studi oleh Nurhakim, yang mana di dalam penelitiannya disebutkan semakin tinggi tawakal maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa [02]. Hasil ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Husnar, Saniah dan Nashori yang menyebutkan bahwa tawakal bisa mempengaruhi turunnya stres akademik pada mahasiswa [33]. Penelitian-penelitian tersebut membuktikan pesan Syekh Abdul Qadir al-Jailani yang mengatakan bahwa bertawakallah kepada Allah karena Ia akan menguatkan, menolong dan bertindak lembut pada kita, serta mengarahkan ke jalan yang tidak diperkirakan sebelumnya dan menguatkan hati kita[18].

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian dengan metode eksperimen untuk variabel *mahabbah* sehingga dapat diketahui secara langsung efektivitas *mahabbah* terhadap stres akademik, hal ini juga untuk membuat penelitian tentang kontribusi *mahabbah* terhadap psikologi dapat menjadi penelitian berkelanjutan karena masih minimnya penelitian mengenai *mahabbah* ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa variabel *mahabbah* memiliki kontribusi signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin ($0,000 < 0,05$). Adapun kontribusi tersebut tergolong lemah yakni dengan koefisien determinasi 0,163 atau 16,3% dan 83,7 sisanya diberikan kontribusi oleh variabel lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Redaksi Halodoc. (2021, Oktober 11). *4 Tanda yang Muncul di Tubuh Saat Mengalami Stres*. <https://www.halodoc.com/4-tanda-yang-muncul-saat-mengalami-stres>
- [2] Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Hastuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- [3] Nurhakim, I. (2018). *Hubungan Tawakkal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi* [Skripsi]. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari.
- [4] Handoko, E. (2022). *Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam Masa Pandemi Covid-19*. Unpri Press.
- [5] Afianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1). <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- [6] Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JIK: Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), Article 2.
- [7] Sudirman, & Amalia, N. (2020). Pengaruh Mendengarkan Terapi Shalawat Terhadap Penurunan Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(2), Article 2.
- [8] Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam dan Barat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.19109/Psikis.v5i1.3116>
- [9] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (9 ed.). John Wiley & Sons Inc.
- [10] Sholeh, A., & Uyun, Q. (2021). Atasi Stres saat Pandemi Covid-19 dengan Menadabburi Surah Al-Insyirah: Harmonisasi antara Al-Qur'an dan Neurosains

- Klinis. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles*, 1(1), Article 1.
- [11] Al-Ghazali, I. A. H. (2019). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin* (A. Sunarto, Penerj.). Mutiara Ilmu Agency.
- [12] Bukhari & Muslim. (2008). *Shahih Bukhari Muslim* (C. Kurniawan & H. Setiawan, Ed.; Al Bayan, Penerj.). Jabal.
- [13] Al-Ghazali, I. A. H. (2007). *Di Balik Ketajaman Mata Hati* (H. Abdullah, Ed.; M. Sahli, Penerj.). Pustaka Amani.
- [14] Wati, M. (2019). Mahabbah dan Ma'rifah dalam Tasawuf Dzunnun Al-Mishri. *Refleksi*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-06>
- [15] Siraaj, A. J., & Mahmoud, A. H. (2019). *Cinta Cinta Cinta: Biografi Rohani Rabi'ah Adawiyah* (Yusrianto, Ed.; M. Thabrani & M. H. Hamdy, Penerj.). IRCiSoD.
- [16] Abitolkha, A. M., & Muvid, M. B. (2021). The Education of Love and Its Relevance to Islam as A Religion of Compassion: A Study on The Concept of Mahabbah of Rabi'ah Al-Adawiyah. *Religio: Jurnal Studi Agama-Agama*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.15642/religio.2021.11.1.1-22>
- [17] Nasution, H. (2014). *Falsafat dan Mistisme dalam Islam*. Bulan Bintang.
- [18] Al-Jailani, A. Q. (2019). *Ngaji Hati: Panduan Menata Kalbu Sebagai Bekal Menjadi Kekasih Allah* (A. Irawan & K. A. Al-Irsyadi, Penerj.). Serambi Semesta Distribusi.
- [19] Aqodah, L. (2015). *Hubungan Antara Mahabbah dan Prestasi Belajar Siswa MTs Miftahul Ulum Desa karangan Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro* [Skripsi]. Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo.
- [20] Nadhiroh, U. (2017). *Hubungan Mahabbah dengan Penerimaan Diri (Studi Terhadap Siswa Tunadaksa SLB-D YPAC Semarang)* [Skripsi]. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.
- [21] Sya'roni, A. I. (2020). *Implementasi Khauf dan Mahabbah sebagai Terapi Bagi Gangguan Kecemasan (Komparasi Pendapat Al-Ghazali dan Rabi'ah Al-Adawiyah)* [Skripsi]. Fakultaas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati.
- [22] Mubaroq, H. (2008). *Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyyah* [Skripsi]. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah.
- [23] Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.29210/119800>
- [24] Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [25] Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.

- [26] Riadi, E. (2016). *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Andi Offset.
- [27] Majrika, R. Y. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta* [Skripsi]. Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- [28] Panggabean, R. S. (2019). *Implikasi Mahabbah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-Haqqani di Pesantren Al-Falah I Cicalengka)* [Skripsi]. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati.
- [29] Kuning, A. H. (2018). Takwa Dalam Islam. *Istiqra'*, 6(1).
- [30] Al-Faruqi, A. R. H., Ma'afi, R. H., & Haibaiti, R. T. (2022). Konsep Tawakal Menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya Terhadap Kehidupan Sosial. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 3(2). <https://doi.org/10.19109/sh.v3i1.13487>
- [31] Aprilianti, A. F. (2020). Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an. *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 7(2). <https://doi.org/10.52166/dar%20el-ilmi.v7i2.2088>
- [32] Tajiri, H. (2012). Konseling Islam: Studi Terhadap Posisi dan Peta Keilmuan. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.363>
- [33] Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal dan Stres Akademik. *Psikohumaniora*, 2(1). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>