

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Stress merupakan keadaan yang normal dan umum dialami oleh manusia, dan hal tersebut juga sangat mungkin terjadi pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Dalam proses pengerjaan skripsi, seseorang menghadapi tekanan yang sangat besar, baik dalam hubungan dengan dosen, topik atau penulisan yang mungkin tidak sesuai dengan keinginan peneliti/mahasiswa dan juga dosennya, atau juga mungkin referensi yang sulit untuk ditemukan. Kurangnya dukungan sosial (karena skripsi harus dikerjakan secara mandiri) juga dapat menyebabkan seseorang mengalami stress. Stress yang terjadi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang.

Stress adalah tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Hal ini dianggap berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Dengan kata lain, stress terjadi ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Fenomena ini penting dalam semua aspek kehidupan, termasuk lingkungan, keadilan sosial, dan perkembangan ekonomi.

Menurut Rahmawati (2017), stress akademik adalah respons siswa terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari proses belajar-mengajar, termasuk tuntutan untuk naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ulangan yang tinggi, memilih jurusan, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar. Oleh karena itu, stress akademik dapat dianggap sebagai tekanan yang muncul sebagai hasil dari persepsi subjektif terhadap kondisi akademik tertentu. Tekanan ini dapat menyebabkan respons negatif pada siswa, termasuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang timbul karena adanya tuntutan sekolah atau akademik

Terdapat beberapa faktor penyebab stress pada siswa, seperti tuntutan akademik yang dianggap terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Menurut Rahmawati (2017) dan Adawiyah (2017), stress akademik termasuk dalam kategori distress. Hal ini terjadi ketika siswa tidak mampu mengatasi tuntutan akademik dan menganggapnya sebagai gangguan. Stress akademik disebabkan oleh *academic stressor*, yaitu stress yang berakar dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk naik kelas, waktu belajar yang lama, mencontek, banyaknya tugas, rendahnya prestasi yang dicapai, keputusan dalam menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, 2017).

Harapan yang tinggi bagi para mahasiswa dapat menimbulkan tekanan yang berdampak buruk pada kesehatan dan pengalaman depresif, seperti yang dilaporkan oleh Jayasankara, Menon, & Thattil (2018). Studi oleh Sagita, Dahniar, dan Syahniar (2017) menemukan hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan stress akademik mahasiswa. Studi lain oleh Putri dan Sawitri (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kepribadian yang kuat dengan stress akademik.

Barseli, M., & Ifdil, I. (2017), mendefinisikan bahwa stress akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Siswa yang dapat menghindari respon atau gejala yang ditimbulkan oleh stress akademik, memiliki kemungkinan yang besar untuk terhindar dari stress akademik.

Selain itu, pembimbingan keagamaan juga dapat membantu mahasiswa untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan Tuhan. Hal ini dapat memberikan manfaat yang jauh lebih besar dalam mengatasi stress akademik, karena mereka akan memiliki sumber daya spiritual yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi

pengembangan program bimbingan keagamaan yang lebih efektif dalam mengatasi stress akademik pada mahasiswa.

Terdapat berbagai jalan untuk mendekat kepada Allah swt. Diantaranya yaitu berusaha untuk mendapatkan ridho-Nya dengan berbuat baik. Namun, pelaksanaan amalan juga tergantung pada akhlak seseorang. Apabila seseorang mempunyai sifat yang baik, maka perbuatan yang dilakukan juga cenderung baik. Akan tetapi untuk mencapai hal tersebut, aturan harus dipahami dengan baik, termasuk niat yang tulus dengan cara yang tepat tentunya. Jika niatnya ikhlas namun cara pelaksanaannya salah, amalan tersebut belum tentu mendapat ridho Allah dan bukanlah perilaku yang paling baik. Selain itu, apabila cara pelaksanaannya tepat namun niatnya tidak tulus, hal tersebut juga tidak akan mendapat ridho Allah.

Selain itu, sebagai umat Islam kita juga hendaknya memiliki sikap dan perilaku yang baik contohnya dengan memiliki sifat *wara'* serta zuhud. Perilaku berhati-hati serta zuhud merupakan bagian dari perbuatan terpuji dan semestinya dimiliki oleh setiap umat Islam. Untuk dapat berperilaku hati-hati dibutuhkan penerapan nilai-nilai tasawuf, terutama mengenai *wara'*, perlu ditanamkan pada setiap individu untuk membangun sikap waspada di setiap kondisi.

Tasawuf tidak hanya berkaitan dengan penyatuan dengan Tuhan, tetapi juga tentang mengimplementasikan ajaran tersebut terhadap diri yang diharapkan mampu memperbaiki sifat dan perilaku kita. Proses transformasi diri ini melibatkan pembebasan diri dari sifat-sifat egois, menghilangkan sifat buruk dan menjadikannya sifat yang baik, dan memperbaiki karakter yang kita miliki. Proses dalam membebaskan ego membutuhkan sikap *wara'*, yaitu selalu waspada pada setiap tindakan dan situasi yang dihadapi. Perdebatan yang terjadi di dalam diri dan mempertimbangkan hal di luar diri merupakan rintangan dalam proses meninggalkan akhlak buruk. Oleh karena itu, menerapkan *wara'* dalam kehidupan membutuhkan kesadaran individu selaku manusia yang memiliki sifat ego, yang sadar terhadap keberadaannya dan lingkungannya.

Salah seorang ahli dalam memberikan pemahaman tasawuf, Imam Junaid al-Baghdadi menjelaskan ilmu tasawuf agar tidak mudah disalahpahami oleh masyarakat dan menghindari kesalahan dalam pemahamannya (Kamba, Kidz Zaman Now, 2018, hlm. 148). Yaitu anak didik Sari as-Saqathi dan Abu Harits al-Muhasibi. Sari as-Saqathi dikenal sebagai ahli tasawuf yang sangat berhati-hati dalam hal beribadah, makan, berpikir, dan mengendalikan nafsu. Beliau merupakan seorang ahli tasawuf yang sangat memahami ilmu tauhid (al-Qusyairi, 2003, hlm. 10). Adapun al-Muhasibi, beliau adalah guru kedua yang belajar kepada Sari (al-Hakim, 2005, hlm. 13-14).

Yunus bin Ubaid menyatakan bahwa, *wara'* berarti menghindari segala keraguan dan mengawasi diri pada setiap waktu. Sementara itu al-Hasan mengungkapkan bahwa, *wara'* sekecil apapun itu lebih penting daripada shalat dan berpuasa seribu kali. Sedangkan beberapa ahli salaf, seseorang tidak dapat merasakan taqwa secara hakikat sampai ia memalingkan segala yang dianggap boleh untuk mencegah dirinya dari segala yang tidak diperbolehkan. Sikap *wara'* penting untuk dibahas karena ini berkaitan baik secara lahir maupun batin, utamanya bagi seseorang yang hendak mendekati Allah. Hal ini bertujuan agar pengabdian seseorang terhindar dari sesuatu yang dapat menyebabkan dirinya gagal dalam melakukan pengabdian.

Quraish Shihab menyatakan bahwa, sifat *wara'* berarti kesucian baik itu jiwa maupun pakaian yang melekat padanya. Muslim menilai hal yang utama, makna, keabsahan ide serta perilaku, seberapa jauh hal-hal tersebut menyucikan jiwa. Adapun Hamka mengungkapkan bahwa, sifat *wara'* meliputi segala aspek lahir dan batin. Hal demikian tak dapat terpisahkan. Seseorang yang mensucikan jiwanya, akan merasa bahagia. Bagian dari sifat *wara'* yaitu bahwa seseorang yang menuntut ilmu harus mampu menahan diri dan memalingkan diri dari seseorang yang memiliki kelakuan buruk, seseorang yang sering melakukan perbuatan dosa, juga dari seseorang yang pengangguran.

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan program bimbingan keagamaan yang lebih efektif dalam mengatasi stress akademik pada

mahasiswa. Dalam hal ini, pembimbingan keagamaan yang berbasis sikap *wara'* dapat menjadi alternatif solusi untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa.

Dengan memperkuat sikap *wara'* pada diri mahasiswa, diharapkan mereka dapat lebih mampu mengendalikan diri dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stress akademik, seperti tekanan tugas, ujian, dan persaingan akademik. Dengan begitu, mereka akan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan dapat meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Sikap *wara'* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi stress akademik pada mahasiswa. Dalam konteks ini, sikap *wara'* mencakup upaya untuk menghindari perilaku yang berlebihan dalam belajar, mengelola waktu secara efektif, serta mengembangkan kemampuan untuk mengenali dan mengatasi stress dan tekanan yang muncul selama proses belajar. Pertanyaan penelitian yang dapat diambil antara lain yaitu:

1. Apa gambaran sikap *wara'* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi?
2. Apa gambaran stress akademik pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi?
3. Apakah terdapat pengaruh antara sikap *wara'* dengan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang telah peneliti lakukan, berdasarkan rumusan-rumusan masalah yang telah kita ketahui seperti diatas yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran sikap *wara'* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.
2. Mengetahui gambaran stress akademik pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.

3. Mengetahui pengaruh sikap wara' terhadap stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang telah dilakukan, berdasarkan tujuan-tujuan yang ingin peneliti capai seperti di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dari penelitian yang dilakukan, diharapkan mampu menginformasikan mengenai sesuatu yang berguna untuk mahasiswa maupun pembaca tentang bagaimana sikap *wara'* dapat membantu mengatasi stress akademik.

2. Secara Praktis

Diharapkan agar penelitian yang dilakukan ini bisa bermanfaat untuk:

- a. Bagi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020

Dimana dengan adanya penelitian ini, diharapkan para mahasiswa bisa mendapatkan pengalaman serta dapat mengatasi stress akademik yang sedang dirasakan dengan baik.

- b. Bagi Penulis

Peneliti berharap penelitian yang dilaksanakan mampu membagikan pengetahuan dan menambah pengalaman, serta memberikan kontribusi bagi para mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 yang sedang mengalami kelelahan fisik maupun psikis terkait akademik yang sedang dijalani.

E. Kerangka Pemikiran

Stress akademik adalah kondisi di mana seseorang merasa lelah baik fisik, mental, maupun emosional yang menyebabkan ingin menghindari diri dari lingkungan dan merasa rendah diri. Kondisi ini dapat menyebabkan kejenuhan dalam belajar, kurangnya motivasi, dan merasa malas, sehingga mengakibatkan penurunan prestasi dalam pembelajaran. Ketidakmampuan mahasiswa dalam

mengatasi masalah di perkuliahan dapat menyebabkan terjadinya stress. Akibatnya banyak siswa dan mahasiswa melakukan penundaan dalam tugas akademik karena merasa kelelahan, yang menyebabkan prokrastinasi.

Stress akademik terjadi ketika mahasiswa mengalami tekanan, merasa terbebani, maupun faktor psikologis lainnya selama proses pembelajaran. Misalnya seperti tugas yang menumpuk, waktu pengumpulan/ deadline yang singkat dan standar yang tinggi yang diterapkan untuk sebuah tugas (cek plagiat dengan persentase tertentu, harus dipublikasikan di sinta), kesulitan dalam mengatur waktu baik untuk belajar, istirahat ataupun bersosialisasi, dosen yang teliti seperti mengadakan ujian lisan secara perorangan, kesulitan dalam memilih prioritas antara belajar, organisasi atau bekerja. Hal ini dapat menimbulkan kelelahan emosional, depersonalisasi, juga penurunan prestasi yang drastis. Dampak negatif kelelahan akademik pada mahasiswa antara lain stress, depersonalisasi, serta penurunan prestasi yang berakibat pada penurunan kualitas kerja.

Vahabi dkk. (2018) mengemukakan bahwa kondisi stress yang berkepanjangan bisa memperparah kelelahan emosional di kalangan para mahasiswa. Lelah secara emosional dapat termanifestasi dengan merasa rendah diri, rendahnya *self-efficacy*, serta ketidaktertarikan. Bisa diartikan bahwa lelah yang dialami mahasiswa membuat mereka merasa lebih emosional. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pendidikan yang memadai. Oleh karena itu, mahasiswa yang menghadapi stress akademik, tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya, kurang berhasil dalam pelajaran, tidak mampu melakukan penanganan yang baik dalam menghadapi tekanan, serta tidak merasa memiliki *self-efficacy academic*.

Selain itu, mahasiswa juga perlu memperhatikan kesehatan fisik dan mental mereka, dengan memperhatikan makanan yang ia konsumsi, rutin melakukan olahraga, serta mengatur waktu belajar yang tepat. Jika perlu, mahasiswa juga dapat meminta bantuan dari konselor atau terapis untuk membantu mengatasi stress dan masalah emosional yang mungkin terkait dengan stress akademik.

Dengan upaya-upaya yang tepat, mahasiswa dapat mengurangi dampak negatif dari stress akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran mereka.

Menurut al-Junaid, *wara'* atau kehati-hatian yaitu berusaha untuk menjaga dari segala sesuatu yang menjauhkan seseorang dari Allah Ta'ala. Seseorang disebut *wara'* saat ia mampu berhati-hati akan segala sesuatu, baik yang besar maupun kecil, untuk selalu berlandaskan pada agama dan menetapkan hati agar dapat terpelihara dari segala hal dan memperoleh derajat di sisi-Nya.

Al-Faqih menyatakan, ada sepuluh karakteristik *wara'*, di antaranya adalah memelihara lidah agar tidak berucap kasar, tidak memiliki prasangka buruk, tidak suka menghina, menutup mata dari segala hal yang diharamkan, berbicara jujur, meyakini segala nikmat datang dari Allah Ta'ala, menginfakkan harta yang dimiliki di jalan-Nya, rendah hati, shalat lima waktu, melaksanakan jama'ah dan ibadah sunnah dengan rutin. Adapun fadhilah dari sikap *wara'* antara lain mendapatkan surga Allah, diberikan kenikmatan dalam beribadah, diberikan rizki yang barokah, dan dijadikan sebaik-baiknya manusia.

Ibnu al-Qayyim menyatakan bahwa dosa bagaikan luka yang dapat menyebabkan kematian. Contoh dari perbuatan dosa ialah dengan menghindar dari masalah, dalam konteks penelitian kali ini yaitu seperti tidak menyelesaikan tugas kuliah dengan baik yang dapat menimbulkan masalah dengan dosen, bermalas-malasan sehingga berpengaruh pada akademik (IPK), tidak menjaga kesehatan dengan baik seperti makan, tidur, bicara, dan bergaul secara berlebihan yang mana hal tersebut akan mengeraskan hati sehingga berada sangat jauh dengan Allah. Salah satu akibat dari maksiat yaitu sulit dalam menerima cahaya ilmu yang diberikan oleh Allah ke hati kita.

Mengenai penjelasan yang telah dipaparkan di atas, kesimpulan yang kita dapatkan yaitu jika seseorang melakukan perbuatan dosa atau tidak menjaga sikap hati-hati, maka ia akan mengalami kesulitan dalam menghafal ilmu yang telah diberikan padanya. Maka dari itu, jika kita mampu berhati-hati akan

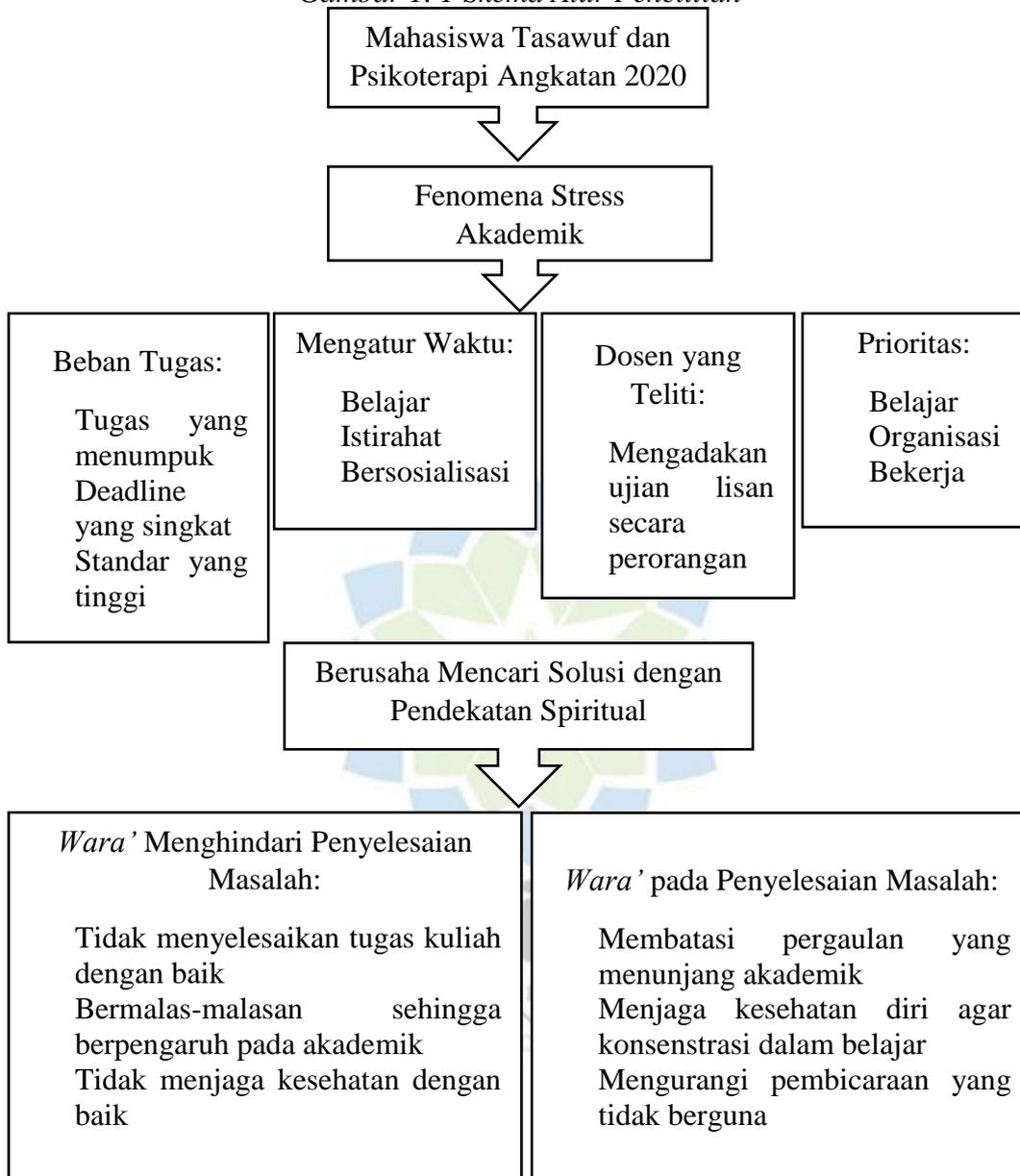
perbuatan dosa, maka InsyaAllah akan diberikan keberkahan ilmu untuknya dan dipermudah dalam mempelajarinya.

Mempertahankan sikap *wara'* bisa dilakukan dengan cara membatasi pergaulan, menjaga kesehatan diri seperti menghindari kekenyangan, tidur yang cukup agar dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan menghindari pembicaraan yang tidak berguna dengan cara berdiskusi mengenai pelajaran. Seorang pakar hukum Islam pernah memberikan nasihat kepada muridnya untuk menghindari ghibah dan bergaul dengan orang yang suka berbicara. Dia juga menyatakan bahwa orang yang banyak berbicara mengambil waktu dan membuang-buang waktu dengan percuma.

Selain itu, menjaga sikap *wara'* juga berarti menjauhi orang-orang yang merusak, melakukan maksiat, dan penganggur, karena pergaulan tersebut dapat mempengaruhi seseorang. Selama belajar, disarankan untuk menghadap kiblat, meneladani sunnah Nabi, memohon doa dari ulama yang berkebajikan, dan berhati-hati agar tidak terkena doa buruk dari orang yang merasa dizalimi. Semua tindakan tersebut termasuk dalam menjaga sikap *wara'*.

Maka, skema alur penelitian yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Gambar 1. 1 Skema Alur Penelitian



F. Hipotesis Penelitian

Dalam berbagai literatur, para ahli telah membangun definisi hipotesis dari berbagai sudut pandang. Menurut Creswell & Creswell (2018), hipotesis adalah pernyataan formal yang menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen. Dari definisi ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa komponen penting dalam hipotesis, yaitu dugaan sementara, hubungan antar variabel, dan uji kebenaran.

Pemahaman atas hipotesis meliputi tiga proses utama, yaitu pertama mencari media landasan untuk menyusun hipotesis, kedua menyusun dalil atau teori terkait yang menjadi jembatan antara variabel dependen dan variabel independen, dalam rangka membangun analisis, ketiga memilih statistika yang tepat sebagai alat uji. Oleh karena itu, substansi hipotesis adalah pernyataan sementara yang didasarkan pada norma-norma terkait pada suatu fenomena atau kasus penelitian dan akan diuji dengan metode atau statistika yang tepat.

Hipotesis penelitian ilmiah dibangun dengan menggunakan tiga unsur utama. Pertama, menggunakan teori yang terdiri dari teori utama, teori perantara, dan teori aplikasi. Kedua, menggunakan hasil penelitian terdahulu yang sejalan atau tidak sejalan dengan teori, termasuk hasil statistika yang dapat menerima atau menolak hipotesis penelitian. Ketiga, menggunakan fenomena hubungan atau pengaruh aktual antara variabel independen dan variabel dependen.

Untuk menyusun hipotesis, diperlukan penalaran substansi teori baku, temuan dari makalah penelitian empiris, dan hasil dokumentasi pengamatan fenomena perilaku aktual di lapangan. Tujuan dari penalaran ini adalah untuk menggunakan logika dalam membuat proposisi yang direfleksikan dalam bentuk dugaan sementara atau hipotesis.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang akan dibahas yaitu pengaruh sikap *wara'* sebagai Variabel Independen (Variabel X) dan stress akademik pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 sebagai Variabel Dependen (Variabel Y). Sehingga berdasarkan teori tersebut, semakin tinggi sikap *wara'* yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa". Maka dapat dihasilkan hipotesis sebagai berikut:

- 1) H_a: Sikap *wara'* dapat mengatasi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.
- 2) H₀: Sikap *wara'* tidak dapat mengatasi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam konteks penelitian ini, penulis menyimpulkan bahwa sikap *wara'* dapat membantu individu untuk mengontrol emosi dan menghindari perilaku yang merugikan, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya stress akademik. Berikut merupakan hasil penelitian terdahulu yang membahas atau mendekati kajian tentang sikap *wara'* dan stress akademik.

Pertama, Jurnal yang dibahas adalah tulisan dari Abdul Hasib Asy'ari yang berjudul "*Wara'* Dalam Ajaran Tasawuf Imam Junaid Al-Baghdadi". Jurnal ini diterbitkan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, jurnal penelitian ilmu Ushuluddin Vol. 1 No.3 (Agustus 2021) 209-223. Jurnal ini menjelaskan tentang *wara'*, yang berarti perilaku berhati-hati yang mengikut sertakan kesadaran dari diri seseorang agar perilakunya dapat terkendali baik itu mata, telinga, lisan maupun hatinya.

Kedua, Jurnal yang menjadi dasar penulisan ini adalah tulisan oleh Katsron Muhsin Nasution yang berjudul "Pengaplikasian Sikap *Wara'* Dan Zuhud Dalam Kehidupan Nyata". Jurnal ini diterbitkan di UIN Sumatera Utara Medan, jurnal Al-Fikru Thn. XIII, No. 2 (Juli – Desember 2019) 155-162. Jurnal ini membahas konsep *wara'*, yaitu memalingkan diri akan segala sesuatu yang tidak diperbolehkan oleh Tuhan. Dalam jurnal ini, penulis menjelaskan karakteristik sikap *wara'*, seperti menjaga lidah agar tidak berkata kasar, menjauhkan diri dari prasangka, tidak mengejek orang lain, menghindari hal-hal yang dilarang, berbicara jujur, mengakui bahwa segala kenikmatan yang diperoleh berasal dari Allah, tidak sombong, dan menunaikan shalat lima waktu secara rutin.

Ketiga, Jurnal yang menjadi dasar penulisan ini adalah tulisan dari Nur Indah Rahmawati yang berjudul "Terapi Jiwa Dan Pembentukan Sikap Positif

Wara' Melalui Puasa Sunnah". Jurnal ini diterbitkan di MTs Islamiyah, Kemusu Boyolali, Indonesia, jurnal *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* Vol. 1, No. 1 (Jul-Des 2017) 149-167. Jurnal ini membahas tentang pengaruh sikap *wara'* dalam pembelajaran ilmu dan bagaimana puasa sunnah dapat menjadi terapi jiwa untuk membentuk sikap *wara'* yang positif.

Keempat, Skripsi ini ditulis oleh Mukhlisin dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2017, membahas tentang ciri-ciri sifat *wara'* menurut tafsir al-Mishbah juga tafsir al-Azhar. Sifat *wara'* dijelaskan sebagai sikap berhati-hati dalam berbuat dosa akan suatu hal yang belum jelas kehalalannya, memelihara diri dari segala bentuk dosa lahir ataupun batin. Untuk menghindari dosa, seseorang yang bersikap *wara'* seharusnya memelihara lisan, pandangan, dan hendaknya selalu bersyukur serta ingat kepada Allah.

Kelima, Rofiqotul Azizah dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menulis skripsi dengan judul "Konsep *Wara'* Menurut Pandangan Syaikh Az-Zarnuji Dalam Kitab Ta'limul Muta'allim Serta Relevansinya" pada tahun 2020. Skripsi ini memaparkan bahwa konsep *wara'* yang dijelaskan oleh Syaikh Az-Zarnuji dalam kitab Ta'limul Muta'allim memang menjadi penting bagi orang yang menuntut ilmu. Dengan menghindari segala sesuatu yang dilarang oleh Tuhan, seseorang dapat memperoleh manfaat yang lebih besar dari ilmu yang dipelajarinya. Konsep *wara'* juga penting dalam membentuk kepribadian yang baik, menjaga perilaku agar tidak melakukan yang dianggap rugi.

Keenam, Mufadhal Barseli, Ifdil dan Nikmarijal menulis jurnal dengan judul "Konsep Stres Akademik Siswa ". Jurnal ini merupakan hasil penelitian dari Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Universitas Negeri Padang, Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET) pada Jurnal *Konseling dan Pendidikan* Volume 5 Nomor 3 (2017) 143-148. Jurnal ini menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, selain itu jurnal ini memaparkan gejala dan respon terhadap stress akademik.

Ketujuh, Jurnal yang ditulis oleh Wildani Khoiri Oktavia, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, Fitri Feliana yang berjudul "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik" yang diterbitkan di Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (2019) 142-149, Magister Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Jurnal ini memberikan informasi penting bahwa stress akademik dipengaruhi baik itu dari luar maupun dalam diri seseorang.

Kedelapan, Jurnal yang ditulis oleh Mufadhal Barseli, Riska Ahmad dan Ifdil Ifdil dari Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Universitas Negeri Padang yang berjudul "Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar" yang diterbitkan di Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia Volume 4 Nomor 1 (2018) 40-47. Jurnal ini memaparkan adanya kaitan yang erat antara stress akademik dengan hasil belajar siswa.

Kesembilan, Jurnal yang ditulis oleh Dika Sahputra dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang berjudul "Bimbingan Agama dalam Mengurangi Stress Akademik Anak di Masa Pandemi". Jurnal ini diterbitkan dalam Jurnal Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan Volume 8 Nomor 1 (Januari-Juni 2021) 47-56, yang membahas bahwa bimbingan agama merupakan alternatif yang tepat untuk mengatasi stress akademik. Sebagai manusia hendaknya kita selalu ingat dan menyertakan Allah SWT dalam setiap urusan kita.

Kesepuluh, Jurnal yang ditulis oleh Zahro Varisna Rohmadani dan Ratna Yunita Setiyani dari Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang berjudul "Aktivitas Religius untuk Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa yang sedang Skripsi", diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan Vol. 1 No.2 (2019) 108-116. Jurnal ini menjelaskan bawa kegiatan religius dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat memompa kembali semangat mereka untuk menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan beberapa referensi yang telah dijelaskan, terdapat persamaan terkait pembahasan mengenai stress akademik dan religiusitas. Adapun perbedaan penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian kali ini adalah, penelitian ini berfokus kepada pengaruh sikap *wara'* dalam mengatasi stress akademik pada mahasiswa.

H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan penelitian, agar pembahasan yang dibahas bisa tersusun secara sistematis dan tidak keluar dari pembahasan yang dimaksud, maka dibutuhkan sistematika penulisan seperti berikut:

Bab Pertama, pada bab ini, penulis membahas pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, hipotesis, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab Kedua, bab ini menjelaskan tentang landasan teori, seperti pengertian dan hakikat *wara'* dalam syariat Islam menurut para ahli, dalil-dalil Al-Qur'an tentang sikap *wara'*, ciri-ciri *wara'*, urgensi *wara'*, dimensi *wara'*, tahapan-tahapan *wara'*, tingkatan *wara'*, implementasi *wara'*, karakteristik *wara'*, manfaat dan keutamaan *wara'*, pengertian stress akademik menurut para ahli, faktor-faktor penyebab stress, gejala dari stress, dampak dan cara mengatasi stress.

Bab Ketiga, pada bab ini, penulis membahas metodologi penelitian yang meliputi, pendekatan dan metode penelitian yang digunakan, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, tempat dan waktu penelitian.

Bab Keempat, pada bab ini, penulis menjabarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian yang telah dilakukan.

Bab Kelima, bab terakhir berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan secara jelas dan saran-saran bagi penulis.