

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap individu pasti pernah merasakan yang namanya stres baik stres ringan, sedang, maupun berat, tetapi setiap individu pasti memiliki respon stres yang berbeda-beda tergantung dari bagaimana konsisi mereka, cara mereka mengatasi stres, serta bagaimana individu mengolah emosinya. Stres merupakan keadaan ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan sehingga hal ini akan menyebabkan individu merasa tertekan (Livia Safira, 2021). Stres yang terlalu berlebihan akan menyebabkan individu mengalami *distres* seperti kelelahan mental dan fisik, dan juga emosi yang tidak stabil. Selain itu, akibat dari stres yang berlebihan akan membuat individu menjadi pribadi yang memiliki perilaku yang menyimpang seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, *free sex*, sampai menggunakan obat yang terlarang. Stres bisa menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan kejiwaan pada individu, jika tidak ditangani dengan cepat maka stres akan menimbulkan depresi (Sa'idah, 2018). Selain bisa terjadi pada orang dewasa, stres juga bisa terjadi pada siswa/i sekolah.

Pada umumnya stres yang sering dialami oleh siswa ini disebut juga dengan stres akademik, stres akademik merupakan suatu keadaan ketika siswa merasa stres akibat berbagai macam tuntutan akademik yang dialaminya di sekolah. Stres akademik ini bisa bersumber dari segala macam aktivitas yang ada di sekolah, suasana belajar yang tidak nyaman, kesulitan dalam berkonsentrasi ketika sedang belajar, serta hilangnya motivasi untuk belajar. Selain itu, menurut Oljenik dan Holschuh stres akademik adalah respon yang muncul yang disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa (Ade, 2019). Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana munculnya stimulus-stimulus akibat adanya ketegangan dan juga tantangan-tantangan akademik, sehingga hal ini dapat memunculkan perasaan yang tidak nyaman dan juga bisa menyebabkan terjadinya perubahan pada tingkah laku. Selain itu, menurut Desmita stres

akademik yang terjadi pada siswa bisa menyebabkan siswa mengalami perubahan tingkah laku, prestasi akademik yang menurun, dan menimbulkan tingkah laku psikososial lainnya. Stres akademik yang sedang dialami oleh siswa akan menghambat siswa dalam pembelajaran, selain itu siswa yang mengalami stres akademik akan mengalami hilangnya motivasi dalam belajar, gagal dalam belajar, serta menurunnya prestasi (Livia Safira, 2018). Selain itu, dampak dari stres akademik yang sedang dialami oleh siswa akan menyebabkan siswa mudah marah, merasa cemas, mudah tersinggung, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, dsb (Anggraini, 2018).

Jika melihat dampak dari stres akademik yang tidak baik, maka *art therapy* bisa digunakan sebagai media *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam membantu meringankan beban stres akademik yang sedang dialami oleh siswa/i. *Art therapy* merupakan sebuah teknik terapi yang menggunakan media seni seperti kanvas, kertas gambar, pencil gambar, dan lain sebagainya. Menurut *American Art Therapy Association* (AATA), terapi seni merupakan proses penyembuhan dengan menggunakan media seni dan juga membuat karya seni yang kreatif (Susanti, 2020). Proses *art therapy* ini sangat berguna bagi individu yang mengalami gangguan emosi, menyelesaikan konflik yang ada, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, dan juga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan proses *art therapy* ini, individu diharapkan mampu mengekspresikan perasaan atau pengalaman pahit yang membuatnya trauma sehingga dengan adanya art terapi ini individu bisa memvisualisasikan pengalaman pahit yang dialaminya, kemudian hasil dari visualisasi tersebut ditinjau untuk kemudian diinterpretasikan oleh individu. *Art therapy* bisa menjadi solusi untuk permasalahan kesehatan jiwa/mental, *art therapy* sangat berguna dalam menurunkan stres, bisa menurunkan gejala *anxiety* (kecemasan) serta dapat menurunkan gejala depresi.

*Tazkiyatun nafs* memiliki arti untuk mensucikan jiwa dari sifat-sifat yang tercela yang kemudian diisi dengan sifat-sifat yang terpuji. *Tazkiyatun nafs* merupakan suatu proses untuk mencapai jiwa yang suci serta mulia dalam meningkatkan perjalanan keimanan, keislaman, serta keikhlasan

seorang muslim (Putri, 2020). *Tazkiyah* merupakan tahapan pertama dalam proses pembersihan jiwa, karena sebagai seorang manusia tidak lepas dari tindakan-tindakan yang berpaling dari ajaran islam. *Tazkiyah* dalam arti memuliakan diri adalah suatu proses *tazkiyatun nafs* dalam membentuk kepribadian manusia yang kemudian nantinya akan terbentuk akhlak yang mulia. *Tazkiyatun* bisa diartikan sebagai proses memperbaiki diri dari jenjang yang paling rendah menuju jenjang yang paling tinggi dalam hal sikap, sifat, kepribadian, dan juga karakter individu. Membersihkan jiwa merupakan hal yang perlu dilakukan oleh individu dalam kehidupannya, karena jiwa yang suci akan memperoleh sifat yang suci juga, *tazkiyatun nafs* merupakan puncak kebahagiaan manusia yang mendorong manusia ke arah yang lebih baik dan jauh dari perbuatan yang tercela. *Tazkiyatun nafs* dimaksudkan untuk menciptakan manusia yang memiliki sikap yang akhlakul karimah sehingga akan membuat individu berada lebih dekat lagi dengan Allah SWT.

Dari penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang *art therapy* sebagai media *tazkiyatun nafs* dalam meringankan stres akademik pada siswa kelas 12 MAN 2 Kota Bandung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *art therapy* bisa menjadi media *tazkiyatun nafs* pada siswa kelas 12 MAN 2 Kota Bandung yang sedang mengalami stres akademik?
2. Bagaimana kondisi siswa/i kelas XII setelah menjalani *art therapy* sebagai media *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi stres akademik?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana *art therapy* bisa menjadi media *tazkiyatun nafs* pada siswa kelas 12 MAN 2 Kota Bandung yang sedang mengalami stress akademik.

2. Untuk mengetahui kondisi siswa/i kelas XII setelah menjalani *art therapy* sebagai media *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi stres akademik.

#### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Dengan diadakannya penelitian ini maka peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi para siswa/i serta para pembaca tentang bagaimana *art therapy* bisa menjadi media *tazkiyatun nafs* (Pembersihan jiwa) dalam mengatasi stres akademik.

2. Secara Praktis

Dengan adanya penelitian yang dilakukan di MAN 2 Kota Bandung maka peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

- a. Bagi siswa/i MAN 2 Kota Bandung

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan para siswa/i bisa mendapatkan pengalaman serta bisa mengatasi stres akademik yang sedang dirasakannya dengan baik.

- b. Bagi guru MAN 2 Kota Bandung

Dengan diadakannya penelitian ini, maka diharapkan bisa menambah serta memperluas ilmu pengetahuan dan menambahkan keterampilan dalam menangani siswa yang sedang berada difase stres akademik.

- c. Bagi penulis

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan serta menambahkan pengalaman bagi peneliti, serta bisa memberikan kontribusi bagi para siswa/i MAN 2 Kota Bandung yang sedang mengalami stres akademik.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Stres merupakan keadaan dimana ketika seseorang merasa tidak bisa untuk menghadapi tekanan yang berada diluar kendali dirinya. Menurut Sarafino dan Smith stres merupakan suatu kondisi dimana individu tidak bisa menghadapi berbagai macam tuntutan yang ada didalam lingkungannya

sehingga hal ini membuat individu merasa tidak tenang dan juga merasa tidak nyaman (Wildani Khoiri Oktavia, 2019). Stres bisa terjadi pada semua orang termasuk pada siswa. Stres yang terjadi pada siswa umumnya disebut dengan stres akademik, stres akademik adalah keadaan dimana siswa berada dalam tekanan, tuntutan dan juga tantangan dalam pendidikan sehingga keadaan seperti ini akan menyebabkan siswa memiliki perasaan yang tidak nyaman dan juga terjadinya perubahan tingkah laku.

Desmita mengartikan stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* (Mufadhal Barseli, 2017). *Academic stressor* merupakan stres yang sering dialami oleh siswa yang disebabkan karena adanya hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar contohnya seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyaknya tugas, mendapatkan hasil ulangan, serta menentukan karier yang akan dipilihnya. Selain itu stres akademik dapat menyebabkan penurunan performa yang bisa terjadi pada siswa, penurunan performa ini bisa menyebabkan menurunnya prestasi akademik bahkan bisa menyebabkan *drop out*, stres jika tidak ditangani dengan baik akan berakibat fatal.

*Tazkiyatun nafs* adalah pembersihan atau penyucian jiwa dari sifat-sifat yang tercela yang kemudian diisi dengan sifat-sifat yang terpuji. *Tazkiyatun nafs* pada hakikatnya merupakan proses pembersihan jiwa dan hati dari berbagai macam perbuatan buruk yang dapat mengotori manusia, selain itu *tazkiyatun nafs* bisa mengembangkan kualitas jiwa dan batin dengan berbagai macam kegiatan yang positif yang bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga hati dan jiwa akan menjadi bersih, dengan demikian hal tersebut dapat membentuk prilaku manusia yang mulia. Pada prinsipnya *tazkiyatun nafs* begitu berarti bagi kelangsungan kehidupan manusia, disamping bisa membentuk pribadi yang bersih dari berbagai macam gangguan jiwa, dan memiliki mental yang sehat, *tazkiyatun nafs* juga dapat mengantarkan seseorang menuju ke kebahagiaan baik kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akhirat. Dengan *tazkiyah*, manusia akan memperoleh kesadaran diri dan juga akan memperoleh kesabaran, nilai-nilai itu sama dengan konsep

serta cita-cita yang akan mengarahkan perilaku individual dan kolektif dalam kehidupan manusia. Nilai-nilai keislaman menyatu dengan sifat manusia yang akan mengakibatkan evolusi spiritual dan moralnya (Nulhakim L. 2019).

*Art therapy* adalah perpaduan dua disiplin ilmu yaitu ilmu psikologi dan juga ilmu kesenian, selain itu *art therapy* adalah salah satu sarana untuk menghilangkan stres. *Art therapy* ini sudah ada sejak tahun 1940-an, menurut *American Art Therapy Association* (AATA) terapi seni merupakan suatu kegiatan kesenian yang bisa dipakai untuk mengembangkan kemampuan keterampilan seni yang dimiliki individu seperti seni visual yang mencakup kegiatan memahat, kegiatan melukis atau menggambar, dan lain-lain. Selain itu *art therapy* adalah terapi komplementer yang menggunakan media seni dengan membuat suatu karya seni sebagai sarana komunikasi, mengekspresikan diri, memperkuat rasa percaya diri, dan juga berguna untuk mengelola stres. *Art therapy* bisa dikatakan sebagai bahasa visual seseorang ketika seseorang tidak bisa menceritakan pengalaman dan juga perasaan yang tidak bisa diungkapkan secara verbal. Jika dilihat pada sejarahnya, *art therapy* hanya digunakan sebagai media untuk penyembuhan jiwa atau mental, seiring dengan berkembangnya kebutuhan manusia, maka *art therapy* berkembang menjadi fungsi yang preventif yaitu untuk mengembangkan suatu sikap yang bisa meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Dengan adanya penjelasan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa *art therapy* bisa menjadi alternatif sebagai media *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) ketika individu sedang mengalami stres yang diakibatkan oleh stres akademik, selain sebagai wadah untuk mengembangkan diri *art therapy* juga bisa menjadi wadah untuk menambah wawasan, meredakan stres, mengekspresikan yang tidak bisa dikatakan melalui bahasa verbal, dan lain sebagainya.

## **F. Permasalahan Utama**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka permasalahan utama dalam penelitian ini adalah “apakah *art therapy* bisa menjadi media *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa) dalam upaya meringankan stres akademik

yang sedang dialami oleh siswa/i kelas 12 MAN 2 Kota Bandung?”. Jika dilihat dari permasalahan utama dari penelitian ini, maka fokus utama dalam penelitian ini yaitu bagaimana *art therapy* bisa menjadi media *tazkiyatun nafs* dalam upaya untuk meringankan stres akademik yang sedang dialami oleh siswa/i kelas 12 MAN 2 Kota Bandung.

#### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, peneliti telah menemukan beberapa referensi jurnal serta skripsi yang peneliti jadikan sebagai referensi atau rujukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Eka Susanti dengan judul skripsi yaitu, *Art Therapy Dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bahagian Kaunseling University Putra Malaysia (BKPUM)* yang dibuat pada tahun 2020 dan diunggah oleh Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini membahas tentang bagaimana penggunaan art terapi dalam mengatasi depresi yang dirasakan oleh mahasiswa di bagian konseling Universitas Putra Malaysia, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Kemudian hasil yang didapatkan penelitian penelitian ini adalah *art therapy* bisa membantu orang-orang dalam menurunkan kecemasan, dapat membantu mengelola stres serta depresi, dan mampu membantu seseorang dalam mengekspresikan dirinya dengan menggunakan media seni.
2. Wildani Khoiri Oktavia, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, Fitri Feliana dalam prosiding seminar nasional magister psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang dibuat pada tahun 2019 dengan judul yaitu, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik*. Penelitian ini membahas tentang faktor-faktor apa saja yang bisa mempengaruhi stres akademik, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan meta-etnograf. Kemudian, hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu terdapat dua faktor yang bisa mempengaruhi stres akademik yang sedang dialami oleh mahasiswa yaitu faktor eksternal serta faktor internal.
3. Ummahatul Masruha dalam skripsinya yang berjudul *Efektifitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) Untuk Mereduksi Stres Akademik*

*Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati*, yang diterbitkan pada tahun 2019 yang diterbitkan oleh Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini membahas tentang modifikasi art therapy dalam mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati, dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun hasil dari penelitian ini adalah art therapy sangat efektif dalam mereduksi stres akademik yang sedang dirasakan oleh siswa/i kelas XII SMA Negeri 1 Pati.

4. Mega Aulia Putri dalam skripsinya yang diterbitkan pada tahun 2020 dengan judul yaitu, *Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat Fardhu dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghazali)*, skripsi ini diterbitkan oleh Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penelitian ini membahas tentang ibadah shalat fardhu sebagai media penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) dan implikasinya terhadap pendidikan akhlak dalam telaah pemikiran imam Al-Ghazali, dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu shalat fardhu merupakan media tazkiyatun nafs yang memiliki efek yang positif terhadap pendidikan akhlak.
5. Lukma Nulhakim dalam jurnal al-Tazkiah yang diterbitkan pada tahun 2019 yang berjudul yaitu, *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)*, jurnal ini diterbitkan oleh Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini membahas tentang bagaimana konsep *tazkiyatun nafs* dalam membentuk sikap yang jujur terhadap mahasiswa BKI melalui pembiasaan, penelitian ini menggunakan metode penelitian studi pustaka. Hasil dari penelitian ini yaitu melalui kejujuran individu dapat memahami dan mengerti tentang keseimbangan, dan juga keharmonisan. Hal-hal tersebut akan terwujud dengan adanya kerjasama antara keluarga, sekolah, dan juga universitas dengan metode spiritual

yaitu metode *tazkiyatun nafs* yang mengajak peserta didik kembali ke fitrahnya melalui pembiasaan.

