

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia di zaman dulu maupun sekarang diharapkan dinaungi dengan suasana yang positif. Suasana positif yang dimaksud adalah terhindar dari adanya tekanan maupun ancaman baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan, sehingga akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman. Modernisasi yang mencakup segala aspek menciptakan peradaban yang menjajikan kemajuan dan kemudahan bagi pemenuhan kebutuhan manusia. Akan tetapi, hal tersebut dapat mengakibatkan meningkatnya beban psikologis dalam kehidupan pribadi, keluarga, maupun masyarakat. Beban tersebut muncul karena adanya tuntutan belajar yang ketat untuk mengikuti perkembangan yang ada. Menurut pendapat Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa menyatakan bahwa tuntutan yang dialami oleh mahasiswa berasal dari dalam maupun luar kampus.¹ Salah satu pemicu stres pada remaja berasal dari lingkungan sekolah atau kampus, sehingga diartikan mahasiswa rentan mengalami stres ketika dihadapkan berbagai tuntutan. Berdasarkan konsep, pemicu adanya stres karena terdapat beberapa masalah-masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa.²

¹ En Kholidah and a Alsa, "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis," *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75, <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>.

² M Misra, R & Mc.Kean, "College Students Academic Stress and It's Relation to Their Janxiaty, Time Management, & Leisure Satisfaction," *American journal of Health studies* 34 (2000): 1–5.

Penjelasan lain menurut Dewanti terhadap mahasiswa di Yogyakarta yang mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, banyaknya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.³

Menurut Yusuf Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya.⁴ Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Arta (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa)⁵ menemukan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh lingkungan mencapai 64,1%. Penelitian Sari (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa)⁶ menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa akibat beban tugas mencapai 46,9%. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik dengan jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester.

³ Dewanti, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non-Bidikmisi FIP UNY," E-Journal Bimbingan dan Konseling 12, no. 5 (2016): 580-589.

⁴ Ibid.

⁵ Kholidah & Alsa, "Berpikir Positif Menurunkan Stres," Psikooogis. Jurnal Psikologi 39, no. 1 (2012): 67-75.

⁶ Ibid.

Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.⁷ Mahasiswa mengalami stres akademik dipengaruhi juga dengan aktivitas di luar akademik mahasiswa.

Tuntutan akademik termasuk kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Sumber stres akademik menurut Kohn dan Frazer (dalam Dhea Eka Dewanti) antara lain mahasiswa untuk mendapatkan nilai tinggi, tugas yang berlebihan, tugas tidak jelas, dan ruang kelas tidak nyaman.⁸ Pendapat lain juga dikemukakan oleh Kadapati dan Vijayalaxmi (dalam Dhea Eka Dewanti) penyebab stres akademik antara lain kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, masalah dalam belajar dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.⁹ Stres akademik kalangan mahasiswa telah lama diteliti, dan telah mengidentifikasi penyebabnya karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangan hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik. Sumber-sumber stres akademik akan

⁷ Govaerts & Grégoire, "Stressful Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence" *Revue europeenne de psychologie appliquee* 54, no. 4 (2004): 261–271.

⁸ Dewanti, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non-Bidikmisi FIP UNY" *E-Journal Bimbingan dan Konseling* 12, no. 5 (2016): 580–589

⁹ *Ibid.*

mempengaruhi mood dan konsentrasi dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

Shenoy (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa) menjelaskan bahwa sumber stres yang berhubungan dengan akademik maupun psikologis dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan bunuh diri.¹⁰ Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50%-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Setiap stres berbeda untuk tiap penyakit, mulai dari yang paling rawan seperti penyakit gastrointestinal (perut), sakit kepala, kelelahan yang kronis.¹¹ Individu yang mengalami stres juga akan mempengaruhi mental seperti kecemasan dan depresi. Pada setting pendidikan menurut Dahlan, dkk sangat penting untuk memperhatikan tingkat stres akademik pada mahasiswa, karena tingkat stres telah diasosiasikan dengan symptom psikologis seperti kecemasan dan depresi.¹²

Stres tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres memiliki pengaruh positif bagi individu. Pengaruh positif stres adalah mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Stres yang optimal akan membuat motivasi menjadi tinggi, orang menjadi bergairah, daya tangkap dan persepsi menjadi tajam dan menjadi

¹⁰ Kholidah & Alsa, "Berpikir Positif Menurunkan Stres" Psikologis. Jurnal Psikologi 39, no. 1 (2012): 67–75

¹¹ Siswanto, *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya* (Yogyakarta: Andi, 2007).

¹² Carnicer & Calderón, "Coping Strategies and Psychological Well-Being among Teacher Education Students: Coping and Well-Being in Students" European Journal of Psychology of Education 28, no. 4 (2013): 1127–1140.

tenang. Stres positif dapat dikatakan pada tingkatan stres optimal yang di butuhkan oleh individu.

Permasalahan stres di atas tidak terlepas dari mahasiswa khususnya pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN SATU Tulungagung. Mahasiswa Bidikmisi adalah mahasiswa mahasiswa mendapat bantuan biaya kuliah oleh pemerintah, sedangkan mahasiswa regular adalah mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan biaya kuliah oleh pemerintah. Pada pedoman penyelenggaraan bantuan biaya pendidikan bidikmisi,¹³ mahasiswa program bidikmisi memiliki hal khusus yang harus diperhatikan yaitu mengupayakan agar lulus tepat waktu dengan prestasi yang optimal, setiap mahasiswa diwajibkan untuk terlibat dalam kegiatan intra maupun ekstra kampus atau organisasi kemahasiswaan dan perjanjian dengan pihak perguruan tinggi yang terkait tentang kepatuhan terhadap tata tertib kehidupan kampus, memenuhi standar minimal IPK yang telah ditetapkan.

Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN SATU Tulungagung memiliki tuntutan yang harus mereka jalani diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.0 dan diwajibkan menyelesaikan studi selama 4 tahun. Jika tidak dapat memenuhi 2 tuntutan tersebut maka bantuan beasiswa akan dicabut dan mahasiswa yang bersangkutan akan membiayai kuliahnya secara mandiri. Selain itu, mahasiswa bidikmisi memiliki tuntutan harus ikut serta dalam

¹³ Ditjendikti, *Pedoman Penyelenggaraan Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi Tahun 2015* (Jakarta: Kemdikbud Ditjendikti, 2015).

berbagai organisasi kampus, dan tidak diperkenankan mengambil cuti kuliah ataupun menikah.

Penelitian lain yang dilakukan mengenai permasalahan akademik mahasiswa bidikmisi di lingkup FIP UNY yaitu hasilnya mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu, sering malas mengerjakan tugas kuliah dan tidak dapat membagi waktu belajar dengan baik. Sebagian besar mahasiswa bidikmisi UNY memiliki permasalahan dan hambatan akademik yang dapat memunculkan berbagai macam gejala stres.¹⁴ Menurut Schuler (dalam Dhea Eka Dewanti) stres adalah suatu kondisi dimana individu dihadapkan pada kesempatan hambatan, keinginan dan hasil yang diperoleh.¹⁵

Salah satu dampak dari stres adalah menunda-menunda pekerjaan atau prokrastinasi yang merupakan keinginan menunda dalam penyelesaian suatu tugas yang berkaitan dengan pengelolaan dan pemanfaatan waktu. Istilah prokrastinasi pertama dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967.¹⁶ Berasal dari Bahasa latin “*procrastinare*” yang berarti penundaan suatu hal hingga hari akhir ditentukan batas waktu.¹⁷ Menurut Milgram (dalam Henri C. Schouwenburg), beranggapan bahwa prokrastinasi dilakukan oleh seseorang semata-mata guna melengkapai tugas.¹⁸ Prokrastinasi juga bisa

¹⁴ Dewanti, “*Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non-Bidikmisi FIP UNY.*” E-Journal Bimbingan dan Konseling 12, no. 5 (2016): 580–589.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Gufon, “*Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang.*” Skripsi (2014): 36–36, <http://etheses.uin-malang.ac.id/821/>.

¹⁷ Hidayah & Mu’awanah, “*Psycho-Education for Doctoral Students in Coping with Procrastination in Academics towards Strengthening Career.*” International Journal of Innovation, Creativity and Change. www.ijicc.net 13, no. 8 (2020): 2020, www.ijicc.net.

¹⁸ Schouwenburg, “*Academic Procrastination Theoretical Notions*,” (1995): 71–96.

mengakibatkan seseorang mengalami kegagalan sehingga seseorang akan merasakan takut yang bertekanan yang membuat seseorang malas dan melakukan penundaan tugas, kehilangan kesempatan yang akan datang, dan akan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.¹⁹ Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto 2014) di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat diperoleh hubungan positif dan signifikan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul yang cenderung memiliki stres rendah 52%, dan prokrastinasi akademik cenderung tinggi sebesar 58%.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mengenai tingkat stres akademik melalui observasi dan wawancara lapangan pada mahasiswa bidikmisi. Dengan fenomena yang ditemukan ketika observasi pada mahasiswa bidikmisi semester akhir atau 7 ini diterapkan dengan kebijakan yang terdapat perubahan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, bahwasannya mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah yang memiliki nilai IPK 3.70 ke atas ditegaskan untuk mengambil SKS skripsi di semester 7 untuk menyelesaikan tugas akhirnya pada semester ganjil. Sedangkan pada semester 7 masih terdapat SKS KKN ataupun Magang. Maka dari itu, dari adanya permasalahan tersebut dapat dipastikan bahwa kondisi kesehatan mental dalam diri mahasiswa rentan mengalami gangguan psikis terutama dalam pengelolaan stres akademik dalam dirinya. Dapat dilihat dari segi psikis masing-masing individu yang

¹⁹ z Amini, "Kecendrungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Di Tinjau Dari Locus Of Control" 23, no. 2 (2010): 15-42.

memiliki kapasitas psikis yang berbeda-beda, dengan adanya kebijakan tersebut pasti membuat keadaan diri individu terganggu sehingga rentan mengalami stres akademik dalam tiap individu tersebut.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa menjadikan adanya tuntutan akademik yang terjadi pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah. Juga dapat dilihat dari segi fisik dalam diri individu diantaranya sering mudah sakit karena lelah, capek, lesu, sulit tidur, dan sakit kepala. Dari segi mental mahasiswa bidikmisi sering merasa cemas, kecewa, gelisah, terabaikan, sulit berkonsentrasi dan merasa rendah diri. Sehingga kondisi stres akademik pada mahasiswa bidikmisi ini jika di kalkulasikan diantaranya yaitu adanya tuntutan target IPK, tuntutan lulus 4 tahun, deadline tugas, manajemen waktu antara kuliah dengan organisasi ataupun pekerjaan bagi mahasiswa yang juga bekerja, banyaknya tugas dedline di semester akhir, kurangnya motivasi belajar, dan kurangnya adanya kontrol diri. Maka dari itu, menurut Daradjat apabila seseorang dihadapkan pada suatu kecemasan, gelisah ataupun dalam kesulitan, maka hendaknya ia menggunakan pertimbangan berdasarkan nilai-nilai moral yang datang dari agama²⁰. Sehingga dalam diri mahasiswa dengan problematika yang ia lalui senantiasa memiliki pegangan yang jelas untuk mengontrol dirinya baik dalam hal mengambil keputusan hingga dalam hal menyikapi tekanan yang dialami.

²⁰ Alfarizi, "Konseling Islam Melalui Teknik Reframing Dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian Di Rutan Klas I Medaeng Surabaya" 21, no. 1 (2020): 1–9, <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres akademik mahasiswa yaitu dengan layanan konseling kelompok berbasis Islam. Konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik *reframing Islamic* yang merupakan upaya yang diberikan konselor terhadap individu yang membutuhkan guna mengentaskan permasalahan yang dialaminya, sehingga individu mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik dan mencapai perkembangan optimal sesuai dengan pribadi yang dimilikinya dengan mengubah cara sudut pandang individu tersebut apabila seseorang atau individu telah menginternalisasikan nilai-nilai agama yang dianutnya maka dapat diasumsikan akan dapat mengatasi kesehatan mental dalam mengkondisikan emosionalnya.

Agama mampu memberikan kontribusi yang besar dalam menangani kegelisahan. Dengan keimanan yang teguh dan mantap, dalam diri individu telah tertanam keyakinan yang kuat, bahwa ketentraman dalam jiwa telah dijamin dan pasti diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga apabila telah tertanam keyakinan tersebut, maka rasa takut dan gelisah serta penyakit mental lainnya dapat terkelola dengan baik.²¹ Hal ini serupa juga telah diatur dalam ajaran Islam, salah satunya sebagaimana kandungan firman Allah dalam Al-Qur'an, yakni:

²¹ Ibid.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Al Ra’d: 28)

Di UIN SATU Tulungagung sendiri belum ada penelitian mengenai konseling kelompok berbasis Islam dengan menggunakan teknik *reframing* untuk menyelesaikan problematika stres akademik pada mahasiswa, padahal penting mengetahui stres akademik bagi ilmu bimbingan konseling Islam. Stres termasuk permasalahan dalam bimbingan konseling di bidang pribadi dan akademik. Ketika mengetahui permasalahan stres akademik maka dalam melakukan konseling kelompok berbasis Islam, konselor lebih mudah mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut sehingga penyelenggaraan bimbingan dan konseling berjalan sesuai dengan harapan. Perlu usaha yang dapat dilakukan yaitu dengan cara mengetahui fokus permasalahan stres akademik ketika dikaitkan dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa ke beberapa mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN SATU Tulungagung.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres akademik mahasiswa dengan penerapan konseling kelompok berbasis Islam dengan judul **“Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik Dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui *Viewpoint Card* (Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi**

Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Identifikasi masalah merupakan usaha untuk menguraikan lebih jelas tentang permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Berdasarkan judul di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung merasa gelisah yang disebabkan karena adanya tekanan belajar yang dikarenakan adanya tuntutan akademik.
- b. Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung kurang berkonsentrasi dengan maksimal ketika mendapatkan banyak tugas.
- c. Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sering merasakan kesulitan dalam berfikir, berkonsentrasi, serta bertindak.
- d. Hasil dari belajar mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan adanya tekanan baik dalam dirinya maupun keadaan sekitar masih kurang efektif, salah satunya dalam penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dihadapi, maka peneliti melakukan pembatasan masalah penelitian sehingga penelitian yang dilakukan terfokus/pembatasan masalah pada :

- a. Adanya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami tekanan mengerjakan tugas akhir.
- b. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami stres akademik dengan menggunakan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card*..
- c. Konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* ini berisi tentang mempertegaskan kewajiban kita untuk senantiasa mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan dengan senantiasa memiliki pegangan yang jelas untuk mengontrol dirinya dari tekanan yang diiringi dengan mengubah pola pikir irrasional menjadi rasional.

2. Rumusan Masalah

Dari identifikasi dan pembatasan masalah yang ditentukan oleh peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi :

- a. Apakah uji kelayakan produk pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* efektif digunakan untuk mengurangi stres akademik mahasiswa

bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

- b. Apakah penilaian akhir para ahli dan praktisi terhadap pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* efektif digunakan untuk mengurangi stres akademik mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
- c. Apakah stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dapat dikurangi menggunakan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan?

C. Tujuan Penelitian dan Pengembangan

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang ada yakni :

1. Untuk mengetahui hasil dari uji kelayakan produk pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui *viewpoint card* efektif digunakan untuk mengurangi stres akademik mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Untuk mengetahui hasil dari penilaian akhir para ahli dan praktisi terhadap pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui *viewpoint card* efektif digunakan untuk mengurangi stres

akademik mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

3. Untuk mengetahui hasil dari stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dapat dikurangi menggunakan konseling kelompok berbasis Islam melalui media permainan *viewpoint card* sesuai dengan kriteria yang telah di tentukan.

D. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk yang akan dikembangkan dalam penelitian pengembangan ini adalah pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* untuk mengurangi stres akademik yang berisikan mengenai langkah-langkah dalam teknik *reframing*. Buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* ini dikembangkan oleh penulis, dan produknya nanti akan digunakan oleh konselor dan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam upaya mengurangi stres akademik.

Konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* dapat membantu memecahkan masalah dengan menerapkan nilai-nilai Islam dan membingkai ulang situasi agar lebih mudah dikelola. Berdasarkan aspek kemanfaatan panduan tersebut, maka

dalam pengembangan buku panduan ini terdapat beberapa aspek, untuk lebih jelasnya kriteria buku diuraikan pada tabel berikut :

Tabel 1.1
Indikator Kriteria Buku

No	Aspek	Indikator	Instrumen	Pelaksana
1.	Kurikulum	1) Identitas 2) Indikator materi 3) Tujuan materi	Angket	Para Ahli
2.	Materi	4) Keseuaian isi materi 5) Sistematika materi 6) Tingkat kemudahan dan kedalaman materi	Angket	Para Ahli
3.	Bahasa	7) Kejelasan materi 8) Penggunaan bahasa 9) Penggunaan tanda baca 10) Keterbacaan	Angket	Para Ahli

Spesifikasi Produk Pengembangan Buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa.

Isi dari produk yang akan dihasilkan berupa buku panduan yang ditujukan untuk konselor terdiri dari (1) Kata Pengantar, (2) Daftar Isi, (3) Bagian I Konsep Dasar Konseling Kelompok Berbasis Islam, (4) Bagian II Media permainan *Viewpoint Card* dan *Teknik Reframing*, (5) Bagian III Ilustrasi Kasus (6) Bagian IV Panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* (7) Daftar Rujukan, (8) Lampiran.

1. Kata pengantar, pada bagian ini menjelaskan mengenai rasa syukur penulis atas produk berupa buku panduan layanan konseling teknik *reframic Islamic* untuk mengurangi stres akademik.

2. Daftar isi, pada bagian ini menjelaskan mengenai isi dari buku panduan layanan konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik *reframing Islamic* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa.
3. Bagian 1 Konseling Kelompok Berbasis Islam, pada bagian ini menjelaskan mengenai Pendahuluan, Definisi Konseling Kelompok Berbasis Islam, Konselor dan Konseli, Tujuan Konseling Kelompok Berbasis Islam, Tahapan Konseling Kelompok Berbasis Islam, Kelebihan dan Keterbatasan Konseling Kelompok Berbasis Islam, Konselor dan Konseli, Peran Konseli dalam Konseling Kelompok Berbasis Islam, Peran Konselor dalam Konseling Kelompok Berbasis Islam.
4. Bagian II Definisi Media permainan, Teknik *Reframing*, pada bagian ini menjelaskan mengenai Pendahuluan, Konsep Dasar Teknik *Reframing*, Tujuan Teknik *Reframing*, Tahapan Teknik *Reframing*, Peran dan Fungsi Konselor
5. Bagian III Ilustrasi Kasus, pada bagian ini berisikan Pengantar, Sudut Pandang Islam Mengenai Stres Akademik, Media BI *Viewpoint Card* untuk Mengurangi Stres Akademik dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam, Cara Memaksimalkan Stres dalam Perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadist.
6. Bagian IV Panduan Konseling Kelompok Berbasis Islam Dengan Media permainan *Viewpoint Card*, pada bagian menjelaskan mengenai langkah-langkah atau prosedur dalam menerapkan konseling kelompok

berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* untuk menangani permasalahan konseli.

7. Daftar Rujukan, pada bagian ini menjelaskan mengenai rujukan-rujukan atau daftar buku dari sumber acuan dalam pembuatan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* untuk mengurangi stres akademik mahasiswa
8. Lampiran, pada bagian ini terdiri dari contoh skenario konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card*.

E. Kegunaan Penelitian dan Pengembangan

Setelah disusunnya rumusan serta tujuan dalam dilakukannya penelitian ini, maka hasil yang diperoleh diharapkan memberikan manfaat yang terbagi menjadi dua segi yaitu manfaat teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca, dan terutama bagi konselor untuk memberikan pengetahuan serta wawasan kepada semua orang khususnya dalam dunia pendidikan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling. Bahwa konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* dapat menurunkan stres akademik mahasiswa pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Peneliti Umum

Stres akademik dapat diatasi melalui proses konseling ini, yang dapat menambah pengetahuan dan pemahaman khususnya bagi peneliti umum, serta dapat menjadi bekal untuk dikemudian hari jika menjadi praktisi konseling.

b. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan konseling Islam, mengenai gambaran kondisi stres akademik mahasiswa yang mengalami seperti mulai sering sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat secara maksimal, kelelahan fisik, sulit konsentrasi, cemas, mudah tersinggung, prestasi menurun, dan berfikiran negatif yang dapat diatasi dengan menerapkan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card*.

c. Bagi Perpustakaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadika referensi, menambah ketandukan, keselamatan dan kedamaian dalam diri mahasiswa dalam mengerjakan suatu hal apapun serta bermanfaat dalam diri nya untuk mencapai ketenangan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa adanya tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan.

F. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian dan Pengembangan

1. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Asumsi dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

- a. Stres akademik mahasiswa bisa diatasi dan dikurangi.
- b. *Viewpoint card* merupakan salah satu media permainan yang berlandaskan dari teknik *reframing* yang dapat digunakan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

2. Keterbatasan masalah penelitian

Keterbatasan dalam penelitian dimaksudkan untuk membatasi keterbatasan masalah yang dihasilkan untuk mengurangi stres akademik. Adapun keterbatasan masalah dalam pengembangan ini sebagai berikut:

- a. Produk yang akan dikembangkan dalam penelitian pengembangan ini adalah buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* untuk mengurangi stres akademik.
- b. Hasil *need assessment* mengenai stres akademik yang kemudian digunakan sebagai dasar pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa bidikmisi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

G. Penegasan Istilah

Kegiatan konseling kelompok berbasis Islam ini merupakan kegiatan konseling yang dilakukan secara berkelompok antara konselor dan konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Dengan konseling kelompok berbasis Islam ini konselor dapat membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahan stres akademik yang dialami oleh konseli yang menghambat proses belajar akademik mahasiswa tersebut atas dasar nilai-nilai keagamaan. Stres akademik merupakan suatu kondisi yang ketika individu memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif yang muncul disebabkan adanya tuntutan akademik atau segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar. Dengan menggunakan pendekatan teknik *reframing* ini konselor membantu menyelesaikan permasalahan konseli yang menekankan pada kesadaran berfikir mahasiswa terhadap kemampuan belajar dalam menghadapi adanya tuntutan akademik saat ini agar tidak mengalami stres akademik dengan berpedoman nilai-nilai dasar agama untuk mengontrol dirinya dari adanya tekanan yang dialaminya dengan menerapkan konseling kelompok berbasis Islam dengan alat bantu media permainan *viewpoint card*.

Guna menghindari kesalahan pemaknaan tentang istilah yang digunakan dalam penelitian, maka dalam penelitian ini diberikan pengertian sebagai berikut:

a. Stres Akademik

Stres adalah suatu kondisi yang terjadi dalam diri individu baik secara fisik maupun psikis yang mengakibatkan individu mengalami tekanan dari luar dirinya. Sedangkan akademik merupakan suatu ilmu pengetahuan formal yang bersifat mendidik, yang dapat diperoleh melalui lembaga pendidikan formal yang ada seperti, SD, SMP, SMA maupun Perguruan Tinggi. Dari dua kata yang berbeda arti maka dapat dijelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan dalam sebuah proses pembelajaran berlangsung, dimana individu selalu mendapatkan tekanan dari luar dirinya yang menuntut untuk melakukan suatu hal yang individu tidak mampu. Stres akademik dialami oleh mahasiswa ketika mendapatkan tekanan dari luar dirinya pada saat mendapatkan tugas-tugas perkuliahan, serta penjelasan materi yang kurang dan akan membuat mahasiswa resah, cemas serta banyak beban pikiran. Stres akademik mahasiswa dapat diukur melalui instrumen atau angket tentang stres akademik yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan indikator-indikator yang dapat mengetahui adanya stres akademik pada diri mahasiswa, seperti mulai sering sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat secara maksimal, kelelahan fisik, sulit konsentrasi, cemas, mudah tersinggung, prestasi menurun, dan berfikiran negatif.

b. Mahasiswa Bidikmisi

Mahasiswa bidikmisi merupakan seorang mahasiswa yang menerima bantuan beasiswa atau biaya pendidikan yang dibiayai oleh pemerintah. Program bidikmisi ini dibuat untuk membantu peserta didik yang terhambat oleh faktor ekonomi ketika hendak masuk dalam perguruan tinggi, sehingga program ini diterapkan untuk membantu peserta didik agar dapat melanjutkan studi yang lebih tinggi. Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN SATU Tulungagung memiliki tuntutan yang harus mereka jalani diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.0 dan diwajibkan menyelesaikan studi selama 4 tahun. Jika tidak dapat memenuhi 2 tuntutan tersebut maka bantuan beasiswa akan dicabut dan mahasiswa yang bersangkutan akan membiayai kuliahnya secara mandiri. Selain itu, mahasiswa bidikmisi memiliki tuntutan harus ikut serta dalam berbagai organisasi kampus, dan tidak diperkenankan mengambil cuti kuliah ataupun menikah.

c. Konseling Kelompok Berbasis Islam

Konseling kelompok berbasis Islam adalah interaksi antara konselor dan konseli yang mana konseli lebih dari satu dalam proses konseling tersebut, interaksi tersebut memiliki tujuan yang jelas yang telah disepakati antar anggota kelompok agar tercapai penyelesaian masalah yang efektif dan dinamis yang terpusat pada perilaku dan pemikiran yang telah disadari oleh semua anggota kelompok,.

Penyelesaian masalah yang diharapkan dalam konseling kelompok berbasis Islam yaitu individu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah yang di dalamnya terdapat ketentuan yang harus sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah, ajaran Islam (Al-Quran dan As-Sunnah) serta untuk mengabdikan kepada-Nya, sehingga diharapkan dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

d. Teknik *Reframing*

Teknik pendekatan reframing merupakan salah satu bagian dari konseling *Rational-Emotif Behavior Therapy* (REBT). Dalam penggunaan Teknik *reframing* ini seorang konselor dapat membantu konseli untuk mengubah sudut pandang individu yang mana ketika konseli sebelumnya berfikir negatif hingga menjadi ke yang positif. Maka dari itu, pengertian teknik *reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah sudut pandang tanpa mengubah suatu keadaan atau peristiwa terhadap masalah dan tingkah lakunya dengan menanamkan nilai dasar Islam. Teknik *reframing* tersebut bertujuan agar si konseli dapat melihat hal positif yang seharusnya dilakukan oleh dirinya. Teknik *reframing* dapat diartikan untuk mengupgrude pola pikir konseli untuk ke hal yang lebih positif dan baik untuk kedepannya Dengan keimanan yang teguh dan mantap, dalam diri individu telah tertanam keyakinan yang kuat, bahwa ketentraman dalam jiwa telah dijamin dan pasti diberikan oleh Tuhan Yang Maha

Esa. Sehingga apabila telah tertanam keyakinan tersebut, maka rasa takut dan gelisah serta penyakit mental lainnya dapat terkelola dengan baik.

Dengan teknik *reframing* ini cocok digunakan untuk menyelesaikan permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mana stres akademik disebabkan oleh adanya tekanan dalam kegiatan pembelajaran seperti dalam pengerjaan tugas akhir yang harus diselesaikan dengan kurun waktu yang terbatas, sehingga dapat membuat mahasiswa merasa khawatir, cemas, dan seringnya mengeluh karena tuntutan tersebut. Dalam pengambilan data stres akademik ini dilakukan dengan menggunakan Skala Stres Akademik untuk mengambil subjek yang hendak diberi tindakan. Dengan teknik *reframing* diharapkan individu dapat mengubah pola pikirnya yang sering mengeluh, khawatir dan cemas akan dirinya yang mendapatkan tekanan akademik.

Maka dalam pelaksanaan proses konseling dengan teknik *reframing*, terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan sebelum dimulainya proses konseling yang pertama adalah tahap perencanaan, dimana tahap ini adalah tahap menyusun Rencana Pelayanan Bimbingan Konseling (RPBK), yang kedua adalah tahap pelaksanaan dimana layanan konseling ini dilakukan paling sedikit tiga kali pertemuan dengan durasi waktu 30-50 menit, yang ketiga adalah tahap pengamatan yang akan dilakukan pengamatan langsung atau observasi

terhadap mahasiswa, sedangkan yang terakhir adalah tahap refleksi yang bertujuan untuk memahami individu secara mendalam. Dalam pemberian teknik *reframing* ini dibantu dengan menggunakan media permainan *viewpoint card*, dalam penerapannya menangani konseli, teknik *reframing* ini lebih senantiasa memiliki pegangan yang jelas untuk mengontrol dirinya baik dalam hal mengambil keputusan hingga dalam hal menyikapi tekanan yang dialami dengan mempertimbangkan berdasarkan nilai-nilai moral yang datang dari agama.

e. Media Permainan *Viewpoint Card*

Media ialah berasal dari bahasa latin, yang merupakan bentuk jamak dari kata “*medium*” yang artinya adalah pengantar atau perantara. Media merupakan pengantar atau perantara pesan dari pengirim kepada penerima pesan.²² Permainan bukan hanya digunakan untuk media bersenang-senang saja namun ada hal positif yang dimana media ini dimanfaatkan untuk meningkatkan skill, kinerja otak serta hal-hal positif lainnya. Dalam dunia pendidikan permasalahan yang dihadapi bukan hanya bagaimana materi yang disampaikan bisa diterima oleh murid atau anak-anak tetapi juga media pembelajaran yang menyenangkan yang tidak tersedia di beberapa lingkungan sekolah ataupun lembaga sosial yang disitu juga menyediakan pembelajaran. Contohnya saja permainan monopoli

²² Cipi Riyana Rudi Susilana, *Media Pembelajaran Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan Dan Penilaian* (Bandung: CV. Wacana Prima, 2009).

yang merupakan salah satu permainan yang cukup terkenal di dunia, inti permainan ini adalah dapat menguasai seluruh petak di atas papan monopoli melalui pembelian, pertukaran, penyewahan dalam sistem ekonomi yang disederhanakan.

Bukan hanya monopoli saja, namun juga ada permainan ular tangga yang juga cukup terkenal di dunia, dalam permainan tersebut ada kita harus mampu mencapai puncak finish dengan berbagai rintangan, misalnya saja ada ular yang membuat kita harus turun angka, kemudian ada tangga yang membantu kita untuk lebih cepat naik angka. Sedangkan permainan kartu udut pandang ini digunakan sebagai media permainan sekaligus motivasi kepada mahasiswa untuk *upgrading* diri yang selalu dapat berfikir positif dalam menangani suatu permasalahan, sehingga tidak akan mengalami stres akademik dalam dirinya.

Jadi disini dimaksudkan bahwa sebagai seorang konselor Islam dalam melakukan tindakan kepada konseli dengan konseling kelompok berbasis Islam dengan nilai-nilai Islami, dimaksudkan media ini sangat berguna bagi mahasiswa atau peserta didik yang beragama Islam supaya memiliki dan dapat mengatasi suatu permasalahan dalam dirinya serta dapat memberikan motivasi bagi orang sekitar. Adapun dalam kartu ini memiliki dua teknik yaitu ekspresi dan tindakan. Ekspresi dalam hal ini terkait mengenai perubahan emosi serta mimik wajah dan tindakan disini terkait

perilaku konseli. Permainan kartu sudut pandang (*viewpoint card*) ini adalah sebuah media kertas yang digunakan oleh konselor untuk mengurangi stres akademik atau perilaku yang membuat konseli merasa tidak nyaman sehingga menimbulkan persepsi-persepsi yang membuat tekanan dalam baik yang berisi motivasi, pertanyaan maupun perintah untuk melakukan menciptakan kebiasaan-kebiasaan baik dalam dirinya. Fungsi *viewpoint card* ini adalah sebagai alat peraga yang digunakan oleh konselor untuk memudahkan dalam mengeksplorasi diri konseli supaya lebih mudah memahami proses pelaksanaan konseling analisa dengan menganalisa perkembangan positif dari perilaku konseli.