

**Dialektika Relasional dalam Penanganan Stres Akademik: Studi Kasus
Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Komunikasi &
Penyiaran Islam Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi
Strata Satu (S1) Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Oleh:

Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola

NIM: 211210004

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI & PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

2025

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR SINGKATAN.....	vi
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI	vii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	viii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ix
MOTTO	x
KATA PENGANTAR.....	xi
ABSTRAK.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi, Pembatasan, dan Rumusan Masalah	7
1. Identifikasi Masalah	7
2. Batasan Masalah.....	7
3. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian	8
D. Sistematika Penulisan	9
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	10
A. Kajian Pustaka	10
B. Landasan Teori.....	15
1. Dialektika Relasioanal.....	15
2. Konsep Stres Akademik	27
C. Kerangka Konseptual.....	33

BAB III	33
METODELOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Informan Penelitian	34
D. Teknik Penentuan Informan	35
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	36
G. Keabsahan Data	37
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	40
1. Universitas PTIQ Jakarta	40
2. Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta	45
3. Profil Objek Penelitian	51
B. Hasil Analisis	52
1. Dialektika Relasional dalam Penanganan Stres Akademik Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta	52
2. Ketegangan Dialektika Yang Dominan di Alami Oleh Mahasiswa Program Tahfizh Penuh dalam Menghadapi Stres Akademik	77
C. Pembahasan	80
1. Hafalan vs Akademik	80
2. Ekspektasi vs Realitas Lingkungan	81
3. Motivasi Internal vs Eksternal	81
4. Kesempatan vs Pengorbanan	82
5. Rutinitas vs Kejenuhan	82
BAB V	83
PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91

Draf Wawancara	91
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Informan Penelitian.....	34
Tabel 4. 1 Data Objek Penelitian	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1	Potret Peresmian PTIQ Jakarta Tahun 1971	41
Gambar 4. 2	Potret Bagan Struktur Organisasi Universitas PTIQ Jakarta	44
Gambar 4. 3	Kartu Nilai Mahasiswa Program Al-Qur'an Tahfizh Penuh	50
Lampiran. 1	Wawancara Bersama Inggit Rahma Sari.....	93
Lampiran. 2	Wawancara bersama Muhajir	96
Lampiran. 3	Wawancara bersama Mahatir Muhammad Mawakka	98
Lampiran. 4	Wawancara bersama Istiqomah	101
Lampiran. 5	Wawancara Bersama Ustadz Abd. Rakhim Hasan	104
Lampiran. 6	Wawancara bersama Ustadz Salman Alfarizi.....	107
Lampiran. 7	Wawancara bersama Andyka Rahman	113
Lampiran. 8	Wawancara bersama Fadhilah Azzahra	116
Lampiran. 9	Surat Pengantar Penelitian	117
Lampiran. 10	Surat Bukti Penelitian	118
Lampiran. 11	Gambar Bukti Bimbingan	119

DAFTAR SINGKATAN

PTIQ : Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an

LTTQ : Lembaga Tahfizh dan Tilawah Al-Qur'an

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi:

DIALEKTIKA RELASIONAL DALAM PENANGANAN STRES AKADEMIK: STUDI KASUS MAHASISWA PROGRAM TAHFIZH PENUH UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

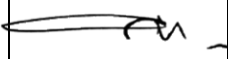
Nama Mahasiswa : Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola

NIM : 211210004

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

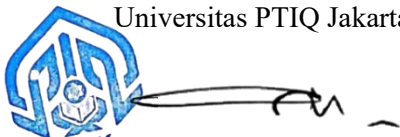
TIM PENGUJI

No	Nama Penguji	Jabatan Tim	Tanda Tangan
1	Dr. Topikurohman, MA.	Ketua Sidang	
2	Drs. Ahmad Fahrudin, M.Si.,	Penguji I	
3	Wahab Nur Kadri, S.Sos., M.Sos	Penguji II	
4	Dr. Ellys Lestari Pambayun, M.Si.	Pembimbing	
5	Sri Hayati, S.Pd	Sekretaris Sidang	

Jakarta, 3 Maret 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Universitas PTIQ Jakarta


(Dr. Topikurohman, MA.)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi:

**DIALEKTIKA RELASIONAL DALAM PENANGANAN STRES
AKADEMIK: STUDI KASUS MAHASISWA PROGRAM TAHFIZH PENUH
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

Disusun Oleh

Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola
211210004

Telah Selesai Kami Bimbing dan Setuju untuk Selanjutnya Diujikan

Jakarta, 20 Februari 2025

Menyetujui,
Pembimbing



(Dr. Ellys Lestari Pambayun, M.Si.)

Mengetahui,

Ketua Prodi
Komunikasi Penyiaran Islam



(Drs. Ahmad Fahrudin, M.Si.)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola

NIM : 211210004

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : DIALEKTIKA RELASIONAL DALAM PENANGANAN
STRES AKADEMIK: STUDI KASUS MAHASISWA PROGRAM TAHFIZH
PENUH UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan karya hasil sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku dilingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 20 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola

MOTTO

Selalu Merasa bahwa anda dinilai, jadi berperilah sebagaimana anda ingin
dinilai

-Ian.Tomagola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah *azza wa jalla* atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat melaksanakan kegiatan penelitian dan menyelesaikan penulisan laporan akhir skripsi dengan judul “Dialektika Relasional Dalam Penanganan Stres Akademik: Studi Kasus Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta” yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Tak lupa shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad saw beserta keluarga-Nya, sahabat-Nya, hingga kita pengikut-Nya.

Penulis menyadari akan berbagai kekurangan atau ketidaksempurnaan dari skripsi, yang disebabkan keterbatasan pengetahuan penulis, untuk itu berbagai kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini akan sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Maka dari itu, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu penulis dalam proses penelitian ini, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA, rektor Universitas PTIQ Jakarta.
2. Bapak Dr. H. Topikurohman Bedowi, S.ag M.A., dekan Fakultas Dakwah Universitas PTIQ Jakarta.
3. Bapak Drs. Ahmad Fahrudin, M.Si., kaprodi Fakultas Dakwah Universitas PTIQ Jakarta.
4. Ibu Dr. Ellys Lestari Pambayun, M.Si., Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu dalam memberikan arahan, nasihat serta motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Para Dosen Fakultas Dakwah dan seluruh Dosen Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, pengalaman dan wawasan yang luas, serta telah mendampingi penulis selama masa studi di Universitas PTIQ Jakarta.
6. Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, tufiq dan hidayahnya sehingga saya bisa sampai di titik ini.
7. Terima kasih dari hati yang paling dalam teruntuk kedua orang tua tercinta, Bapak Musalam Tomagola dan Mama Jumaria Abdullah, penyemangat dan pendukung utama untuk keberhasilan saya, untuk semua do'a yang tiada hentinya, dukungan baik berupa moril maupun materil, kasih sayang yang tak terhingga dan perjuangan besar yang telah diberikan, semoga Allah Swt

- selalu memberikan rahmat dan kasih sayang serta kebahagiaan kepada keduanya. Aamiin.
8. Terima kasih kepada Kakak saya Syahdillah Mutiara Rahmatullah Tomagola dan Syahdilah Intan Zania Tomagola yang selalu memberikan *support* serta Do'a untuk kelancaran dalam penulisan penelitian ini.
 9. Terima kasih kepada Inggit, Istiqomah, Muhajir, Mahatir, Andyka, Fadhillah, Sarmila, dan Arsil yang memberikan waktu dan kesempatannya untuk menjadi objek penelitian saya, sehingga memudahkan saya. Terima kasih untuk semangat dan do'a yang selalu diberikan.
 10. Terima kasih kepada Ustadz Abdurrahkim dan Ustadz Salman juga yang meberikan kemudahan untuk saya mengakses penelitian di LTTQ, tidak pernah bosan untuk saya hampiri dan bertanya
 11. Terimakasih untuk seluruh civitas akademika serta karyawan kampus yang selalu membantu saya ketika ada kegiatan dan mensupport saya dalam penyusunan ini juag
 12. Terima kasih kepada seluruh pengurus HIMAKOPI periode 2024-2025 kabinet *DarmaAbhinaya*, yang selalu memberikan *support* dan semangat serta doa yang tiada hentinya, yang telah memudahkan saya untuk menjalankan seluruh program kerja selama di kepengurusan, yang membuat saya dapat membagi waktu untuk menyusun skripsi ini.
 13. Terimakasih untuk Teman-teman seperjuangan di KPI FAMILY 21 yang *support* dan membuat saya ke *triger* untuk harus menyelesaikan skripsi ini.
 14. Terimakasih kepada saudara-saudara saya di Persaudaraan Mahasiswa Bugis Makassar (PMBM) 21 yang seelu mengisi kekosongan di hari hari untuk menghibur, mensupport, memberi motivasi, memberi canda tawa, memberi banyak hal untuk kelancaran penyusunan ini.
 15. Terimakasih juga untuk saudara-saudara seperantauan saya di Himpunan Mahasiswa Timur (HIPMAT) yang membuat saya seakan akan ada di daerah saya, karena kenyamanan yang diberikan.
 16. Terimakasih kepada Kanda Yunda yang ada di jajaran kepengurusan Koordinator Komisariat dan seluruh kader Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) yang telah memperkenalkan saya dengan makna YAKUSA berkat makna itulah penulisan ini bisa selesai, dan juga membantu saya untuk mengasah skill dan menambah pengalaman yang sangat berharga semasa kuliah.
 17. Terimakasih khusus kepada saudara Revi Arnan Dermawan, Erdawati, Sarmila, Siti Machrifatul, Siti Zubaedah, Siti Azizah, Rizqo Fadla, Nasrullah, Maya Maulidia, Imam Sakhawi, Harist Gunawan, Mutazim Arafah, Imam Syah Bangsa, Fawwaz Aufa, yang telah sama-sama masih mau mebersamai saya di kepengurusan HIMAKOPI yang sudah meringankan

beban saya, yang sudah ikut andil dan *full support* setahun kepengurusan, yang tidak merasa tersaingi, yang memberikan motivasi, yang memudahkan saya sehingga terselesainya penulisan skripsi ini.

18. Terimakasih kepada sosial media yang terkadang memberikan saya tampanan untuk menyelesaikan skripsi ini.
19. Terimakasih kepada Google Scooler, Perpustakaan PTIQ, Buku-buku ibu ellys, *Perplexity*, *ChatGPT*, *Quillboat*, Turnitin.id yang sudah membantu saya.
20. Dengan penuh rasa syukur, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri Terlalu banyak yang telah dilewati, terlalu banyak rintangan yang harus dihadapi, namun akhirnya semua dapat diselesaikan. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan di tengah kelelahan, kebimbangan, dan tekanan yang begitu besar. Terima kasih telah memilih untuk melangkah maju, meskipun jalan yang ditempuh tidak selalu mudah. Perjalanan menyelesaikan skripsi ini adalah proses yang penuh dengan perjuangan, air mata, dan pengorbanan. Begitu banyak malam tanpa tidur, begitu banyak waktu yang dihabiskan untuk berpikir, menulis, dan memperbaiki setiap detailnya. Namun, pada akhirnya, semua usaha ini terbayar. Terima kasih untuk kesabaran yang terus dijaga, untuk semangat yang tidak padam, dan untuk keyakinan yang tetap bertahan meskipun ada saat-saat ingin menyerah. Terima kasih telah membuktikan bahwa dengan tekad dan kerja keras, tidak ada yang mustahil untuk dicapai. Skripsi ini bukan hanya sekadar sebuah penelitian akademik, tetapi juga simbol dari ketekunan, disiplin, dan dedikasi. Sebuah pencapaian yang menjadi bukti bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil. Untuk diri sendiri, terima kasih telah berjuang. Terima kasih telah menyelesaikan perjalanan ini dengan penuh keberanian. Perjalanan ini mungkin berat, tetapi hasilnya sungguh berharga.
21. Teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas dorongan, dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya.

Jakarta, 20 Februari 2025

Penulis



Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola

211210004

ABSTRAK

Stres akademik menjadi tantangan utama bagi mahasiswa Program Tahfizh Penuh di Universitas PTIQ Jakarta. Tingginya tuntutan akademik dan hafalan Al-Qur'an menciptakan tekanan yang signifikan, sehingga mahasiswa perlu strategi efektif dalam mengelola stres tersebut. Penelitian ini menganalisis bagaimana teori Dialektika Relasional membantu mahasiswa dalam menangani stres akademik melalui komunikasi interpersonal. Dengan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai ketegangan dialektis, seperti kebutuhan akan keterbukaan vs. privasi, tekanan akademik vs. kesejahteraan emosional, serta tuntutan akademik vs. interaksi sosial. Untuk mengatasi ketegangan ini, mereka mengandalkan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya, dosen, dan keluarga serta mengembangkan strategi adaptasi seperti manajemen waktu yang fleksibel dan dukungan sosial yang kuat. Studi ini memberikan wawasan tentang bagaimana mahasiswa tahfizh dapat mengelola stres akademik melalui komunikasi yang efektif dan lingkungan sosial yang mendukung. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan yang lebih berpihak pada kesejahteraan mahasiswa tahfizh.

Kata Kunci: Stres Akademik, Dialektika Relasional, Mahasiswa Tahfizh, Universitas PTIQ Jakarta.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres akademik dapat diakibatkan karena tekanan ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi kewajiban akademiknya dalam perkuliahan.¹ Stres akademik berkembang ketika tekanan dari keadaan akademik tertentu menghasilkan reaksi yang bermanifestasi sebagai reaksi tubuh, perilaku, ide, atau emosi yang tidak diinginkan.² Sebagian besar mahasiswa pernah mengalami stres saat menjalani studinya, dan stres akademik pada mahasiswa merupakan hal yang umum terjadi.³ Namun, jika stres siswa berlanjut untuk waktu yang lama, itu mungkin berdampak buruk pada kinerja akademik.⁴

Hasil penelusuran Rosa mengungkapkan dalam *kompas.com* bahwa seorang mahasiswa di Jember, Jawa Timur melakukan percobaan bunuh diri di kamar kostnya pada hari Selasa tanggal 22 Januari 2022. Korban diduga mengalami kekhawatiran berlebihan atas hasil pekerjaannya.⁵ Selain itu, juga terdapat peristiwa mahasiswa Universitas Gajah Mada (UGM) yang melakukan bunuh diri pada hari Sabtu tanggal 8 Oktober 2022 dengan nekat melompat dari lantai 11 sebuah hotel.⁶ Ada lagi seorang mahasiswi baru Universitas Hasanudin ditemukan gantung diri di kamar mandi sebuah rumah kosong pada hari Senin tanggal 14 November 2022. Dari informasi yang beredar korban sebelum mengakhiri hidupnya sempat mengeluhkan banyak tugas kampus yang harus diselesaikan dan juga mengeluh sakit.⁷ Kasus bunuh diri juga ditemukan di

¹ I. S. Kadi, A. R., Bahar, H., Sunarjo, "Universitas Halu Oleo Relationship between Emotion Regulation with Academic Stress on Students of Medical Faculty Halu Oleo University.," *Sublimapsi* 1(2) (2020): 1–10.

² N. Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling Dan Pendidikan* 5(3) (2017): 143–48.

³ M. Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, "Perception of Academic Stress among Health Science Preparatory Program Students in Two Saudi Universities. *Advances in Medical Education and Practice*" 9 (2018): 159–64.

⁴ Feri Fernandes Deko Eka Putra, Nelwati, "Hubungan Depresi, Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 2655–8106 (2023): 689–702.

⁵ M. Rosa, "Kasus Mahasiswa Di Jember Nyaris Akhiri Hidupnya Psikolog: Jangan Sepelekan Ciri-Ciri Depresi," *Kompas.Com.*, 2022.

⁶ K. Luqman, "Mahasiswa Baru UGM Tewas Loncat Dari Lantai 11 Hotel Di Yogyakarta, Ditemukan Surat Dari Psikolog.," *Kompas.Com.*, 2022.

⁷ I. Fajar, "Mahasiswa Unhas Bunuh Diri Karena Tugas, Dekan," *detik.com.*, 2022.

kalangan mahasiswa di Kota Padang yakni pada hari Senin tanggal 29 Agustus 2022 seorang mahasiswa diduga bunuh diri dengan meminum racun dan korban ditemukan sudah terbujur kaku dibelakang pintu kamar kostnya.⁸

Mahasiswa merupakan individu yang rentan akan stres karena mahasiswa memiliki banyak kegiatan, baik bidang akademik maupun non akademik. Siswoyo⁹ mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi baik pada perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Dalam berinteraksi mahasiswa tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang di alaminya. Di lihat dari proses mahasiswa beradaptasi dengan suasana belajar di perguruan tinggi yang penuh dengan hal baru bagi mereka, cukup menjadikan mahasiswa tertekan dengan berbagai tugas baik mandiri, kelompok, maupun tugas praktikum. Dengan kapasitasnya yang semakin tinggi sebagai mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk penanganan permasalahan.

Kondisi seperti ini diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Sarafino¹⁰ mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua).¹¹

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya.¹² Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih,

⁸ R. Asril, "Tenggak Racun, Mahasiswa Di Padang Ditemukan Tewas Di Kamar Kost," Sumbarkita.Com., n.d.

⁹ D Siswoyo, *Ilmu Pendidikan, UNY Pers.* (Yogyakarta, 2011).

¹⁰ E.P. Sarafino, "Health Psychology Biopsychosocial Interactions," *USA : John Willey & Sons Inc.*, 2006.

¹¹ Ilham Khairi Siregar and Sefni Rama Putri, "Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa," *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 6, no. 2 (2020): 91, <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>.

¹² Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19,"

kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko.¹³

Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari stres akademik adalah penurunan motivasi belajar, penurunan prestasi belajar serta meningkatkan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut, sesuai dengan penelitian Mulya dan Indrawati¹⁴ yang menghasilkan kesimpulan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa menurunkan motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa. Penelitian Rahmi¹⁵ menunjukkan ada hubungan antara stres dan prestasi belajar pada mahasiswa. Artinya, jika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka prestasi akademik mahasiswa cenderung rendah. Selain itu, penelitian Handayani dan Abdullah¹⁶ menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara stres dan prokrastinasi. Artinya, bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa menjadi prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.¹⁷

Dibawakan oleh Baxter dan Barbara. Bermula pada teori ini digambarkan seperti dialektis yang memiliki maksud bahwa suatu hubungan merupakan tempat yang menangani pertentangan. Dialektis mengacu pada adanya tekanan diantara kekuatan yang masing-masing berlawanan dalam suatu system. Dialektika Relasional memiliki asumsi yaitu: Hubungan tidak bersifat linear melainkan fluktuasi; Ditandai dengan adanya perubahan dari masing-masing individu hingga mempengaruhi hubungan, entah kearah kemajuan bahkan kemunduran, Kontradiksi atau permasalahan menjadi hal yang sangat fundamental atau sangat mendasar; Untuk menangani kontradiksi perlu

Psikostudia : Jurnal Psikologi 10, no. 1 (2021): 31, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.

¹³ F. Aryani, *Stres Belajar : Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, ed. Edukasi Mitra Grafika. (Makassar, 2016).

¹⁴ E. S. Mulya, H. A., & Indrawati, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang." 5 (2) (2016): 296–302.

¹⁵ N. Rahmi, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat Ii Prodi D-Iii Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD Ta. 2011/2012.," *Jurnal Ilmiah Stikes U'Budiyah* 2(1) (2013): 66–67.

¹⁶ A. Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, "Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa.," 2016.

¹⁷ Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H Fuad Nashori, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama," *Motiva: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2021): 11, <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>.

komunikasi sebagai alat untuk menegosiasi atau mendiskusikan permasalahan yang timbul.¹⁸

Baxter & Braithwaite menyatakan dialektika relasional sebagai pandangan bahwa hidup berhubungan dicirikan oleh ketegangan yang terus berlangsung antara impuls atau rangsangan yang saling bertentangan. Dialektika relasional merupakan teori komunikasi yang digagas oleh Leslie Baxter dan Barbara Montgomery pada 1996. Ketegangan dialektis yang terus muncul tidak begitu saja dibiarkan, namun tetap dikelola melalui komunikasi sesuai dengan asumsi Dialektika Relasional yakni komunikasi adalah pusat untuk mengorganisir dan menegosiasi ketegangan dialektis.¹⁹

Dialektika relasional merupakan sebuah perkembangan teori yang ditemukan oleh Leslie Baxter dan Barbara Montgomery yang digunakan untuk membedah sebuah hubungan yang intim. Teori ini mengkaji mengenai makna hubungan, bagaimana makna tersebut di sekitar individu dan identitas sebuah hubungan dibangun berdasarkan penggunaan bahasa.²⁰ Lebih lanjut lagi, Baxter menjabarkan garis besar dari teori dialektika relasional yaitu sebuah interaksi dalam hubungan ditandai dengan adanya ketegangan, perbedaan pendapat dan oposisi sosial.²¹

Teori dialektika relasional pertama kali diusulkan masing masing oleh Leslie Baxter dan WK Rawlins pada tahun 1988 yang mendefinisikan pola komunikasi antara mitra hubungan sebagai akibat dari ketegangan dialektis endemik. Mereka diilhami oleh kisah antara Eleanor Robertson dan Jeff Meadows bersama sama membersihkan sampah sisa pesta makan malam yang mereka adakan untuk ulang tahun teman mereka Mary Beth, dalam kisah itu mengandung kesimpulan bahwa hidup berhubungan didirikan oleh ketegangan-ketegangan atau konflik antar individu. Konflik tersebut terjadi ketika seseorang mencoba memakasakan keinginannya satu terhadap yang lain. Dalam disiplin ilmu komunikasi, Leslie Baxter dan Barbara Montgomery merumuskan pernyataan yang paling lengkap mengenai teori dalam buku mereka *relating: dialogues and dialectics*, walaupun keduanya telah menulis tentang pemikiran dialektis beberapa tahun sebelum terbitnya buku tersebut.²²

¹⁸ Annisa Prasetyo, Noorshanti Sumarah, and Herlina Kusumaningrum, "DIALEKTIKA RELASIONAL PADA PASANGAN DISABILITAS DI KECAMATAN TAMBAKSARI KOTA SURABAYA," *Penelitian Komunikasi* 02, no. 1 (2022): 1–12.

¹⁹ YPN Karangturi, "Universitas Nasional Karangturi," 2021, 2021, 1–13, <https://unkartur.ac.id>.

²⁰ Baxter, "No Title," 1990, 70.

²¹ Baxter & Braithwaite, "No Title," 2008, 352.

²² Muniruddin Muniruddin, "Komunikasi Pengembangan Masyarakat Islam Analisis Teori Dialektika Relasional," *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 7, no. 1 (2019): 13, <https://doi.org/10.37064/jpm.v7i1.5608>.

Peneliti lain yang paling dikenal diantaranya adalah William Rawlins dan Sandra petronio juga sangat berpengaruh dalam membawa kerangka dialektika dalam penelitian akan komunikasi di dalam hubungan. Karya Baxter dan Montgomery dipengaruhi secara langsung oleh Mikhail Bakhtin seorang filsuf Rusia yang mengembangkan teori dialog personal. Pada akhirnya teori dialektika relasional pada abad ke 20 oleh Bakhtin teori ini sebagai teori interpretif tentang bagaimana komunikasi menciptakan makna melalui interaksi dalam relasi. Trem dialektika relasional menekankan konsep Bakhtin tentang penciptaan makna sebagai pergulatan antara diskursus yang saling bersaing atau bertentangan, yang oleh Bakhtin disebut pertarungan sentripetal-sentrifugal.²³

Teori Dialektika Relasional menggambarkan hidup hubungan sebagai kemajuan dan pergerakan yang konstan, orang-orang yang terlihat dalam hubungan terus merasakan dorongan dan tarikan dari keinginan yang bertolak belakang di dalam seluruh bagian berhubungan. Ketika orang berkomunikasi, di dalam proses interaksi mereka akan selalu berusaha mendamaikan keinginan-keinginan yang saling bertolak belakang, namun mereka juga tidak mengabaikan kebutuhan mereka pada kedua bagian yang saling bertolak belakang tersebut. Teori Dialektika Relasional merupakan sebuah teori komunikasi yang menyatakan bahwa hidup berhubungan dicirikan oleh ketegangan ketegangan, atau konflik antar individu. Konflik tersebut terjadi ketika seseorang mencoba memaksakan keinginannya satu terhadap yang lain.²⁴

Program Tahfizh di Universitas PTIQ Jakarta memiliki tujuan besar untuk mencetak generasi penghafal Al-Qur'an yang tidak hanya mahir dalam hafalan, tetapi juga mampu mengamalkan dan menjaga hafalan tersebut di tengah-tengah masyarakat. Namun, pelaksanaan program ini kerap menghadapi beberapa tantangan yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan tersebut. Salah satu tantangan utama adalah tekanan akademis yang dialami oleh mahasiswa karena target hafalan yang tinggi dalam waktu terbatas. Penelitian oleh Rahman menunjukkan bahwa tekanan ini menyebabkan stres dan kelelahan mental yang signifikan bagi mahasiswa tahfizh, terutama ketika harus membagi waktu antara hafalan dan kegiatan akademik lainnya. Kondisi ini sering kali membuat mahasiswa merasa terbebani secara mental, mengakibatkan penurunan motivasi dan bahkan burnout jika tidak ditangani dengan baik.²⁵

²³ Stephen W. Littlejohn, "Encyclopedia of Communication, Kencana," 2016, 1006.

²⁴ Muniruddin, "Komunikasi Pengembangan Masyarakat Islam Analisis Teori Dialektika Relasional."

²⁵ M. Rahman, "Academic Pressure Among Quran Memorization Students in Islamic Institutions.," *Islamic Education Journal*, 14(1) (2022): 203–15.

Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan staf pengajar dianggap sebagai pilar penting yang dapat membantu mahasiswa penanganan stres yang muncul akibat tekanan akademis. dalam program pendidikan yang menuntut kedisiplinan tinggi seperti program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta, Tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta mempunyai target sendiri yakni wajib menyetorkan hafalan minimal 4 juz persemester dan di akhir nanti akan diadakan ujian komprehensif tahfizh dan akan di uji 30 juz hafalan al-qur'an untuk pengambilan gelar SQ, atau Sarjana Al-Qur'an. idealnya mahasiswa dapat mengandalkan dukungan dari lingkungannya untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dan spiritual. Program tahfizh penuh menuntut mahasiswa untuk tidak hanya berprestasi secara akademis tetapi juga mencapai target menghafal Al-Qur'an yang memerlukan konsentrasi tinggi. Komunikasi interpersonal yang baik diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan ini secara efektif.

Meskipun harapan ideal mengenai dialektika relasional cukup jelas, realitas di lapangan seringkali tidak sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Banyak mahasiswa, khususnya dalam program tahfizh penuh, menghadapi tantangan akademik dan spiritual yang luar biasa besar. Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik reguler, tetapi juga harus berkomitmen untuk menghafal Al-Qur'an secara intensif, yang sering kali menimbulkan beban mental tambahan. Tekanan ini dapat menyebabkan stres akademik yang berlebihan, terutama bagi mereka yang merasa kurang mendapat dukungan sosial atau memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi secara efektif dengan orang-orang di sekitar mereka. tingkat stres akademik pada mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta, lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program reguler. Banyak mahasiswa merasa terbebani dengan tekanan untuk menghafal Al-Qur'an sambil menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain itu, beberapa mahasiswa mengaku kesulitan dalam berbagi masalah pribadi atau akademis dengan teman sebaya atau dosen, sehingga mereka sering merasa terisolasi secara emosional.

Motivasi juga menjadi isu yang penting dalam keberhasilan mahasiswa di Program Tahfizh PTIQ. Menjaga semangat untuk terus menghafal Al-Qur'an merupakan tantangan yang cukup berat, terutama ketika mahasiswa merasa kelelahan atau jenuh dengan rutinitas hafalan. Zaidan mencatat bahwa mahasiswa tahfizh sering kali menghadapi kesulitan dalam mempertahankan motivasi mereka, terutama dalam jangka panjang. Motivasi yang menurun ini, ditambah dengan tekanan akademis yang tinggi, dapat menyebabkan mahasiswa merasa terpaksa dan bukan lagi terdorong secara spiritual untuk menyelesaikan

hafalan mereka. Akibatnya, tujuan utama program ini untuk mencetak penghafal Al-Qur'an yang berkualitas menjadi lebih sulit tercapai.²⁶

Pendekatan dialektika relasional dapat menjadi strategi yang bermanfaat dalam penanganan tantangan yang ada dalam Program Tahfizh di Universitas PTIQ Jakarta. Dialektika relasional, yang membahas tentang dinamika hubungan melalui ketegangan antara kebutuhan atau keinginan yang saling bertentangan, memberikan kerangka untuk memahami dan menavigasi konflik yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa tahfizh. Misalnya, mahasiswa yang berusaha mencapai keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan sosial sering kali mengalami ketegangan antara kebutuhan akan kedekatan sosial dan keterpisahan untuk fokus dalam hafalan. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip dialektika relasional, mereka dapat lebih memahami bagaimana menavigasi ketegangan ini dan mengelola waktu serta komitmen mereka secara lebih efektif.

Pada akhirnya, pemanfaatan dialektika relasional ini memberi kesempatan bagi Program Tahfizh di PTIQ Jakarta untuk menyediakan ruang yang lebih adaptif dan inklusif bagi mahasiswa, di mana ketegangan yang muncul dapat dikelola melalui pengaturan komunikasi dan interaksi yang lebih baik. Pendekatan ini berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan memaksimalkan hasil belajar mereka dalam menghafal Al-Qur'an.

B. Identifikasi, Pembatasan, dan Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Pemanfaatan dialektika relasional dalam penanganan stres akademik
- b. Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa program tahfizh penuh
- c. Kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar
- d. Kesulitan menjaga motivasi dalam hafalan jangka panjang
- e. Kurangnya pendekatan komunikasi yang intim dalam mengelola ketegangan

2. Batasan Masalah

Dalam batasan masalah penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada Dialektika Relasional dalam Penanganan Stres Akademik Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta, peneliti akan meneliti para mahasiswa Universitas PTIQ yang mengambil program tahfizh penuh yang dapat merepresentasikan dari tiap-tiap fakultas, dari keempat fakultas yang

²⁶ A. Zaidan, "Motivation and Quran Memorization in Long-Term Programs." 19(1) (2023): 89–102.

ada di Universitas PTIQ peneliti akan mengambil maksimal dua orang dari tiap fakultas.

3. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana dialektika relasional dalam penanganan stres akademik mahasiswa program tahfizh penuh Universitas PTIQ Jakarta?
- b. Apa Saja Ketegangan Dialektika Yang Dominan di Alami Oleh Mahasiswa Program Tahfizh Penuh dalam Menghadapi Stres Akademik?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. untuk menganalisis dialektika relasional dalam membantu mahasiswa menghadapi konflik dan tekanan yang muncul dalam lingkungan akademik.
- b. Untuk mengidentifikasi ketegangan dialektika yang dominan dialami oleh mahasiswa Program Tahfizh Penuh dalam menghadapi stres akademik.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat teoritis
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi Khazanah keilmuan dalam ilmu sosial dan ilmu komunikasi melalui teori dialektika relasional.
- b. Manfaat Praktis
 1. Bagi Mahasiswa: Mahasiswa dapat lebih memahami bagaimana komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap manajemen stres mereka, sehingga mereka dapat lebih proaktif dalam mencari dukungan sosial.
 2. Bagi Universitas: Universitas dapat menggunakan temuan penelitian untuk merancang kebijakan akademik yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, mengurangi tekanan akademik yang berlebihan.
 3. Bagi peneliti: Penelitian ini dapat menjadi referensi penting untuk studi lebih lanjut mengenai komunikasi dan manajemen stres dalam konteks pendidikan tinggi.
- c. Manfaat Kebijakan
 1. Penyusunan Program Pendampingan Mahasiswa
Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi kampus dalam merancang program pendampingan akademik dan psikologis yang

lebih adaptif. Pendampingan ini dapat berupa layanan konseling, mentoring, atau bimbingan akademik yang membantu mahasiswa mengelola stres dan tekanan dalam perkuliahan.

2. Kebijakan Fleksibilitas Akademik

Dengan mengidentifikasi ketegangan dialektika yang dominan, universitas dapat mempertimbangkan kebijakan akademik yang lebih fleksibel. Misalnya, penyesuaian sistem evaluasi dan pengelolaan waktu belajar agar mahasiswa dapat menyeimbangkan antara hafalan Al-Qur'an dan studi akademik lainnya.

3. Penguatan Komunikasi Relasional dalam Lingkungan Kampus

Temuan mengenai dialektika relasional dapat mendorong peningkatan komunikasi antara mahasiswa, dosen, dan pihak kampus. Kampus dapat mengembangkan kebijakan yang memperkuat hubungan interpersonal, seperti program diskusi, penguatan mental, dan kegiatan sosial berbasis kebersamaan untuk mengurangi tingkat stres akademik.

4. Optimalisasi Peran Dosen dan Pembimbing Tahfizh

Kampus dapat memberikan pelatihan kepada dosen dan pembimbing tahfizh agar lebih memahami pola komunikasi yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, interaksi antara mahasiswa dan pembimbing tidak hanya berfokus pada hafalan, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

5. Perancangan Kebijakan Kesejahteraan Mahasiswa

Untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, universitas dapat mengembangkan kebijakan yang lebih berpihak kepada kesejahteraan mereka. Hal ini dapat mencakup kebijakan cuti akademik yang lebih fleksibel bagi mahasiswa dengan tekanan tinggi, serta penyediaan fasilitas pendukung seperti ruang relaksasi dan sarana olahraga.

D. Sistematika Penulisan

Pada tulisan ini, penulis merujuk pada buku panduan penyusunan skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas PTIQ Jakarta 2021. Untuk mempermudah dalam membaca dan mengetahui, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

Bab I: Berisi tentang pendahuluan yang mendeskripsikan keseluruhan penelitian ini dengan uraian terdiri dari: latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II: Bab ini peneliti akan memaparkan kajian Pustaka dan menjelaskan tentang komunikasi interpersonal, stres akademik, tahfizh pengertian dan faktor penyebabnya .

Bab III: Pada bab ini peneliti menjelaskan tentang metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini terdiri dari jenis penelitian dan pendekatan, lokasi dan waktu penelitian, Informan penelitian, teknik penentuan informan, teknik pengumpulan data, keabsahan data, dan teknik analisis data.

Bab IV: Berisi Pembahasan tentang penelitian.

Bab V: Pada bab ini berisi penutup yang isinya terdapat kesimpulan dan saran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan apa yang terjadi di lapangan dengan teori yang relevan. Untuk mencapai tujuan ini, metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian didasarkan pada penelitian sebelumnya, berikut beberapa penelitian terdahulu yang menjadi sumber referensi pada penelitian ini:

1. Jurnal "Dialektika Relasional Pada Pasangan Disabilitas Di Kecamatan Tambaksari Kota Surabaya" Yang di Tulis Oleh Annisa Willdani Prasetyo, Noorshanti Sumarah, Herlina Kusumaningrum, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu dialektika permasalahan yang ada dalam hubungan pasangan disabilitas tunarungu dan tunawicara, serta bagaimana komunikasi yang dijalankan saat menyelesaikan permasalahan tersebut guna membangun keharmonisan keluarga. Penelitian ini menekankan pentingnya komunikasi interpersonal yang efektif dalam proses penyelesaian masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan tunarungu dan tunawicara dapat berkomunikasi secara efektif dengan menggunakan elemen komunikasi yang efektif, seperti sikap terbuka, saling mendukung, empati, sikap positif, dan kesetaraan. Temuan lainnya mengindikasikan bahwa komunikasi yang baik dapat meminimalisir permasalahan dan menciptakan hubungan yang harmonis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, yang menuntut peneliti untuk mendeskripsikan fenomena yang terjadi pada subjek kajiannya. Peneliti menggunakan wawancara untuk mendapatkan informasi dan kemudian menganalisis data secara deskriptif. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah dialektika relasional yang dibawa oleh Baxter dan Barbara. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan tidak bersifat linear dan selalu ada konflik yang perlu dikelola melalui komunikasi. Kekurangan dari penelitian ini mungkin terletak pada keterbatasan jumlah informan yang digunakan, yang hanya mencakup beberapa pasangan, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi pasangan disabilitas. Selain itu, penelitian ini tidak mengeksplorasi semua model komunikasi yang digunakan dalam proses

negosiasi kontradiksi, yang dapat menjadi area untuk penelitian lebih lanjut.²⁷

2. Jurnal "Komunikasi Pengembangan Masyarakat Islam Analisis Teori Dialektika Relasional" yang di tulis oleh Muniruddin Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Tujuan penelitian dalam jurnal ini adalah untuk menganalisis komunikasi dalam konteks teori dialektika relasional, yang menggambarkan hidup berhubungan sebagai kemajuan dan pergerakan yang konstan, serta bagaimana individu mengelola ketegangan dan kontradiksi dalam hubungan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antar individu ditandai oleh ketegangan yang berkelanjutan antara impuls-impuls yang kontradiktif, dan komunikasi memainkan peran penting dalam mengelola ketegangan ini. Penelitian ini juga menekankan bahwa perubahan dan transformasi adalah ciri utama dari interaksi relasional, berbeda dengan pendekatan lain yang menganggap keadaan homeostatis sebagai hal yang wajar. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini tidak dijelaskan secara rinci dalam dokumen, tetapi dapat diasumsikan bahwa pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis interaksi dan komunikasi dalam konteks teori dialektika relasional. Teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini mencakup teori dialektika relasional yang diusulkan oleh Leslie Baxter dan WK Rawlins, serta pengaruh Mikhail Bakhtin dalam pengembangan teori ini. Selain itu, terdapat juga referensi terhadap pendekatan monologis dan dualistik sebagai perbandingan dalam memahami kontradiksi dalam hubungan. Kekurangan penelitian ini mungkin terletak pada kurangnya penjelasan mendalam mengenai metodologi yang digunakan, serta tidak adanya data empiris yang mendukung analisis yang dilakukan. Selain itu, penelitian ini juga tidak membahas secara rinci bagaimana teori dialektika relasional dapat diterapkan dalam konteks yang lebih luas di luar komunikasi interpersonal.²⁸
3. Jurnal "Dialektika Relasional pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Secara Daring di Masa Pandemi Covid-19" yang ditulis oleh Eneng Sunani STAI Assalamiyah. Tujuan Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dialektika relasional yang terjadi pada mahasiswa dalam pembelajaran secara daring di masa Pandemi Covid-19. Hal ini dijelaskan dalam abstrak yang menyatakan bahwa penelitian ini fokus pada tiga situasi

²⁷ Prasetyo, Sumarah, and Kusumaningrum, "DIALEKTIKA RELASIONAL PADA PASANGAN DISABILITAS DI KECAMATAN TAMBAKSARI KOTA SURABAYA."

²⁸ Muniruddin, "Komunikasi Pengembangan Masyarakat Islam Analisis Teori Dialektika Relasional."

relasional: antarmahasiswa, mahasiswa dengan dosen, dan mahasiswa dengan keluarganya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran secara daring selama pandemi telah merubah relasional mahasiswa secara dialektis. Terdapat elemen totalitas, kontradiksi, pergerakan, dan praksis dalam relasi tersebut. Elemen kontradiksi paling menonjol terjadi pada relasi mahasiswa dengan dosen, di mana terdapat perbedaan keinginan yang menyebabkan tarik menarik dalam hubungan mereka. Metodologi yang Digunakan dalam Penelitian ini pendekatan kualitatif dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman mahasiswa selama pembelajaran daring. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dialektika relasional yang dikemukakan oleh Mikhail Bakhtin dan Baxter & Montgomery. Teori ini menggambarkan hubungan sebagai kemajuan dan pergerakan yang konstan, serta menekankan pentingnya komunikasi dalam mengelola kontradiksi dalam hubungan. Kekurangan dari penelitian ini adalah pengungkapan dan pembahasan dialektika relasional yang masih terbatas, sehingga perlu diperkaya dengan penelitian lain yang lebih fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan, seperti ingatan tentang konflik masa lalu dan rasa percaya diri.²⁹

4. Skripsi "Dialektika Relasional Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Proses Belajar Mengajar di Lingkungan Jatisari Kelurahan Gisikdrono Semarang Barat di Masa Pandemi Covid-19" yang ditulis oleh Rania Ihza Saputri Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Semarang 2022. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana dialektika relasional komunikasi antara orang tua dan anak dalam proses belajar mengajar di lingkungan Jatisari, Kelurahan Gisikdrono, Semarang Barat selama masa pandemi COVID-19. Peneliti menggunakan teori Dialektika Relasional yang diinisiasi oleh Bahktin, yang menjelaskan dinamika hubungan melalui konsep kekuatan sentripetal (mendekatkan) dan sentrifugal (menjauhkan). Metodologi yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi, dengan informan utama adalah ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar dan aktif bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

²⁹ Eneng Sunani, "Dialektika Relasional Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Secara Daring Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman* 2, no. 2 (2022): 67–74, <https://doi.org/10.55883/jipkis.v2i2.26>.

kontradiksi yang muncul dalam hubungan ibu dan anak selama pembelajaran daring sering kali memicu perdebatan dan sikap emosional. Hambatan komunikasi ini disebabkan oleh perbedaan persepsi dan keterbatasan waktu orang tua. Meski demikian, kekuatan sentripetal seperti keterlibatan aktif orang tua dapat mendukung keberlangsungan hubungan yang baik. Kekurangan penelitian ini meliputi keterbatasan jumlah informan yang hanya mencakup tiga ibu di wilayah tersebut, sehingga hasilnya mungkin kurang representatif untuk seluruh masyarakat Jatisari.³⁰

5. Skripsi "Komunikasi Interpersonal dalam Dialektika Relasional Orang Tua Tunggal dengan Anak (studi kasus pada orang tua tunggal karena perceraian)" yang ditulis oleh F.X. Septian Caesar Satya N. Program studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Atma Jaya Yogyakarta 2022. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana komunikasi interpersonal dilakukan dalam dinamika hubungan antara orang tua tunggal dan anak setelah perceraian. Penelitian ini ingin mengungkap strategi komunikasi yang diterapkan oleh orang tua tunggal untuk menangani berbagai ketegangan dalam hubungan tersebut, terutama dalam menghadapi tantangan yang disebabkan oleh trauma, tidak terpenuhinya harapan, dan stigma sosial yang ada. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap dua pasangan partisipan (orang tua tunggal dan anak). Analisis data dilakukan untuk memahami pola komunikasi dan strategi yang diterapkan oleh partisipan dalam menghadapi dinamika hubungan mereka. Penelitian ini mengadopsi teori Komunikasi Interpersonal dan teori Dialektika Relasional untuk menjelaskan temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam menciptakan dan memperkuat kelekatan emosional antara orang tua tunggal dan anak. Elemen-elemen komunikasi interpersonal, seperti kejujuran, empati, dan keterbukaan, digunakan sebagai strategi untuk mengatasi ketegangan hubungan. Strategi yang diidentifikasi sesuai dengan konsep alternasi siklus dalam teori Dialektika Relasional, yaitu mengelola ketegangan dengan cara beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi seiring waktu. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah jumlah partisipan yang terbatas sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi orang tua tunggal. Selain itu, hanya faktor-faktor komunikasi yang

³⁰ Rania Ihza Saputri, "Dialektika Relasional Komunikasi Orang Tua Dan Anak Dalam Proses Belajar Mengajar Di Lingkungan Jatisari Kelurahan Gisikdrono Semarang Barat Di Masa Pandemi Covid - 19," *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.

dianalisis tanpa mempertimbangkan secara mendalam pengaruh eksternal lain, seperti dukungan sosial atau kondisi ekonomi, yang mungkin juga berperan dalam hubungan tersebut.³¹

Penelitian saya dan semua jurnal serta skripsi yang disebutkan di atas sama-sama menggunakan teori Dialektika Relasional sebagai landasan utama dalam memahami dinamika hubungan interpersonal atau intrapersonal yang penuh dengan kontradiksi dan ketegangan. Seperti dalam penelitian mengenai pasangan tunarungu dan tunawicara, mahasiswa dalam pembelajaran daring, dan hubungan orang tua-anak selama pandemi, fokus utama terletak pada bagaimana individu atau kelompok mengelola kontradiksi dalam hubungan mereka melalui komunikasi. Penekanan pada metode kualitatif sebagai pendekatan utama juga menjadi kesamaan yang menonjol, di mana wawancara mendalam dan deskripsi fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman subjek secara detail. Dalam hal ini, penelitian saya yang berfokus pada mahasiswa Tahfizh PTIQ Jakarta juga mengandalkan pendekatan serupa untuk mengeksplorasi pengalaman mereka mengelola stres akademik dalam hubungan dengan orang lain atau dalam konteks lingkungan tertentu.

Meskipun menggunakan teori dan pendekatan metodologi yang serupa, fokus dan konteks penelitian saya jelas berbeda. Penelitian saya mengkhususkan diri pada stres akademik mahasiswa tahfizh penuh, sebuah aspek yang jarang disentuh dalam penelitian sebelumnya, terutama dalam konteks institusi keagamaan seperti PTIQ. Hal ini berbeda dari skripsi dan jurnal yang lebih berorientasi pada hubungan interpersonal spesifik, seperti antara orang tua dan anak, pasangan tunarungu, atau komunikasi dalam pembelajaran daring. Misalnya, penelitian Annisa Willdani berfokus pada pasangan disabilitas, sedangkan penelitian Rania Ihza Saputri lebih mengarah pada hubungan orang tua-anak dalam pembelajaran daring. Selain itu, penelitian saya berpotensi mengeksplorasi dimensi spiritual dalam penanganan stres akademik, yang tidak diungkapkan dalam penelitian sebelumnya.

Kelebihan penelitian saya terletak pada keunikan konteks dan subjek yang spesifik, yaitu mahasiswa tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta, yang memungkinkan eksplorasi dimensi relasional yang berakar pada nilai-nilai keagamaan dan spiritual. Ini membedakan penelitian saya dari jurnal dan skripsi lain yang lebih banyak membahas relasi interpersonal dalam

³¹ F. X. Septian Caesar Satya N, "Komunikasi Interpersonal Dalam Dialektika Relasional Orang Tua Tunggal Dengan Anak (Studi Kasus Pada Orang Tua Tunggal Karena Perceraian)" 9 (2022): 356–63.

konteks umum, seperti disabilitas, keluarga, atau pendidikan daring. Selain itu, fokus saya pada penanganan stres akademik juga memberikan kontribusi unik terhadap kajian teori dialektika relasional, dengan memasukkan elemen akademik dan emosional sebagai bagian dari kontradiksi yang dikelola. Berbeda dengan jurnal Muniruddin yang kurang mendalami aspek empiris, penelitian Anda dapat memberikan wawasan yang lebih aplikatif dan relevan untuk membantu mahasiswa lain dalam situasi serupa.

Dalam realita, meskipun penelitian saya memiliki keunikan, tantangan utama adalah keterbatasan generalisasi. Sama seperti skripsi Rania Ihza Saputri dan F.X. Septian Caesar yang hanya menggunakan jumlah informan terbatas, penelitian saya mungkin memiliki ruang lingkup terbatas karena konteksnya yang sangat spesifik. Selain itu, seperti yang terjadi pada jurnal Eneng Sunani, tantangan dalam mengungkap kompleksitas dialektika relasional secara mendalam juga menjadi hal yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, penelitian saya dapat memperkuat kontribusi dengan mengintegrasikan lebih banyak elemen, seperti pengaruh budaya institusi PTIQ atau dimensi spiritual yang dihadapi mahasiswa tahfizh dalam mengelola stres mereka.

B. Landasan Teori

1. Dialektika Relasioanal

a. Pengertian Dialektika Relasional

Dalam teori komunikasi, teori dialektika relasional dapat didefinisikan sebagai "simpul kontradiksi dalam hubungan pribadi atau rangkaian interaksi antara yang berlawanan atau kecenderungan yang berlawanan."³²

Untuk memahami bagaimana komunikasi membentuk hubungan sosial, pribadi, dan keluarga, Baxter dan Montgomery menciptakan teori dialektika relasional, yang merupakan teori interpretatif tentang bagaimana komunikator menciptakan makna melalui interaksi mereka dalam hubungan. Gagasan Mikhail Bakhtin bahwa hidup adalah monolog terbuka dan bahwa orang dalam komunikasi relasional mengalami benturan antara keinginan dan kebutuhan yang berlawanan adalah inti dari teori dialektika relasional. "Leslie" Meskipun Baxter membahas dialektika relasional secara menyeluruh, dia mengingatkan kita bahwa hubungan selalu berubah dan bahwa perhatian terus-menerus diperlukan untuk hubungan yang berhasil dan memuaskan. Meskipun deskripsinya sangat menyeluruh, itu tidak selalu benar atau lengkap karena setiap orang mengalami tekanan dengan cara yang berbeda.

³² Emory Griffin, "Chapter 12: Relational Dialectics." *First Look at Communication Theory.*, McGraw Hill Higher, 2011, 153–67.

Menurut dealektika relasional, yang diciptakan oleh Baxter dan Montgomery, hidup hubungan adalah terus-menerus bergerak dan bergerak. Individu yang terlibat dalam Hubungan mengalami dorongan dan tarikan dari keinginan yang bertentangan sepanjang hidupnya. Pada dasarnya, orang menginginkan hal-hal baik, paling tidak mengarah pada perubahan untuk mendapatkan hal-hal baik. Namun, dalam hal ini, selalu ada kontradiktif dalam mencapai suatu tujuan, bukan hanya ketika dua tujuan berbeda berbicara, tetapi selalu ada kontradiktif dalam mencapai suatu tujuan.³³

Dalam teori dialektika relasional terdapat empat asumsi utama tentang kehidupan dalam komunikasi, yaitu:³⁴

1. Hubungannya tidak bersifat linier. Artinya pemikiran bahwa hubungan tidak terdiri atas bagian bagian yang bersifat linear, sering sebaliknya berfluktuasi yang terjadi antara keinginan keinginan yang kontradiktif. Kemajuan mengandung pemikiran. Hubungan yang bergerak maju digambarkan memiliki beberapa elemen tertentu. Misalnya menggandakan komunikasi yang bersifat keintiman (cari titik persamaan), pembukaan diri (sifatnya selalu terbuka), kepastian (transaksi dari konsekwensi).³⁵
2. Hidup berhubungan ditandai dengan adanya perubahan. Perubahan dalam hal ini adalah tingkat kedekatan dalam hubungan akan mempengaruhi perbedaan cara mengungkapkan kebersamaan dan kemandirian. Mengajukan pemikiran akan proses atau perubahan, walaupun tidak sepenuhnya membingkai proses ini sebagai kemajuan yang linear. Proses atau perubahan suatu hubungan merujuk pada pergerakan kuantitatif dan kualitatif sejalan dengan waktu dan kontraksi kontraksi yang terjadi di seputar mana suatu hubungan dikelola.
3. Kontradiksi merupakan fakta fundamental dalam hidup berhubungan. Orang mencoba mengatasi perbedaan dan konflik dalam hubungan dengan cara yang berbeda, tetapi keduanya selalu terjadi dalam suatu hubungan. Orang mengelola ketegangan dan oposisi ini dengan cara yang berbeda beda tetapi kedua hal ini selalu ada dalam hidup berhubungan. Tarikan dan dorongan yang direpresentasikan oleh dialektika mengosntruksi hidup berhubungan dan salah satu tugas komunikasi kita yang utama adalah mengelola ketegangan ketegangan ini. Pendekatan ini berbeda dengan teori hubungan yang lainnya, karena pendekatan ini menganggap keadaan homeostatis sebagai hal yang tidak wajar;

³³ B A B Ii, "G.311.18.0030-05-Bab-Ii-20220223121631," 2007, 17–23.

³⁴ Melissa Rawlins, William K. and Holl, "Adolescents Interactions with Parents and Friends: Dialectics of Temporal Perspective and Evaluation," *Social and Personal Relationships* 5 (1988): 27–46.

³⁵ Richard West dan Lynn H. Turner, "Pengantar Teori Komunikasi Analisis Dan Aplikasi," 2011, 236.

perubahan dan transformasi merupakan ciri utama dari interaksi yang bersifat relasi dalam perspektif ini.

4. Komunikasi sangat penting dalam mengelola dan menegosiasikan kontradiksi-kontradiksi dalam hubungan. Tugas komunikasi adalah menawarkan arahan dan solusi terhadap suatu masalah dalam suatu hubungan.³⁶ Asumsi terakhir dari teori dialektika relasional ialah Komunikasi sangat penting dalam mengelola dan menegosiasikan kontradiksi-kontradiksi dalam berhubungan. Secara khusus teori ini memberikan posisi yang paling utama pada komunikasi. Dari perspektif dialektika relasi, aktor-aktor sosial memberikan kehidupan melalui praktik-praktik komunikasi mereka.³⁷

Teori dialektika relasional ini terdapat empat elemen yang paling mendasar dalam perspektif dialektis, yaitu totalitas, kontradiksi, pergerakan, dan praksis menurut Rawlins.³⁸ Penjelasan mengenai elemen-elemen tersebut adalah sebagai berikut:

1. Totalitas (*Totality*) Menyatakan bahwa orang-orang didalam suatu hubungan saling tergantung. Ini berarti bahwa ketika sesuatu terjadi pada salah satu anggota dalam hubungan, maka anggota yang lain juga akan terpengaruh. Totalitas juga berarti bahwa konteks budaya & sosial memengaruhi proses yang terjadi. Konsep totalitas dalam teori dialektika relasional menekankan sifat hubungan yang saling tergantung, di mana individu-individu yang terlibat tidak dapat sepenuhnya terpisahkan dalam interaksi interpersonal mereka. Ketergantungan ini menunjukkan bahwa setiap perubahan, tantangan, atau pengalaman yang dialami oleh salah satu individu akan membawa dampak pada individu lainnya dalam hubungan tersebut. Sebagai sistem yang saling memengaruhi, hubungan tidak hanya dipahami sebagai kumpulan tindakan individu, tetapi juga sebagai struktur yang beroperasi dalam jaringan pengaruh yang lebih luas.³⁹

Selain itu, Totalitas menyoroti bahwa hubungan interpersonal tidak pernah berlangsung dalam ruang hampa, melainkan selalu dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya.⁴⁰ Norma-norma budaya, nilai-nilai masyarakat, dan tekanan sosial menjadi elemen yang memengaruhi proses komunikasi dalam hubungan. Misalnya, sebuah

³⁶ Lynn H West, Richard, dan Turner, "Pengantar Teori Komunikasi: Analisis Dan Aplikasi," 2008, 236–46.

³⁷ Muniruddin, "Komunikasi Pengembangan Masyarakat Islam Analisis Teori Dialektika Relasional."

³⁸ Turner west, "No Title," 2008.

³⁹ Baxter L. A., "Voicing Relationships: A Dialogic Perspective," *Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.*, 2011.

⁴⁰ Montgomery B.M and L. A. Baxter, "Dialectical Approaches to Studying Personal Relationships," *New York, NY: Psychology Press.*, 1998.

studi menunjukkan bahwa ketegangan dalam hubungan sering kali muncul dari konflik antara kebutuhan individu dengan ekspektasi sosial untuk mematuhi norma budaya tertentu.⁴¹ Dalam hal ini, hubungan bersifat dinamis, di mana perubahan dalam satu elemen, baik internal maupun eksternal akan mengubah keseluruhan dinamika hubungan. Sebagai contoh, dalam hubungan keluarga, tekanan ekonomi yang dialami salah satu anggota keluarga dapat memengaruhi keseimbangan emosional seluruh keluarga. Ini mengilustrasikan bagaimana faktor eksternal dapat memengaruhi proses internal dalam hubungan interpersonal. Dengan memahami totalitas, analisis hubungan menjadi lebih komprehensif, memungkinkan kita untuk memahami bahwa hubungan adalah jaringan interaksi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor secara simultan.

2. Kontradiksi (*Contradiction*) Elemen kontradiksi lebih merujuk kepada oposisi mengenai pertentangan dua elemen. Kontradiksi juga dapat diartikan sebagai ciri utama dari pendekatan dialektika. Dialektika sendiri merupakan hasil dari oposisi-oposisi. Kontradiksi merupakan komponen esensial dalam teori dialektika yang merujuk pada keberadaan dua elemen atau gagasan yang saling bertentangan. Elemen ini sering kali menciptakan ketegangan yang dinamis dan produktif dalam suatu hubungan atau proses. Dalam pandangan Baxter dan Montgomery, kontradiksi dapat dipahami sebagai titik pertemuan antara dua kebutuhan atau kecenderungan yang berlawanan, yang hadir secara bersamaan dalam hubungan interpersonal.⁴²

Pendekatan dialektika menekankan bahwa kontradiksi bukan sekadar konflik destruktif, melainkan mekanisme yang menggerakkan perubahan dan perkembangan. Fenomena ini terjadi karena kontradiksi menghasilkan oposisi yang melekat dalam hubungan atau situasi tertentu. Sebagai ilustrasi, dalam relasi interpersonal, seseorang dihadapkan pada kebutuhan untuk membangun kedekatan dengan pasangan, tetapi pada saat yang sama juga ingin mempertahankan kemandirian pribadi. Kedua kebutuhan ini menciptakan dinamika yang kompleks dan terus berubah dalam hubungan tersebut.⁴³ Konsep kontradiksi dalam dialektika memiliki

⁴¹ Dindia K and Baxter L. A, "Relational Maintenance as a Dialectical Phenomenon," *Journal of Social and Personal Relationships*, 1992, 139–160.

⁴² Baxter L. A. and Montgomery B. M., "Relating: Dialogues and Dialectics," *Guilford Press*, 1996.

⁴³ Rawlins W. K., *Openness and Self-Disclosure in Relationships: Dialectical Tensions* (Human Communication Research, 1983).

akar filosofis yang kuat, khususnya dalam pemikiran Hegel. Menurut Hegel, kontradiksi adalah pendorong utama perubahan sosial dan historis, di mana oposisi tidak hanya dianggap sebagai hambatan, tetapi juga sebagai kekuatan yang mengarah pada proses sintesis. Proses ini memungkinkan gagasan-gagasan yang berlawanan bergabung untuk menciptakan pemahaman baru yang lebih maju.⁴⁴ Dengan demikian, kontradiksi menjadi elemen kunci dalam pendekatan dialektika karena ia memfasilitasi penyeimbangan dan resolusi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kemajuan dalam berbagai konteks.

Dalam kajian komunikasi, kontradiksi sering dijadikan landasan untuk memahami bagaimana individu atau kelompok mengelola konflik kepentingan dalam interaksi sosial. Sebagai contoh, teori dialektika relasional (*relational dialectics theory*) mengungkapkan bahwa individu kerap menghadapi ketegangan antara stabilitas dan perubahan, keterbukaan dan privasi, serta koneksi dan kemandirian dalam hubungan interpersonal.⁴⁵

Dengan kata lain, kontradiksi bukan sesuatu yang harus dihindari, tetapi justru perlu dikelola untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam hubungan atau sistem tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan dialektika tidak hanya relevan dalam memahami relasi interpersonal, tetapi juga berguna untuk menganalisis berbagai fenomena sosial secara lebih luas.

3. Pergerakan (*Motion*) Pergerakan atau motion yang dimaksud adalah merujuk pada sifat yang memiliki proses dari suatu hubungan dan perubahan yang cenderung terjadi pada hubungan seiring dengan berjalannya waktu. Elemen pergerakan atau motion dalam teori dialektika mengacu pada sifat dinamis dari suatu hubungan, yang mengalami perkembangan dan perubahan seiring dengan berjalannya waktu. Hubungan antarmanusia tidaklah statis, melainkan merupakan proses yang terus bergerak dan berubah akibat adanya interaksi antara berbagai elemen yang bertentangan. Dalam pendekatan dialektika, pergerakan dianggap sebagai konsekuensi alami dari keberadaan kontradiksi dalam suatu hubungan, yang memicu transformasi dari satu kondisi ke kondisi lain.

Sebagaimana dikemukakan oleh Baxter dan Montgomery, hubungan interpersonal berkembang melalui siklus ketegangan dialektis yang terus berulang.⁴⁶ Ketegangan ini menciptakan dinamika

⁴⁴ Hegel G. W. F., "Science of Logic," *Cambridge University Press.*, 2010.

⁴⁵ Montgomery B. M. and Baxter L. A., "Dialectical Approaches to Studying Personal Relationships," *Erlbaum Associates.*, 1998.

⁴⁶ L. A. and B. M., "Relating: Dialogues and Dialectics," 1996.

yang memungkinkan hubungan bergerak dari satu tahap ke tahap lainnya. Misalnya, sebuah hubungan dapat mengalami perubahan dalam tingkat keterbukaan, kepercayaan, atau kedekatan emosional seiring dengan waktu, tergantung pada bagaimana individu dalam hubungan tersebut mengelola berbagai kontradiksi. Pergerakan ini juga menyoroti bahwa perubahan dalam hubungan bersifat non-linear, artinya tidak selalu berjalan lurus menuju arah tertentu. Sebaliknya, perubahan sering kali bersifat siklis, di mana pola-pola tertentu cenderung berulang. Hal ini memperlihatkan bahwa hubungan bersifat fleksibel dan adaptif terhadap berbagai tantangan atau dinamika yang muncul.⁴⁷

Lebih jauh lagi, elemen pergerakan menunjukkan bahwa hubungan manusia bukan hanya sekadar hasil dari interaksi saat ini, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan ekspektasi masa depan. Perspektif ini menempatkan hubungan dalam kerangka waktu yang lebih luas, di mana perubahan bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan merupakan bagian integral dari proses hubungan itu sendiri.⁴⁸ Dengan demikian, elemen pergerakan dalam pendekatan dialektika menegaskan pentingnya memahami hubungan sebagai entitas yang terus berkembang. Pendekatan ini membantu menjelaskan bagaimana individu atau kelompok mengelola dinamika hubungan yang berubah-ubah, baik dalam konteks interpersonal, organisasi, maupun sosial secara lebih luas.

4. Praksis (*Praxis*) Praksis dalam elemen ini adalah, manusia dianggap sebagai pembuat keputusan. Walaupun tidak sepenuhnya mempunyai pilihan bebas pada setiap kesempatan dan adanya pembatasan yang diakibatkan oleh pilihan-pilihan yang telah dibuat sebelumnya, ataupun bahkan diakibatkan oleh pilihan orang lain, dan bisa juga keterbatasan tersebut dikarenakan kondisi budaya dan sosial, namun tetap manusia sebagai individu yang mengambil keputusan atau sebagai pengambil keputusan yang aktif dan sepenuhnya sadar.⁴⁹ Elemen praksis dalam teori dialektika menekankan peran manusia sebagai subjek yang aktif dalam pengambilan keputusan. Meskipun manusia sering kali menghadapi berbagai pembatasan—baik yang disebabkan oleh pilihan-pilihan yang telah dibuat sebelumnya, tindakan orang lain, maupun kondisi sosial dan budaya—individu

⁴⁷ W. K., *Openness and Self-Disclosure in Relationships: Dialectical Tensions*.

⁴⁸ B. M. and L. A., "Dialectical Approaches to Studying Personal Relationships."

⁴⁹ Prabowo, "Dialektika Relasional Guru Dan Siswa Tunagrahita Di Sekolah Luar Biasa Negeri Wonogiri" 3, no. 3 (2016): 3840–45.

tetap dianggap sebagai agen yang bertanggung jawab dan sadar dalam proses pengambilan keputusan.

Praksis menunjukkan bahwa manusia tidak hanya bertindak sebagai penerima pasif dari keadaan, tetapi juga sebagai aktor yang memiliki peran penting dalam membentuk jalannya hubungan atau situasi tertentu. Dalam konteks hubungan interpersonal, misalnya, setiap keputusan individu—seperti memilih untuk terbuka, menjaga jarak, atau beradaptasi dengan konflik—merupakan hasil dari refleksi yang disesuaikan dengan situasi yang dihadapi. Namun, pendekatan dialektika juga mengakui bahwa pilihan-pilihan yang tersedia bagi individu tidak selalu sepenuhnya bebas. Faktor-faktor seperti norma budaya, tekanan sosial, dan konsekuensi dari keputusan sebelumnya dapat memengaruhi ruang lingkup kebebasan individu.⁵⁰ Dengan kata lain, meskipun manusia memiliki kapasitas untuk bertindak secara otonom, tindakan tersebut sering kali dipengaruhi oleh konteks yang lebih luas.

Dalam teori dialektika, praksis juga dianggap sebagai proses dinamis di mana individu terus belajar dan menyesuaikan diri berdasarkan pengalaman sebelumnya. Proses ini memungkinkan individu untuk menghadapi dan mengelola ketegangan yang muncul dalam hubungan atau interaksi sosial secara lebih efektif.

Oleh karena itu, elemen praksis menekankan pentingnya kesadaran dan tanggung jawab dalam pengambilan keputusan, meskipun di tengah berbagai pembatasan. Pendekatan ini tidak hanya membantu memahami kompleksitas hubungan interpersonal, tetapi juga relevan dalam menganalisis bagaimana individu berperan dalam membentuk dinamika sosial yang lebih luas.

b. Dialektika Relasional dalam Islam

Dalam kehidupan sosial dan kepemimpinan, konsep musyawarah dan pengampunan memiliki peran krusial dalam menjaga harmoni serta menciptakan keputusan yang bijaksana. Para ahli komunikasi dan kepemimpinan menekankan bahwa keterbukaan dalam berdiskusi dan sikap memaafkan merupakan kunci untuk membangun hubungan yang kuat dan efektif dalam sebuah organisasi atau masyarakat.

Menurut Robbins dan Judge dalam "Organizational Behavior," efektivitas komunikasi dalam suatu kelompok sangat bergantung pada keterlibatan aktif anggotanya dalam pengambilan keputusan, yang mencerminkan prinsip musyawarah dalam Islam. Mereka menjelaskan bahwa pengambilan keputusan yang melibatkan diskusi bersama dapat meningkatkan kepercayaan serta komitmen individu terhadap keputusan

⁵⁰ Giddens A., "The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration," *University of California Press*, 1984.

yang diambil.⁵¹

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Goleman dalam "Emotional Intelligence" menyoroti pentingnya memaafkan dalam hubungan sosial. Goleman berpendapat bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu memaafkan kesalahan orang lain dan mencari solusi secara konstruktif dalam suatu konflik. Sikap ini tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih positif dan produktif.⁵²

Dalam Islam, tidak ada masalah yang tidak memiliki solusi, beberapa ayat menunjukkan jalan yang terhambat:

1) Al Qur'an surah Ali Imran 159

فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : oleh karena itu, maafkanlah mereka dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu, kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

Dalam tafsir al Maraghi dijelaskan arti Musyawarah yang berasal dari kata syurtul 'asal, yaitu apabila engkau memetik madu dan mengeluarkannya dari tempatnya. Yang dimaksud dengan al amru disini ialah menga tur kehidupan berpolitik umat dalam urusan perang, damai, kritis dan lain sebagainya yang berkaitan dengan kepentingan kepentingan duniawi.⁵³

Sabda Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh al Hasan : tidak ada satu kaum yang bermusyawarah kecuali mendapat petunjuk pada urusan mereka yang paing baik. Ibnu 'Araby mengatakan: musyawarah itu melembutkan hati, orang banyak mengasah otak dan menjadi jalan menuju kebenaran, dan tidak ada satupun yang bermusyawarah kecuali dapat petunjuk.

Perkataan Basyar bin Burdin tentang faidah- faidah musyawarah :

إذا بلغ الرأي المشورة فاستعن # برأي لبيب أو مشمرة حازم

⁵¹ Robbins S. P. and Judge T. A., "Organizational Behavior.," Pearson Education, 2019.

⁵² Goleman D., *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (Bantam Books, 1995).

⁵³ Ahmad Musthafa al Maraghi, *Tafsir Al Maraghi, Jilid –IV, Terj. Bahrnun Abu Bakar*, (Semarang: CV. Toha Putra, 1993). Hal. 192

وال تجعل الشورى عليك غضاضة # فريش الخوافى قوة للقوادم
وما خير كف امسك الغل اختها # وما خير كف لم تؤيد بقائم

Bila pendapat dimusyawrahkan, maka ambillah pendapat dari orang-orang yang cerdas atau saran orang yang cermat # Janganlah kamu menganggap musyawarah itu merendahkan dirimu # Karena menghimpun hal hal yang tersembunyi itu menjadi kekuatan bagi para pemberani. Tidaklah baik tangan yang pemiliknya memegang belenggu # dan tidaklah baik tangan yang tidak didukung kaki.⁵⁴

Di dalam Tafsir Departemen Agama Al Qur'an dan Terjemahnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan bermusyawarah pada ayat diatas ialah mengenai urusan peperangan dan hal-hal duniawiyah lainnya, seperti urusan politik, ekonomi, kemasyarakatan dan lain-lainnya.⁵⁵

Tunjukkan ayat ini sebagai petunjuk kepada manusia jika ada masalah yang kontradiksi sebagai dialektika relasional maka cari inisiatif, damaikan dalam bentuk kebijaksanaan, konpromi pihak-pihak yang berkepentingan. Firman Allah SWT pada surah Ali Imran 159 di atas, munasabah dan ada relevansinya dengan ayat 38 surah Asy-Syuro:

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (38)

Artinya : dan (bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhannya dan mendirikan shalat, sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah antara mereka; dan mereka menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka.

Rasulullah saw mengajak para sahabat bermusyawarah dalam banyak urusan, akan tetapi tidak pernah mengajak mereka bermusyawarah dalam persoalan hukum, karena hukum-hukum itu diturunkan dari sisi Allah. Adapun para sahabat mereka bermusyawarah mengenai hukum hukum dan menyimpulkannya dari al kitab dan as sunnah. Kasus yang pertama sekali dimusyawarahkan oleh para sahabat ialah tentang khilafah. Karena Nabi saw tidak menentukan siapa yang menjadi khalifah sesudah dia, sehingga akhirnya Abu Bakar dinobatkan sebagai khalifah. Dan mereka

⁵⁴ Ahmad Musthafa al Maragh, *Tafsir Al Maraghi, Jilid -IV, Terj. Bahrn Abu Bakar* (Semarang, 1993). Hal. 95

⁵⁵ Depart. Agama RI, *Al Qur'an Terjemah Dan Tafsir*, (jakarta: Sumber ilmu, 1998).

juga bermusyawarah tentang peperangan melawan orang-orang murtad setelah wafatnya Rasulullah saw. Di mana yang dilaksanakan adalah pendapat Abu Bakar untuk memerangi mereka. Yang ternyata perang itu lebih baik bagi Islam dan kaum Muslimin.

Musyawarah adalah salah satu kegiatan komunikasi yang sangat penting untuk mempertajam dan memperjelas ide, pendapat, pola pikir, dan pesan lainnya yang dikomunikasikan. Tujuan musyawarah adalah untuk menghindari kesalahan komunikasi dan belenggu pemikiran yang menyebabkan keputusan yang tepat. Dalam firman-Nya, Allah telah meminta Rasulullah untuk selalu berbicara atau berunding dengan para sahabatnya tentang cara menyelesaikan masalah apa pun. Kata musyawarah secara harfiah berasal dari kata "syara", yang berasal dari kata "al-asala", yang berarti mengeluarkan madu lebah, dan "syaurah", yang berarti keindahan. Jadi, musyawarah adalah pernyataan untuk mengetahui apa yang benar dan salah tentang suatu masalah yang dihadapi oleh sekelompok orang atau masyarakat.

Menurut Asyar'i (1992: 142), musyawarah didefinisikan sebagai proses penyelesaian masalah yang melibatkan partisipasi suatu kelompok. Dalam perspektif komunikasi, aktivitas ini termasuk dalam kategori komunikasi kelompok, baik dalam skala kecil (small group communication) maupun besar (large group communication).⁵⁶

Secara umum, komunikasi kelompok kecil merujuk pada interaksi antara sejumlah individu yang berfokus pada pembahasan suatu masalah bersama dengan jumlah peserta yang berkisar antara 5 hingga 30 orang. Contoh kegiatan ini meliputi pembelajaran di kelas, diskusi keluarga, rapat majelis ta'lim, konseling, rapat senat mahasiswa, atau pertemuan warga. Sementara itu, komunikasi kelompok besar mengacu pada komunikasi yang berlangsung di antara lebih dari 30 orang dalam sebuah kelompok. Kegiatan ini dapat berupa muktamar nasional, seminar, rapat partai, rapat kerja perusahaan atau organisasi massa, kongres, konferensi, dan lain sebagainya. Tujuan utama musyawarah yaitu untuk mengetahui baik buruknya persoalan melalui pertukaran pendapat sehingga tercapai kesepakatan dan saling pengertian di antara anggota musyawarah atau kelompok tersebut. Karena itu, secara kelompok musyawarah ini dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

a) Musyawarah (Skala Personal atau Pertemanan)

Semua orang adalah bagian dari kelompok kecil (primary group) yang memiliki tujuan bersama dalam hidupnya. Salah satu kelompok kecil yang sangat berpengaruh dalam kehidupan kita adalah pertemanan. Teman merupakan kelompok primer yang kita pilih sendiri, berbeda dengan keluarga yang kita dapatkan secara bawaan. Dalam lingkaran pertemanan, sering kali muncul berbagai

⁵⁶ Dr.H. Asy'arie Musa, *Manusia Pembentuk Kebudayaan Dalam Al-Qur'an* (Yogyakarta: Penerbit Lembaga Studi Filsafat Islam (LESFI), 1992).

persoalan yang memerlukan pemecahan bersama. Idealnya, persoalan-persoalan ini dibahas melalui musyawarah agar tercapai saling pengertian dan harmoni.

Misalnya, ketika teman-teman dekat menghadapi situasi seperti merencanakan liburan bersama, menentukan tempat tinggal bareng untuk kuliah atau kerja, atau bahkan masalah keuangan yang melibatkan beberapa anggota kelompok, seperti meminjam uang atau usaha patungan. Dengan melibatkan semua pihak, musyawarah memungkinkan solusi yang adil dan menghindari konflik yang bisa merusak hubungan. Persis seperti keluarga, lingkaran teman membutuhkan komunikasi yang baik dan keterbukaan agar semua pihak merasa didengar dan dihargai.

Dalam lingkungan antarteman, tetangga, klub, komunitas, dan sosial yang bersosialisasi dengan kita meskipun hubungan dengan mereka berumur pendek, bila setiap komunikasinya dibangun secara dialogis dan kompromistis maka persoalan-persoalan yang muncul pun akan semakin menemukan titik terang dan terungkap batasan-batasannya dengan jelas. Pada saat itulah akan muncul ide-ide dan pendapat-pendapat segar dan baru yang akan meronai tatanan kehidupan dan interaksi yang lebih indah, serta memberi kedamaian. Jadi, kebiasaan bermusyawarah ini sangat penting dipelihara bila mengingat banyaknya keutamaan dan kemuliaan yang dilahirkannya.

b) Musyawarah (Skala Kelompok Besar)

Rapat Partai Massa, Asosiasi, dan Organisasi Lainnya
Semakin besar kelompoknya, semakin kompleks masalah yang muncul. Terlalu banyak menyita waktu dan masalah sering tidak terselesaikan dengan baik dan tuntas adalah masalah utama dalam kelompok besar. Dengan cara yang sama, musyawarah yang berskala besar, seperti rapat koordinasi partai atau organisasi massa, konferensi, kongres, seminar, lokakarya, dan sebagainya, seringkali diisi dengan orang-orang yang tidak dapat berpikir sendiri karena tekanan sosial dari kelompok-kelompok yang dominan, terutama pada anggota baru yang dianggap memiliki pandangan yang berbeda dari kelompok yang ada.⁵⁷

2) Sabda Rasulullah saw

⁵⁷ Ellys Lestari Pambayun, *Communication Quotient, Kecerdasan Komunikasi Dalam Pendekatan Emosional Dan Spiritual*, ed. Adriyani Kamsyach (Bandung: PT REMAJA ROSDAKRYA, 2012).

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ عَنْ هَمَّامٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ
 رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ سُلاَمَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ
 صَدَقَةٌ كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ يَغْدِلُ بَيْنَ النَّاسِ صَدَقَةٌ

Artinya : Telah bercerita kepada kami Ishaq bin Manshur telah mengabarkan kepada kami 'Abdur Rozaq telah mengabarkan kepada kami Ma'amr dari Hammam dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *"Setiap ruas tulang pada manusia wajib atasnya shadaqah dan setiap hari terbitnya matahari di mana seseorang mendamaikan antara manusia maka terhitung sebagai shadaqah"*. HR. Bukhari⁵⁸

Pada hadis di atas Rasulullah saw ada kata *"ya'dilu"* yaitu mendamaikan, di mana Rasulullah saw selalu mendamaikan di antara shahabat jika ada perselisihan, dan menyelesaikannya dengan cara yang bijaksana tanpa menimbulkan efek negatif dari kedua belah pihak. Hal yang serupa juga pernah terjadi tatkala merenovasi Ka'bah sampai di bagian Hajar al Aswad, orang-orang Quraisy saling berselisih tentang siapa yang berhak mendapat kehormatan meletakkan Hajar al Aswad itu di tempatnya semula. Perselisihan ini terus berlanjut selama empat atau lima hari, tanpa ada keputusan bahkan perselisihan itu semakin meruncing dan hampir saja menjurus kepada pertumpahan darah di tanah suci. Abu Umayyah bin al Mughirah al Makhzumi tampil dan menawarkan jalan keluar dari perselisihan di antara mereka, dengan menyerahkan urusan ini kepada siapa pun yang pertama kali masuk lewat pintu masjid. Mereka menerima cara ini. Allah menghendaki orang yang berhak tersebut adalah Rasulullah SAW., tatkala mengetahui hal ini mereka berbisik-bisik, inilah al Amin, kami ridha kepadanya, dia adalah Muhammad orang yang dapat dipercaya.

Setelah mereka semua berkumpul di sekitar beliau dan mengabarkan apa yang harus beliau lakukan, maka beliau meminta sehelai kain selendang, lalu beliau meletakkan Hajar al Aswad di tengah tengah selendang itu, lalu meminta pemuka pemuka kabilah yang saling berselisih itu memegang ujung ujung selendang, lalu memerintahkan mereka segar bersama sama mengangkatnya. Setelah mendekati tempatnya, beliau mengambil Hajar al

⁵⁸ Al Bukhari Muhammad Ibn Ali Ibn Sabit al Khatib, *Shahih Al Bukhari*, dar al Fik (beirut, n.d.).

Aswad dan meletakkannya di tempat semula. Ini merupakan solusi pemecahan yang sangat jitu dan diridhai semua orang.⁵⁹

2. Konsep Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik menurut Sarafino & Smith adalah suatu kondisi tekanan yang dialami siswa akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan.⁶⁰ Jiandong Sun menyatakan stres akademik terjadi karena jumlah kapasitas yang dimiliki siswa tidak sebanding dengan tuntutan akademik yang diberikan.⁶¹ Deswita menambahkan bahwa stres akademik merupakan respon siswa terhadap tuntutan sekolah yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan otot, dan perubahan tingkah laku.⁶² Berdasarkan pengertian ini dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap tuntutan akademik. adapuntuntutan akademik yang dimaksud yaitu tuntutan diluar kapasitas kemampuan mahasiswa seperti banyaknya tugas kuliah, banyaknya organisasi yang diikuti maupun target tahfizh. Sehingga dapat memicu munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri mahasiswa, dan adanya perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh mahasiswa.

b. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stress akademik menurut safarino dan smith (2017) diantaranya: ⁶³

1) Aspek Biologis (Reaksi Fisik)

Aspek biologis stres akademik berupa reaksi fisik yang ditunjukkan oleh siswa. Gejala fisik dari stres akademik yang dialami siswa diantaranya sakit kepala, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, adanya otot-otot yang tegang, detak jantung dan pernafasan yang tidak teratur, gugup, cemas, dan lain sebagainya.

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres akademik yaitu aspek psikis yang dialami oleh siswa. Gejala dari aspek psikologis diantaranya :

⁵⁹ Syafiyurrahman al Mubarakfury, *Ar Rahiqul Makhtum Basun Fi Sirah an Nabawiyah Ala Shahibiha Afdhalishshalati Wassalam, Ter. Kathur Suhardi, Sirah Nabawiyah*, Pustaka al (jakarta, 2000).

⁶⁰ Safarino, "Health Psychology," 2017, 58–61.

⁶¹ Jiandong. Sun, "Educational Stress Scale for Adolescents. Shandong : Quesland University,," *Psychoeducational Assessment* Vol 29 No (2011): 534–46.

⁶² Merry, "Stres Akademik Mahasiswa Aktif," *Konseling Indonesia* 6 (2020): 6–13.

⁶³ Safarino, "Health Psychology," 2017, 61–65.

a. Gejala emosi

Siswa yang mengalami stres akademik cenderung akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa sedih, dan mudah depresi. Hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi yang dimiliki siswa.

b. Gejala kognisi / pikiran

Siswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki gangguan daya ingat, perhatian, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki harga diri yang rendah, takut akan kegagalan, cemas akan masa depan, dan mudah bertindak memalukan. Hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu terhadap suatu hal.

c. Gejala tingkah laku / perilaku sosial

Gejala tingkah laku stres akademik yang ditunjukkan oleh siswa diantaranya sulit bekerja sama, kehilangan minat belajar, tidak mampu rileks dan sering melanggar peraturan sekolah. Selain itu, gejala tingkah laku ini cenderung mengarah kepada hal-hal negatif dan cenderung mengalami peningkatan. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal siswa.

c. Faktor penyebab stress akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Santrock (2003) diantaranya:⁶⁴

1) Faktor lingkungan

Beban yang terlalu berat, konflik, perasaan frustrasi, burnout, perasaan tidak berdaya, dan tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat banyaknya tugas atau mata pelajaran yang harus diselesaikan. Hal tersebut tentunya dapat membuat siswa mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional.

2) Faktor kepribadian

Siswa dengan pola tingkah laku A cenderung memiliki karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan dan kemauan yang keras. Selain itu, mereka juga mudah marah, tidak sabar dan menunjukkan sikap bermusuhan terhadap hal yang mempengaruhi dengan detak jantung. Siswa yang memiliki reaksi fisiologis yang kuat terhadap stres cenderung mengalami detak jantung yang meningkat, pernafasan yang semakin cepat, dan otot-otot menegang.

3) Faktor kognitif

⁶⁴ J. W. Adolescence Santrock, "Perkembangan Remaja," 2003, 560–65.

Faktor kognitif merupakan istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian dalam hidup mereka. Kejadian tersebut diantaranya kejadian yang dapat memicu munculnya perasaan tertekan dalam diri siswa. Selain itu, kejadian itu dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan menantang keyakinan mereka apakah memiliki kemampuan untuk penanganannya.

4) Faktor sosial budaya

Stres akulturatif, mengacu pada perubahan kebudayaan akibat kontak langsung dengan kelompok budaya yang berbeda secara terus menerus. Dan status sosial-ekonomi, siswa yang tinggal di pemukiman yang kurang memadai, lingkungan yang berbahaya, dan memiliki tanggung jawab yang besar sering menjadi pemicu munculnya stress yang kuat dalam kehidupan ekonomi yang tidak pasti.

d. Dampak Stres Akademik

1) Perubahan Status Gizi

Hasil pengukuran menunjukkan status gizi, yang menunjukkan seberapa baik pemenuhan nutrisi mengimbangi masukan dan kebutuhan nutrisi. Untuk mencapai status gizi yang baik, seseorang harus mengonsumsi makanan secara seimbang. Menurut Nilsapril (2008), gizi seimbang didefinisikan sebagai makanan yang memiliki semua unsurnya, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Menurut Wijayanti et al., stres dapat mengubah status gizi seseorang. Individu yang mengalami stres akut lebih cenderung mengalami penurunan nafsu makan, sedangkan individu yang mengalami stres jangka panjang lebih cenderung mengalami peningkatan nafsu makan. Beberapa hormon dilepaskan saat seseorang mengalami stres, yang dapat memengaruhi perilaku makan dan asupan zat gizi mereka. Berat badan seseorang dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat. Berat badan yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Dalam situasi stres, nafsu makan seseorang dapat berubah, yang dapat menyebabkan kegemukan; ada juga orang yang mengalami penurunan berat badan karena membatasi konsumsi makanan mereka. Stres dapat mengganggu sistem pencernaan dan menyebabkan mual dan muntah, yang pada gilirannya menyebabkan seseorang kehilangan selera makan.

2) Gejala Gastrointestinal

Beberapa gejala yang berkaitan dengan saluran pencernaan disebut sebagai gejala gastrointestinal. Stres adalah salah satu dari banyak

penyebab gejala gastrointestinal. Nyeri perut, gejala kerongkongan (esofageal), kekuatan otot esofagus, lambung atau usus yang tidak bekerja sebagaimana mestinya (dismotilitas atas), gejala usus, dan gangguan buang air besar yang menyebabkan seseorang kehilangan kemampuan untuk mengendalikan proses pembuangan melalui anus (inkontinensia fekal). Seseorang yang mengalami tingkat stres tinggi mempunyai peluang 2,037 kali lebih besar untuk mengalami masalah pencernaan daripada seseorang yang mengalami tingkat stres rendah.

3) *Sindrom Dispepsia Fungsional*

Sindrom dispepsia fungsional adalah kumpulan gejala yang muncul yang dirasakan seseorang. *Sindrom dispepsia fungsional* memiliki gejala seperti perut terasa penuh setelah makan, cepat merasa kenyang, nyeri pada bagian ulu hati (*epigastrium*), rasa terbakar tanpa alasan yang jelas, dan sering bersendawa.

Tingkat stres adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang yang mengalami *sindrom dispepsia fungsional*. Produksi hormon adrenal, yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung, meningkat dengan stres.

4) *Disminorea*

Wanita yang mengalami menstruasi mengalami nyeri yang disebut *dismenorea*, yang menyebabkan mereka tidak dapat beraktivitas secara normal. Seseorang yang mengalami dismenorea juga dapat mengalami stres dengan tingkat ringan sampai sedang dan tekanan psikologis. Keadaan psikis seseorang dapat menyebabkan rasa nyeri meningkat dan memperburuk rasa nyeri saat menstruasi pertama.

5) Gangguan Pola Tidur

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang dengan kualitas tidurnya dan jumlah jam tidur yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang baik berarti bahwa individu tersebut tidak menunjukkan gejala gangguan tidur atau masalah dengan tidurnya. Jika seseorang tidak tidur cukup, itu dapat menyebabkan banyak masalah seperti kehitaman di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, kemerahan konjungtiva, dan tampilan mata yang cekung. Beberapa faktor dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang, salah satunya adalah stres. Stres dapat muncul ketika seseorang terlalu banyak berfikir, yang dapat menyebabkan kesulitan untuk mengontrol emosinya, yang akhirnya mengakibatkan ketegangan dan kesulitan untuk tidur. Ketegangan juga dapat menyebabkan seseorang terbangun saat tidur, sehingga mereka kesulitan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Ketika seseorang mengalami stres, mereka mungkin mengalami

masalah dengan pola tidur, seperti sulit untuk tidur, terbangun tengah malam, tidak tenang saat tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan sering terbangun di awal pagi.

6) Kejadian *Acne Vulgaris*

Acne vulgaris adalah salah satu penyakit kulit yang paling umum pada orang dewasa dan remaja. Beberapa faktor dapat menyebabkan *acne vulgaris*, salah satunya adalah stres. Pada beberapa orang, stres dan masalah emosi dapat menyebabkan *acne* yang berlebihan. Karena kecemasan, pasien melakukan manipulasi mekanis pada *acn*nya, yang merusak dinding *folikel* dan akhirnya menyebabkan *lesi* yang meradang.

7) Insomnia

Ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka, baik secara kualitas maupun kuantitas, dikenal sebagai insomnia. Stres adalah salah satu penyebab insomnia. Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Seseorang yang mengalami insomnia dapat mengalami beberapa dampak, seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, merasa lesu, dan pusing yang hampir selalu muncul saat bangun tidur. Orang yang mengalami tekanan dalam hidupnya, seperti stres, akan sulit memulai tidurnya serta mempertahankan kualitas tidur yang baik. Banyak pikiran yang mengganggu dapat menyebabkan perasaan cemas dan tertekan. Pikiran adalah penyebab insomnia.

8) *Sleep paralysis*

Ketidakmampuan seseorang untuk menggerakkan ototnya selama tidur dan setelah bangun dari tidur, baik dengan atau tanpa halusinasi, disebut *sleep paralysis*. Ini terjadi dalam waktu yang relatif singkat. Penderita paralisis tidur mengalami ketidakmampuan untuk bergerak anggota gerak, kepala, dan tubuh. Namun, pernafasan dan pergerakan mata tetap normal.

Tidak dapat tidur dengan posisi telentang, kurangnya jam tidur, narkolepsi (gangguan sistem saraf yang menyebabkan rasa ngantuk berlebihan di siang hari serta tertidur secara tiba-tiba tanpa mengenal waktu dan tempat), dan penyalahgunaan zat kimia dan stres adalah beberapa penyebab tidur *paralysis*. Stres dapat menyebabkan *Zami*, yang terjadi pada siswa yang mengalami *paralysis* tidur. Seseorang yang mengalami stres tingkat ringan lebih mungkin mengalami paralisis tidur dibandingkan dengan orang yang mengalami stres tingkat sedang atau berat.

9) Obesitas

Obesitas adalah penimbunan lemak yang berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan tubuh. Menurut Putri, obesitas ditandai dengan peningkatan berat badan yang melampaui batas normal dibandingkan dengan tinggi badan atau usia. Hasianah mengatakan bahwa beberapa faktor dapat menyebabkan obesitas, seperti lingkungan, genetik, stres, aktivitas fisik, dan pengaruh hormon. Prahestyningrum & Nurmaguphita mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan obesitas, dan stres dapat berasal dari lingkungan dan pendidikan.

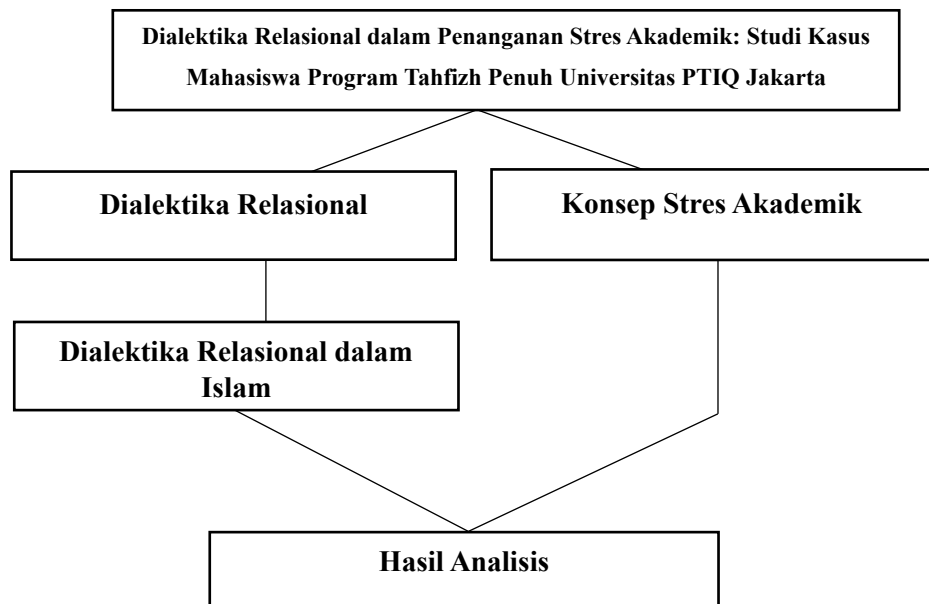
Karena ini merupakan respons tubuh terhadap gangguan emosional, terutama stres, ketika seseorang mengalami stres, mereka mengalami perubahan pola makan, seperti makan lebih banyak dan mengonsumsi lebih banyak makanan, menurut Putri. Seringkali, penderita obesitas mengalami rasa lapar yang tidak terkontrol yang ditandai dengan munculnya keinginan untuk makan sebagai akibat dari masalah yang mencolok. Angeli. Karena makan dalam porsi terbukti dapat membuat orang merasa nyaman, orang yang mengalami stres lebih cenderung mengalaminya.

10) Penurunan Prestasi Belajar

Pendidikan adalah proses untuk mencapai kesetaraan dan kesempurnaan dalam perkembangan seseorang. Dalam dunia pendidikan, prestasi belajar siswa merupakan ukuran keberhasilan pendidikan. Namun, faktanya masih banyak siswa dengan nilai indeks prestasi yang rendah. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya minat siswa terhadap jurusan akademik yang mereka pilih, kurangnya motivasi untuk belajar, dan kurangnya upaya untuk menyelesaikan masalah. Akibat faktor-faktor tersebut, banyak siswa yang mengalami stres dan akhirnya bunuh diri.⁶⁵

⁶⁵ Rian Tasalim and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya*, ed. Guepedia (Guepedia, 2021).

C. Kerangka Konseptual



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian Dialektika Relasional dalam Penganan Stres Akademik: studi kasus Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang dihasilkan dari data-data yang dikumpulkan dan berupa kata-kata serta merupakan suatu penelitian alamiah. Menurut Bogdan dan Taylor, yang dikutip oleh Lexy J. Moleong, definisi penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif dari orang-orang dengan kata-kata tertulis atau lisan dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini digunakan dalam penelitian ini⁶⁶. Jenis penelitian yang digunakan dalam hal ini menggunakan penelitian Studi kasus deskriptif (*Descriptive Research*), studi kasus dalam pengertian pertama berasal dari Guba dan Lincoln yang diperjelas oleh Stake pada tahun 1994 dan 2005, selanjutnya dikembangkan Creswell dan Dooley, dan diikuti oleh Hancock dan Algozzine, dan di tulis oleh Pambayun dalam bukunya yang menyatakan bahwa penelitian studi kasus adalah penelitian yang dilakukan terhadap suatu 'objek, yang disebut sebagai 'kasus', yang dilakukan secara seutuhnya, menyeluruh, dan mendalam dengan menggunakan berbagai macam sumber data. Lebih khusus lagi, Stake menyatakan bahwa penelitian studi kasus bukanlah sebuah pilihan metodologis, tetapi sebuah pilihan untuk mencari apa yang perlu diteliti.⁶⁷ Penelitian ini berfokus pada pemahaman bagaimana dialektika relasional, yaitu interaksi antara berbagai kontradiksi dalam hubungan interpersonal, dapat membantu mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta dalam mengatasi stres akademik. Program tahfizh penuh menuntut mahasiswa untuk menghafal Al-Qur'an secara intensif sambil menghadapi beban akademik lainnya, sehingga menciptakan tantangan unik. Studi ini mengeksplorasi cara mahasiswa bernegosiasi antara tuntutan akademik, kehidupan sosial, dan keseimbangan pribadi, serta bagaimana hubungan interpersonal dengan teman, keluarga, dan dosen dapat menjadi faktor pendukung atau penghambat dalam menghadapi tekanan akademik tersebut.⁶⁸ Herdiansyah penelitian studi kasus merupakan rancangan penelitian yang bersifat komperensif, merinci, intens, dan mendalam, serta terarah pada Upaya dalam mengkaji masalah-maalah atau fenomena yang bersifat kontemporer atau terbatas waktu.

⁶⁶ L. . Maelong, "Metode Penelitian Kualitatif. ," 2007, 3.

⁶⁷ Ellys Lestari Pambayun, *One Step Qualitative Research Methodology In Communication*, ed. DR. TB. Massa Djafar (Penerbit Lentera Ilmu Cendikia, 2013).

⁶⁸ J. Noor, " Metodologi Penelitian. ," 2012, 34.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun penelitian Dialektika Relasional dalam Penganan Stres Akademik: studi kasus Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta ini dikerjakan sejak bulan September 2024 hingga sekarang, dan bertempat di Universitas PTIQ Jakarta lebih tepatnya di Jl. Lebak Bulus Raya No.21 4, RT.4/RW.2, Lb. Bulus, Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12440. Yang Dimana penelitian ini dilakukan dengan cara menganalisis mahasiswa program tahfizh penuh Universitas PTIQ Jakarta yang terdampak stres akademik dan juga Studi ini menelusuri bagaimana mereka menyeimbangkan kebutuhan akademik, hubungan sosial, dan waktu pribadi, serta peran hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan dosen dalam mendukung atau menghambat upaya mengatasi tekanan tersebut.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian yaitu subjek penelitian yang mana dari mereka data penelitian dapat diperoleh, memiliki pengetahuan luas dan mendalam mengenai permasalahan penelitian sehingga memberikan informasi yang bermanfaat. Informan juga berfungsi sebagai pemberi umpan balik terhadap data penelitian. Dalam penelitian Dialektika Relasional dalam Penganan Stres Akademik: studi kasus Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta ini informan yang dipilih adalah para pelaku Yang terkait langsung yakni pengambil program tahfizh penuh Mahasiswa Universitas PTIQ Jakarta dan dosen Tahfizh Universitas PTIQ Jakarta.

Untuk memudahkan dalam pencarian data dan informasi serta untuk lebih jelasnya tentang data informan dalam penelitian ini maka dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3. 1 Data Informan Penelitian

No	Keterangan	Semester	Informan
1	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	VIII	2 Orang
2	Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	VIII	2 Orang
3	Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam	VIII	2 Orang
4	Fakultas Syariah dan Hukum	VIII	2 Orang
5	Dosen Tahfizh	-	2 Orang
Jumlah			10 Orang

D. Teknik Penentuan Informan

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ini adalah teknik mengambil informan atau narasumber dengan tujuan tertentu sesuai dengan tema penelitian karena orang tersebut dianggap memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitian. Dalam hal ini peneliti memilih informan yang dianggap mengetahui permasalahan yang akan dikaji serta mampu memberikan informasi yang dapat dikembangkan untuk memperoleh data.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menjadi bagian dari pengambilan program tahfizh penuh dan Dosen Tahfizh. Adapun ciri-ciri informan yang dipilih dalam kegiatan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa Aktif Universitas PTIQ Jakarta
2. Mahasiswa Program Tahfizh Penuh.
3. Dosen Tahfizh Universitas PTIQ Jakarta

Berlatar beberapa ciri tersebut, peneliti memilih delapan (8) mahasiswa dan dua (2) dosen Tahfizh yang terlibat langsung sebagai bagian kegiatan penelitian ini. Dengan empat mahasiswa untuk dijadikan informan dalam kegiatan penelitian ini yang seluruhnya merupakan mahasiswa Universitas PTIQ Jakarta.

E. Teknik Pengumpulan Data

Tujuan pengumpulan data adalah untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data ini mencakup dokumentasi peristiwa, objek, informasi, atau karakteristik dari sebagian atau seluruh komponen masyarakat⁶⁹.

Peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu:

1. Observasi

Observasi, juga dikenal sebagai pengamatan, adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan melihat dan mengamati subjek penelitian secara langsung untuk tujuan tertentu. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan pengamatan dan pengindraan⁷⁰.

Dalam penelitian ini peneliti akan Penelitian ini menggunakan pendekatan observasi untuk memahami bagaimana dialektika relasional berperan dalam penanganan stres akademik mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta. Melalui observasi langsung, peneliti akan memantau interaksi mahasiswa dalam situasi akademik, sosial, dan personal untuk mengidentifikasi pola-pola kontradiksi yang muncul dalam hubungan interpersonal mereka. Observasi ini juga mencakup lingkungan kampus, seperti ruang kelas, asrama, dan tempat-tempat umum, guna melihat

⁶⁹ W. Gulo, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2005).

⁷⁰ Burhan Bungin, "Penelitian Kualitatif," n.d., 118.

dinamika hubungan dengan teman, dosen, dan keluarga secara lebih mendalam. Data yang diperoleh akan memberikan gambaran nyata tentang bagaimana mahasiswa mengelola tuntutan akademik, membangun keseimbangan hidup, serta memanfaatkan hubungan interpersonal sebagai upaya menghadapi stres.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui proses tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah, artinya pertanyaan datang dari pihak yang mewawancarai dan jawaban yang diberikan oleh yang diwawancarai.⁷¹ Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dalam mana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan.⁷²

Dalam penelitian ini peneliti Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara untuk memahami peran dialektika relasional dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan mahasiswa untuk menggali pengalaman mereka terkait tantangan dalam menghafal Al-Qur'an, beban akademik, serta keseimbangan antara kehidupan sosial dan pribadi. Selain itu, wawancara juga melibatkan dosen, teman, untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas tentang dinamika hubungan interpersonal mahasiswa. Data yang diperoleh dari wawancara ini akan memberikan pemahaman mendalam mengenai cara mahasiswa menavigasi konflik, kompromi, dan dukungan dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu Data seperti catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan lainnya dikenal sebagai metode dokumentasi.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengumpulkan data dengan cara membaca dan mempelajari dokumen-dokumen yang berkenaan dengan topik penelitian, yaitu membaca dan mempelajari tentang bagaimana mahasiswa/i ini dapat bertahan dengan tekanan akademisnya

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses pengumpulan data secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh kesimpulan. Analisis data menurut Bogdan dalam Sugiyono yaitu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain

⁷¹ Abdurrahmat. Fathoni, *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi.*, Rineka Cip (jakarta, 2011).

⁷² Cholid dan Abu Achmadi Narbuko, *Metodologi Penelitian*, Bumi Aksar (jakarta, 2013).

sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁷³ Proses ini mencakup mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam subset, melakukan sintesa, menyusun kedalaman pola, menentukan mana yang penting dan yang harus dipelajari, dan membuat kesimpulan yang membuatnya mudah dipahami oleh orang lain dan diri sendiri. Peneliti akan mendatangi objek dari sampel penelitian ini, kemudian di wawancarai dengan pertanyaan seputar pengaruh dukungan sosial orang tua dan teman sebaya dalam menyikapi tekanan akademis yang dihadapi objek, kemudian peneliti akan menganalisis dari jawaban-jawaban yang telah disampaikan sampel dan membandingkan dengan studi terdahulu setelah itu dapat ditarik Kesimpulan dan saran yang tepat untuk sampel bagaimana menyikapi tekanan akademis dengan peran penting dukungan sosial.

G. Keabsahan Data

Keabsahan data pada penelitian kualitatif digunakan untuk membuktikan bahwa data yang diperoleh dengan data lapangan memiliki keselarasan dan kesamaan. Sehingga data tersebut dapat di pertanggung jawabkan. Teknik dalam pemeriksaan keabsahan data atau validitas data pada penelitian kualitatif di antaranya adalah uji kredibilitas, uji transferabilitas, uji dependabilitas, dan uji konfirmabilitas. Semua teknik ini tidak akan bisa dipisahkan dari penelitian kualitatif. Lalu keabsahan data ini digunakan untuk menyanggah pernyataan-pernyataan yang mengatakan bahwa penelitian ini tidak ilmiah dan di ragukan kredibilitasnya. Penulis akan memaparkan yang dimaksud dengan uji kredibilitas, uji transferabilitas, uji dependabilitas, dan uji konfirmabilitas.⁷⁴

1. Uji Kredibilitas

Pada penelitian kualitatif data akan dinyatakan sebagai data yang kredibel jika adanya persamaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sebenarnya terjadi pada objek yang sedang diteliti. Ketika ingin menguji kredibilitas data maka terdiri dari perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi, analisis kasus, menggunakan bahan referensi, dan yang terakhir member check.

Pada pengamatan panjang Peneliti dapat melakukan pengamatan mendalam terhadap interaksi mahasiswa dalam program Tahfizh Penuh, khususnya yang berkaitan dengan pola komunikasi relasional yang digunakan

⁷³ Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif," *Op. Cit.*, 2009, hlm. 334.

⁷⁴ Adhi dan Ahmad Mustamil Khoiron Kusumastuti, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. .S Fitratun annisya S, E dan Sukarno S.IP S (Semarang: LEMBAGA PENDIDIKAN SUKARNO PRESSINDO, 2019).

untuk mengelola stres akademik, peneliti mengamati bagaimana mahasiswa berdiskusi dengan teman sekelas, pengajar, atau keluarga. Perpanjangan pengamatan ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan memiliki kesesuaian dengan situasi sebenarnya di lapangan.

Menguji kredibilitas adalah meningkatkan ketekunan. Peneliti dapat memverifikasi data dengan melakukan pengecekan ulang terhadap wawancara atau observasi yang telah dilakukan. Misalnya, setelah wawancara pertama dengan seorang mahasiswa, peneliti dapat mengonfirmasi pemahaman mereka tentang strategi komunikasi yang digunakan melalui wawancara kedua atau tambahan informasi dari dokumentasi akademik. Lalu peneliti dapat membaca referensi referensi terkait objek yang sedang diteliti. Membaca referensi berupa buku atau dokumentasi yang berkaitan dengan objek yang sedang diteliti. Karena semakin luas informasi yang didapatkan maka semakin kuat kebenaran informasi yang sudah didapatkan.

Menguji kredibilitas bisa menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah teknik penggalan keabsahan data dengan membandingkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Triangulasi dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara mahasiswa, observasi interaksi sehari-hari mereka di lingkungan kampus, dan dokumentasi seperti catatan kegiatan akademik atau evaluasi stres mahasiswa. Dengan menggabungkan tiga sumber data ini, keabsahan informasi tentang dialektika relasional mahasiswa dalam menangani stres akademik dapat ditingkatkan. Lalu menguji kredibilitas melakukan analisis kasus negatif. Analisis kasus negatif adalah mencari data yang bertolak belakang dengan data yang sudah diperoleh. Maka tugas peneliti mencari informasi apakah data yang bertolak belakang ini benar atau tidak. Apabila data yang bertolak belakang salah atau tidak benar maka data yang sudah diperoleh bisa dikatakan sebagai data yang kredibel.

Untuk menghasilkan hasil penelitian bersifat empirik, data yang telah terkumpul dalam penelitian harus ditentukan kebenarannya melalui pengecekan keabsahan data atau uji keabsahan data. Uji keabsahan data penelitian kualitatif ditentukan dari derajat kepercayaan, keteralihan, kebergantungan dan kepastian data.

2. Uji Transferabilitas

Uji transferabilitas adalah salah satu teknik dalam validitas data. Uji Transferabilitas adalah sejauh mana hasil penelitian dapat mempengaruhi dan dapat diterapkan di populasi dimana informan itu dipilih. Transferabilitas dalam penelitian ini menilai sejauh mana temuan tentang dialektika relasional dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa Program Tahfizh Penuh

Universitas PTIQ Jakarta dapat diterapkan pada konteks serupa. Misalnya, pola komunikasi terbuka yang efektif di lingkungan ini dapat diuji relevansinya pada mahasiswa di program serupa di institusi lain. Penelitian ini memastikan bahwa hasilnya tidak hanya relevan bagi subjek yang diteliti, tetapi juga dapat memberikan panduan praktis untuk lingkungan akademik lainnya, khususnya program dengan intensitas belajar tinggi.

3. Uji Dependabilitas

Uji dependabilitas adalah salah satu teknik menentukan keabsahan data. Uji Dependabilitas adalah memastikan bahwa proses penelitian benar dilakukan secara nyata dan tidak ada kebohongan di dalamnya. Dependabilitas memastikan bahwa penelitian dilakukan secara sistematis dan transparan. Dalam penelitian ini, proses pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi harus dilakukan sesuai prosedur yang valid. Peneliti mencatat setiap langkah penelitian, seperti log kegiatan atau transkrip wawancara, yang dapat diperiksa untuk membuktikan keabsahan data. Dengan proses yang dapat dipertanggungjawabkan, hasil penelitian mengenai pola komunikasi relasional dalam mengatasi stres akademik dapat dipercaya dan diakui.

4. Uji Konfirmabilitas

Uji Konfirmabilitas adalah mengkonfirmasi hasil penelitiannya kepada jurnal atau kepada peneliti ahli. Meminta masukan dalam memperbaiki hasil penelitiannya baik pada tingkat nasional maupun internasional. Konfirmabilitas dilakukan dengan mengonfirmasi hasil penelitian kepada ahli di bidang komunikasi, pendidikan, atau manajemen stres akademik. Peneliti dapat berdiskusi dengan pakar untuk memastikan hasil penelitian obyektif dan sesuai dengan teori atau praktik yang ada. Selain itu, publikasi hasil penelitian di jurnal nasional atau internasional melalui proses *peer review* membantu memperkuat keabsahan data dan memberikan masukan tambahan untuk perbaikan. Proses ini memastikan hasil penelitian memiliki relevansi yang luas dan dapat diterima oleh komunitas akademik.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Universitas PTIQ Jakarta

a. Sejarah Berdirinya Universitas PTIQ Jakarta

Universitas Perguruan Tinggi Ilmu al-Qur'an (UPTIQ) adalah institusi pendidikan tinggi Islam pertama yang didedikasikan untuk menghafal dan mempelajari al-Qur'an. PTIQ menjai inspirator Universitas Islam Madinah di Arab Saudi membuka fakultas ilmu al-Qur'an dua tahun setelah berdirinya.⁷⁵ PTIQ didirikan pada 1 April 1971, selama lima puluh tahun. Yayasan Ihya Ulumudin didirikan oleh KH. Mohammad Dahlan, yang menjabat sebagai Menteri Agama dari tahun 1967 hingga 1971, Prof. KH. Ibrahim Hosen, LML, dan KH. Ahmad Zaini Miftach, yang merupakan Imam Besar Masjid Istiqlal.⁷⁶ Namun, pada 12 Mei 1973, pengelolaan Universitas diserahkan kepada Yayasan Pendidikan al-Qur'an, yang didirikan oleh Letjen (Purn.) DR. Hj. Ibnu Sutowo. Sekarang, putra Ibnu Sutowo, Hj. Ponco Susilo Nugroho, yang mengelola yayasan itu.⁷⁷

Sementara kebutuhan masyarakat Indonesia akan ulama yang ahli dalam bidang al-Qur'an sangat besar, peningkatan PTIQ didorong oleh kesadaran bahwa semakin sedikit ulama ahli al-Qur'an (terutama para hafiz). Selain itu, ini telah menjadi acara rutin sejak Musabaqah Tilawatil Qur'an (MTQ) Nasional I yang diadakan di Makassar pada bulan Ramadan tahun 1968. Para ulama ahli al-Qur'an sangat penting, sehingga Presiden Republik Indonesia Soeharto mengingatkan pada MTQ Nasional III di Banjarmasin betapa pentingnya meningkatkan penghayatan dan pemahaman kitab suci al-Qur'an sebagai panduan hidup manusia. Institusi pendidikan ini, yang berlokasi di Jalan Batan 1/2 (dulu Batan 1/63) Pasar Jumat, Lebak Bulus, Jakarta Selatan, telah dipimpin dan diawasi oleh ulama-ulama besar Indonesia sejak didirikan. Mereka termasuk Prof. KH. Mohammad Dahlan, Prof. KH. Ibrahim Hosen, LML, Letjen (Purn.) DR. Hj. Ibnu Sutowo, KH. Syukri Ghazali, Prof. KH. Zainal Abidin Ahmad, Prof. Dr. KH. Bustami A. Ghani, Prof.

⁷⁵ "Sejarah Universitas PTIQ Jakarta," Universitas PTIQ Jakarta, diakses 24 Januari 2025, <https://ptiq.ac.id/sejarah>.

⁷⁶ "Universitas PTIQ Jakarta" diakses 24 Januari 2025, https://id.wikipedia.org/wiki/Universitas_PTIQ_Jakarta#Sejarah

⁷⁷ "Sejarah Universitas PTIQ Jakarta," Universitas PTIQ Jakarta, diakses 24 Januari 2025, <https://ptiq.ac.id/sejarah>.

Dr. KH. Chatibul Umam, dan sekarang Prof. Dr. Hj. Nasaruddin Umar, M.A.⁷⁸

Gambar 4. 1 Potret Peresmian PTIQ Jakarta Tahun 1971



Sumber: <https://ptiq.ac.id/sejarah/>

Pemimpin PTIQ bertanggung jawab untuk menetapkan tujuan, membuat strategi, dan mengalokasikan sumber dengan bijak untuk mencapai tujuan organisasi. Kepimpinan PTIQ sangat penting untuk mengembangkan inisiatif baru, meningkatkan kreativitas dan inovasi, menumbuhkan budaya ilmu, dan mendorong warga organisasi untuk mengubah keadaan saat ini dengan cara yang berbeda. Kepimpinan yang efektif juga dapat mendorong inisiatif baru dan mendorong paradigma perubahan. Pada awalnya, PTIQ hanya memiliki dua fakultas: Usuluddin dan Syariah. Namun PTIQ kini memiliki empat fakultas: Syariah, Usuluddin, Dakwah, dan Tarbiyah.

Fakultas Syariah memiliki dua program studi: al-Akhwāl al-Syakhshiyah dan Ekonomi Syariah. Fakultas Tarbiyah memiliki dua program studi: Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam Anak

⁷⁸ “Sejarah Universitas PTIQ Jakarta,” Universitas PTIQ Jakarta, diakses 24 Januari 2025, <https://ptiq.ac.id/sejarah>.

Usia Dini. Fakultas Dakwah juga memiliki dua program studi: Komunikasi dan Penyiaran Islam dan Manajemen Dakwah. Namun, hanya Fakultas Usuluddin yang menawarkan program studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (IAT).⁷⁹

Pada Mulanya Institusi ini diberi nama menjadi Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) kemudian peraturan perguruan tinggi saat ini telah mengubah nama PTIQ. Untuk mengembalikan nama besarnya, PTIQ berubah nama menjadi Universitas Studi Ilmu al-Qur'an (ISIQ). Hal ini diperlukan untuk meningkatkan citra dan menciptakan budaya kerja baru yang berpusat pada profesionalisme, tadbir urus yang baik, dan siap menerima perubahan untuk memastikan bahwa keberadaan mereka selalu sesuai dengan persyaratan lingkungan dan kebutuhan pekerjaan. Setelah perubahan tersebut.

Pada Selasa, 17 Januari 2023, Menteri Agama Republik Indonesia, Yaqut Cholil Qoumas, menandatangani surat keputusan (SK) resmi yang mengubah status Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (IPTIQ) Jakarta menjadi Universitas PTIQ Jakarta. Diharapkan dengan perubahan status PTIQ Jakarta menjadi Universitas PTIQ Jakarta, akan ada peningkatan kontribusi dalam pengembangan pendidikan Islam di Indonesia, khususnya dalam bidang Ilmu Al-Qur'an. Sebagai rektor Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. Nasaruddin Umar, M.A., menyatakan bahwa universitas adalah tempat terbaik untuk menyebarkan universalitas Islam. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh Kementerian Agama terhadap kinerja dan pengelolaan PTIQ Jakarta selama bertahun-tahun menentukan perubahan status ini. Universitas PTIQ Jakarta diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam menghasilkan lulusan yang berkualitas dan berkompeten dalam menghadapi tantangan global.⁸⁰

b. Visi dan Misi Universitas PTIQ Jakarta

Visi, misi dan tujuan Universitas PTIQ Jakarta merupakan arah dan landasan Universitas PTIQ Jakarta untuk mencapai Tridharma Pendidikan Tinggi. Oleh karena itu, SPMI mencakup semua kegiatan

⁷⁹ Nurjanah Achmad et al., "SEJARAH INSTITUT PERGURUAN TINGGI ILMU AL-QUR'AN (PTIQ) JAKARTA DAN SUMBANGANNYA DALAM PENGAJIAN AL-QUR'AN DI INDONESIA (History of the Jakarta Higher Institute of Qur'anic Sciences (PTIQ) and Its Contribution to Qur'anic Studies in Indonesia)," *Journal of Al-Muqaddimah* 10, no. 1 (2022): 1–16.

⁸⁰ "Resmi: Universitas PTIQ Jakarta telah berubah status menjadi Universitas PTIQ Jakarta," Universitas PTIQ Jakarta, diakses 24 Januari 2025, <https://ptiq.ac.id/2023/03/03/resmi-universitas-ptiq-jakarta-telah-berubah-status/>

pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat beserta sumberdaya yang digunakannya untuk mencapai Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Penerapan SPMI diharapkan dapat secara simultan memberikan jaminan dan keyakinan kepada para pelanggan (*customers*), dan para pihak yang berkepentingan (*stakeholders*) bahwa Universitas PTIQ Jakarta secara sistematis, konsisten dan berkesinambungan memberikan yang terbaik sesuai dengan standar yang telah ditetapkan dalam pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi serta pengelolaan pendidikan tinggi yang diselenggarakannya.

Visi Universitas PTIQ Jakarta adalah: Menjadi Universitas Kelas Dunia dengan Keunggulan Kajian Al-Qur'an yang Terintegrasi dengan Sains dan Keindonesiaan. Mencerminkan komitmen strategis untuk menjadikan Universitas PTIQ Jakarta sebagai institusi pendidikan bertaraf internasional. Dalam hal ini, Universitas PTIQ Jakarta tidak hanya berorientasi pada pencapaian standar global di bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat, tetapi juga ingin menjadi rujukan utama dalam pengembangan kajian Al-Qur'an. Keunggulan kajian Al-Qur'an ini menempatkan Universitas PTIQ Jakarta sebagai pusat studi yang mendalam terhadap nilai-nilai universal yang terkandung dalam Al-Qur'an, baik melalui pendekatan tafsir, hukum, maupun aplikasinya dalam kehidupan modern.

Selain itu, integrasi antara kajian Al-Qur'an dengan sains menjadi salah satu kekuatan utama visi ini. Pendekatan ini menggambarkan upaya Universitas PTIQ Jakarta untuk mensinergikan nilai-nilai keislaman dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern, baik dalam bidang teknologi, sosial-humaniora, kedokteran, maupun ilmu alam. Hal ini tidak hanya menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an relevan dengan perkembangan zaman, tetapi juga memberikan kontribusi dalam menciptakan inovasi yang bermanfaat bagi umat manusia. Lebih jauh lagi, visi ini menekankan pentingnya identitas keindonesiaan, yang mencerminkan komitmen universitas untuk memadukan nilai-nilai Pancasila, semangat kebhinekaan, dan budaya lokal dalam setiap aspek pengembangan pendidikan dan penelitian.

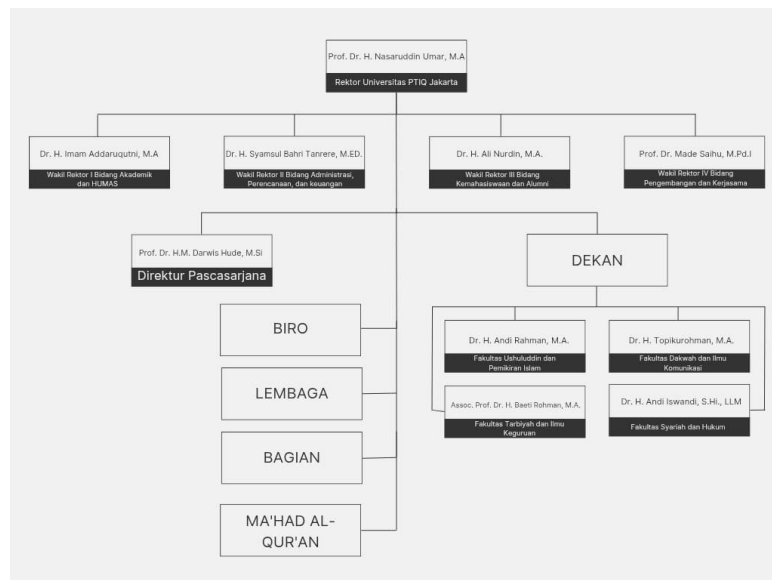
Sedangkan misi Universitas PTIQ Jakarta adalah: 1. Menyelenggarakan pendidikan tinggi secara profesional yang efektif, efisien, produktif, berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an, sains dan keindonesiaan. 2. Melakukan kajian Al-Qur'an yang terintegrasi dengan sains mulai dari aspek ontologi, epistemologi, dan aksiologi, serta bayani, burhani, dan irfani. 3. Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian masyarakat serta menginternalisasikan ajaran Al-Qur'an

secara ilmiah ke dalam dunia akademik dan kehidupan masyarakat. 4. Menjalin kerjasama dengan berbagai lembaga di tingkat regional, nasional, dan internasional untuk kesejahteraan umat.

Adapun tujuan Universitas PTIQ Jakarta adalah: 1. Mengembangkan mutu pembelajaran berbasis Al-Qur'an. 2. Menghasilkan lulusan yang memiliki daya saing dalam dunia global khususnya dalam pengkajian Al-Qur'an. 3. Memperkuat sistem manajemen perguruan tinggi yang berlandaskan pada Good University Governance. 4. Menghasilkan sarjana dan ilmuwan yang memiliki kapabilitas dan integritas moral sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. 5. Meningkatkan prestasi akademik dan non-akademik mahasiswa di tingkat nasional, regional, dan internasional. 6. Menghasilkan penelitian yang unggul dan pengabdian kepada masyarakat serta dipublikasikan pada level nasional, regional, dan internasional. 7. Mengembangkan layanan dan fasilitas yang berkualitas, kondusif, inklusif, dan akomodatif. 8. Merealisasikan segala bentuk kerjasama dengan berbagai lembaga di tingkat nasional, regional, dan internasional.⁸¹

c. Struktur Organisasi Universitas PTIQ Jakarta

Gambar 4. 2 Potret Bagan Struktur Organisasi Universitas PTIQ Jakarta



⁸¹ “Visi Misi dan Tujuan,” Universitas PTIQ Jakarta, diakses 26 Januari 2025, <https://ptiq.ac.id/visi-misi-tujuan/>

2. Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta

Tahfizh Qur'an terdiri dari dua suku kata, yaitu Tahfizh dan Qur'an, yang mana keduanya mempunyai arti yang berbeda. yaitu *tahfizh* yang berarti menghafal. Menghafal dari kata dasar hafal yang dari bahasa arab *hafidza-yahfadzu-hifdzan*, yaitu lawan dari lupa, yaitu selalu ingat dan sedikit lupa.⁸² Sedangkan menurut Abdul Aziz Abdul Rauf definisi menghafal adalah "*proses mengulang sesuatu baik dengan membaca atau mendengar.*" Pekerjaan apapun jika sering diulang, pasti menjadi hafal.⁸³ Seseorang yang telah hafal Al-Qur'an secara keseluruhan di luar kepala, bisa disebut dengan *juma'* dan *huffazhul Qur'an*. Pengumpulan Al-Qur'an dengan cara menghafal (*Hifzhuhu*) ini dilakukan pada masa awal penyiaran agama Islam, karena Al-Qur'an pada waktu itu diturunkan melalui metode pendengaran. Pelestarian Al-Qur'an melalui hafalan ini sangat tepat dan dapat dipertanggungjawabkan, mengingat Rasulullah SAW tergolong orang yang *ummi*.

Dalam perjalanan dakwahnya, Rasulullah ﷺ diutus sebagai rahmat bagi seluruh alam. Islam tidak hanya diturunkan untuk satu kaum atau bangsa tertentu, melainkan sebagai petunjuk universal bagi seluruh umat manusia. Hal ini ditegaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an yang menunjukkan bahwa ajaran Islam mencakup seluruh aspek kehidupan dan diperuntukkan bagi semua manusia tanpa terkecuali.

Al-Imam Al-Qurthubi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa universalitas risalah Nabi Muhammad ﷺ merupakan salah satu keistimewaan yang membedakannya dari para nabi sebelumnya. Ia menyebutkan bahwa nabi-nabi terdahulu diutus hanya untuk kaumnya sendiri, sedangkan Rasulullah ﷺ diutus bagi seluruh manusia, bahkan jin.⁸⁴ Hal ini juga ditegaskan oleh Ibnu Katsir yang menafsirkan bahwa Rasulullah ﷺ diutus dengan risalah yang sempurna, mencakup semua hukum yang dibutuhkan oleh manusia hingga hari kiamat.⁸⁵

Dalam konteks ini Allah berfirman dalam surat Al-A'raf ayat 158 :

⁸² Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, 1990.

⁸³ Abdul Aziz Abdul Rauf, *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah*, 2004.

⁸⁴ Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, Juz 7, n.d.

⁸⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Juz 3, n.d.

قُلْ يَٰٓأَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا الَّذِي لَهُ ۖ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَٱلْأَرْضِ
لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ يُحْيِي ۖ وَيُمِيتُ ۖ فَأٰمِنُوْا بِاللّٰهِ وَرَسُوْلِهِ النَّبِيِّ ٱلَّذِي يُؤْمِنُ بِاللّٰهِ
وَكَلِمٰتِهِ ۖ وَاتَّبِعُوْهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُوْنَ

Artinya: Katakanlah (Muhammad), "Hai manusia sesungguhnya aku adalah utusan Allah kepadamu semua, yaitu Allah Yang mempunyai kerajaan langit dan bumi; tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Dia, Yang menghidupkan dan mematikan, maka berimanlah kamu kepada Allah dan Rasul-Nya, Nabi yang ummi yang beriman kepada Allah dan kepada kalimat-kalimat-Nya (kitab-kitab-Nya) dan ikutilah dia, supaya kamu mendapat petunjuk".⁸⁶

Rasulullah amat menyukai wahyu, Ia senantiasa menunggu penurunan wahyu dengan rasa rindu, lalu menghafal dan memahaminya, persis seperti dijanjikan Allah. Imam Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa Allah sendiri yang menjamin kemudahan dalam memahami dan menghafal Al-Qur'an bagi siapa saja yang bersungguh-sungguh dalam mengamalkannya. Beliau menafsirkan bahwa kemudahan tersebut merupakan bagian dari rahmat Allah yang memuliakan umat Islam dengan kitab suci-Nya.⁸⁷ Pemeliharaan terhadap Al-Qur'an ini semakin ditegaskan dalam QS. Al-Qiyamah ayat 17:

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ ۖ وَقُرْآنَهُ ۖ

Artinya: Sesungguhnya atas tanggungan Kamilah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya.⁸⁸

Oleh sebab itu, Ia adalah hafidz (penghafal) Qur'an pertama merupakan contoh paling baik bagi para sahabat dalam menghafalnya. Setiap kali sebuah ayat turun, dihafal dalam dada dan ditempatkan dalam hati, sebab bangsa arab secara kodrati memang mempunyai daya hafal yang kuat. Hal itu karena pada umumnya mereka buta huruf, sehingga dalam penulisan berita-berita, syair-syair dan silsilah mereka dilakukan dengan catatan hati mereka.⁸⁹

⁸⁶ QS. Al-A'raf [7]: 158

⁸⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, Juz 7, n.d.

⁸⁸ QS. Al-Qiyamah [75]: 17

⁸⁹ Manna' Khalil Al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, 2012.

Al-Qur'an memiliki peran penting sebagai sumber akidah, nilai, pahala, etika, moral, alat pemersatu, integrasi sosial, kontrol, serta sumber hidayah bagi umat manusia. Dengan berpegang pada Al-Qur'an, segala aktivitas yang dilakukan diharapkan membawa manfaat, baik untuk generasi saat ini maupun yang akan datang. Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan kriteria tertentu guna menjadikan seseorang bermanfaat bagi masyarakat. Universitas PTIQ Jakarta bertujuan untuk mencetak mahasiswa yang Qur'ani, intelektual, dan berakhlak mulia melalui penerapan kurikulum khusus tahfizh sebagai syarat utama dalam mengikuti Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), hingga memperoleh gelar sarjana (S1).

Seseorang yang secara konsisten membaca Al-Qur'an hingga khatam, meskipun tidak menghafalnya, dapat dianggap berhasil dalam pencapaian tahfizh Al-Qur'an. Pada Universitas PTIQ Jakarta, keberhasilan mahasiswa diukur melalui tiga indikator utama. Pertama, mahasiswa mampu membaca Al-Qur'an dengan makhraj yang benar dan menerapkan hukum tajwid secara memadai, meskipun belum menguasai seluruh aspek ilmu tajwid, serta mencapai target hafalan yang telah ditetapkan setiap semester. Kedua, mahasiswa dapat membaca Al-Qur'an sesuai dengan makharijul huruf dan memahami hukum tajwid, sambil memenuhi target hafalan setiap semester sebagaimana ditentukan oleh fakultas. Ketiga, mahasiswa mampu membaca Al-Qur'an dengan fasih, sesuai standar makharijul huruf, menguasai tajwid secara mendalam, serta mencapai target hafalan tepat waktu atau bahkan lebih cepat dari batas waktu yang ditentukan.

Mahasiswa dianggap berhasil dalam menghafal Al-Qur'an jika proses hafalan dimulai sepenuhnya di PTIQ, tanpa sekadar mengulang hafalan yang telah diperoleh sebelumnya, baik dari pesantren maupun lembaga pendidikan formal lainnya yang memiliki program tahfizh. Keberhasilan dalam tahfizh menjadi penentu utama kelulusan dan perolehan gelar S1 di Universitas PTIQ Jakarta. Mahasiswa diharuskan menghafal empat juz per semester, sehingga mereka dituntut untuk secara konsisten menghafal dan menjaga hafalan. Semakin cepat mahasiswa menyelesaikan hafalan, semakin besar peluang untuk menyelesaikan studi dengan tepat waktu.

Beberapa faktor kunci dapat membantu mempercepat hafalan Al-Qur'an di lingkungan pendidikan formal seperti PTIQ. Pertama, disiplin dalam menghafal baik secara mandiri maupun kelompok. Disiplin mandiri mencakup penyusunan jadwal terperinci yang mencakup waktu untuk menambah dan mengulang hafalan (muraja'ah). Disiplin kelompok melibatkan kepatuhan terhadap peraturan yang ditetapkan oleh ma'had atau kampus. Kedua, penetapan waktu khusus untuk menghafal dan mengulang hafalan, dengan jadwal yang terorganisir dalam hitungan jam, hari, minggu,

dan bulan. Ketiga, pentingnya memiliki komunitas yang mendukung, yakni teman-teman yang memiliki komitmen tinggi dalam menghafal dan mengulang hafalan Al-Qur'an secara konsisten.⁹⁰

a. Marhalah dan Materi

Program tahfizh 30 juz dibagi menjadi 4 marhalah:

1. Marhalah I :
Semester I : Juz 1 – Juz 4 dan 4 (empat) surah: 1. Surah Alif Lam Mim as-Sajadah, 2. Surah Yasin, 3. Surah ad-Dukhan, 4. Surah al-Mulk
Semester II : Juz 5 – Juz 8
2. Marhalah II :
Semester III : Juz 9 – Juz 12
Semester IV : Juz 13 – Juz 16
3. Marhalah III :
Semester V : Juz 17 – Juz 20
Semester VI : Juz 21 – Juz 24
4. Marhalah IV :
Semester VII : Juz 25 – Juz 28
Semester VIII : Juz 29 – Juz 30

b. Metode Pembinaan

Dalam proses menghafal al-Qur'an diselenggarakan bimbingan tahfizh yang dilakukan oleh seorang dosen ter-hadap mahasiswa. Bimbingan dilakukan melalui dua kegiatan: Tahfizh dan *Takrir*; Tahfizh adalah mensimakkan (memperdengar kan) hafalan baru kepada dosen. Tahfizh dilaksanakan 2 (dua) kali pertemuan dalam seminggu. Pada setiap pertemuan mahasiswa mensimakkan hafalannya 2-3 halaman, atau dalam seminggu 5 halaman (1/4 juz). Sehingga, dalam waktu satu bulan (8 kali pertemuan) mahasiswa akan dapat memenuhi target satu juz (20 halaman). Dengan demikian dalam satu semester, dengan masa kuliah efektif 4 bulan mahasiswa dapat menyelesaikan hafalan 4 juz, dan target setiap marhalah (8 juz) akan dapat diselesaikan dalam waktu 2 semester (1 tahun). Untuk menyelesaikan program tahfizh 30 juz, dengan cara demikian, seorang mahasiswa memerlukan waktu kurang dari 4 tahun (8 semester). Dalam bimbingan tahfizh, seorang dosen men-

⁹⁰ farichin, "Model Tahfiz Al-Qur'an Dalam Pemenuhan Standardisasi Kualitas Tahfiz Mahasiswa Di Institut Ptiq Jakarta" 13, no. 1 (2023): 104–16.

tashih bacaan dari segi tajwid, membetulkan hafalan yang salah serta memberikan pengarah dan petun-juk-petunjuk yang diperlukan.

Takrir ialah mensimakkan hafalan yang pernah diajukkan dalam tahfiz kepada dosen. Dengan takrir dimaksudkan agar mahasiswa tetap selalu menjaga hafalannya sehingga tidak lupa. Takrir dilakukan sekali dalam seminggu, setiap pertemuan mahasiswa mensimakkan hafalannya 5 - 10 halaman.

c. Ujian Marhalah

Ujian Marhalah yaitu ujian yang dilaksanakan pada setiap semester, Ujian Marhalah dilaksanakan sebelum ujian akhir semester (UAS), sebagai syarat mengikuti ujian semester tersebut. Materi Ujian yang harus diselesaikan oleh mahasiswa adalah 4 juz dalam setiap semester. Ujian dilakukan dengan membaca seluruh materi ujian di hadapan penguji, setiap majlis maksimal 2 juz. Penguji adalah dosen yang membimbing pada marhalah bersangkutan. Apabila dosen tersebut berhalangan, maka Ketua Lembaga berhak menunjuk penguji lain.⁹¹

⁹¹ *Pedoman Tahfiz Institut PTIQ Jakarta, 2014*

Gambar 4. 3 Kartu Nilai Mahasiswa Program Al-Qur'an Tahfizh Penuh

8

**KARTU NILAI MAHASISWA
PROGRAM AL-QUR'AN
TAHFIZH PENUH**

Nama Lengkap : _____
 Tempat/Tgl Lahir : _____
 NPM/NIM : _____
 Fakultas : _____

Marhalah	SMT	Materi Tahfizh	Tgl Ujian	Nilai	Tanda tangan Instruktur	Pengesahan LTIQ
I	I	Juz : 1 s.d. Juz 4				
	II	Juz : 5 s.d. Juz 8				
II	III	Juz : 9 s.d. Juz 12				
	IV	Juz : 13 s.d. Juz 16				
III	V	Juz : 17 s.d. Juz 20				
	VI	Juz : 21 s.d. Juz 24				
IV	VII	Juz : 25 s.d. Juz 28				
	VIII	Juz : 29 s.d. Juz 30				
Komprehensif I		Juz : 1 s.d. Juz 30				
Komprehensif II		Juz : 1 s.d. Juz 30				
		Jumlah Nilai :				
		Rata-rata :				

Foto
3 X 4

Jakarta,
 Lembaga Tahfizh & Tilawah al-Qur'an
 Institut PTIQ Jakarta

.....
 Ketua

Sumber: Pedoman Tahfizh Institut PTIQ Jakarta

3. Profil Objek Penelitian

Tabel 4. 1 Data Objek Penelitian

No	Nama	TTL	Semester	Fakultas	Asal Daerah	Jabatan
1	Inggit Rahma Sari	Kolaka, 29 Maret 2003	VIII	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	Kolaka, Sulawesi Tenggara	Mahasiswa
2	Sarmila	6, Februari 2001	VIII	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	Kalimantan Utara	Mahasiswa
3	Istiqomah	Waworoda jaya, 10 januari 2002	VIII	Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	Sulawesi Tenggara	Mahasiswa
4	Andyka Rahman	Cabberu, 11 Agustus 2001	VIII	Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	Bone, Sulawesi Selatan	Mahasiswa
5	Muhajir	Maros, 3 November 2001	VIII	Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam	Maros, Sulawesi Selatan	Mahasiswa
6	Muhammad Arsil Sinaga	Tanjung Balai, 24 Agustus 2003	VIII	Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam	Sumatera Utara	Mahasiswa
7	Mahatir Muhammad Mawakka	Fakfak, 2 Agustus 1997	VIII	Fakultas Syariah dan Hukum	Fak-Fak, Papua Barat	Mahasiswa
8	Fadhilah Azzahrah	Muara Badak, 30 Juli 2002	VIII	Fakultas Syariah dan Hukum	Kalimantan Timur	Mahasiswa

9	Dr. H. Abd. Rakhim Hasan, S.Q, M.A	Lamongan, 3 April 1965	-	-	Lamongan, Jawa Timur	Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta
10	Salman Alfarizi, M.Ag.	Bandung, 10 Maret 1998	-	-	Jawa Barat	Staff Tata Usaha LTTQ

B. Hasil Analisis

1. Dialektika Relasional dalam Penanganan Stres Akademik Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta

Dalam kehidupan akademik, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang menuntut mereka untuk menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun personal. Perguruan tinggi bukan hanya tempat untuk memperoleh ilmu, tetapi juga ruang di mana mahasiswa berinteraksi secara intens dengan dosen, teman sebaya, serta berbagai pihak lainnya. Dalam konteks ini, teori dialektika relasional menjadi pendekatan yang relevan dalam memahami dinamika hubungan dan permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Dalam teori komunikasi, teori dialektika relasional dapat didefinisikan sebagai "simpul kontradiksi dalam hubungan pribadi atau rangkaian interaksi antara yang berlawanan atau kecenderungan yang berlawanan."⁹²

Untuk memahami bagaimana komunikasi membentuk hubungan sosial, pribadi, dan keluarga, Baxter dan Montgomery menciptakan teori dialektika relasional, yang merupakan teori interpretatif tentang bagaimana komunikator menciptakan makna melalui interaksi mereka dalam hubungan. Gagasan Mikhail Bakhtin bahwa hidup adalah monolog terbuka dan bahwa orang dalam komunikasi relasional mengalami benturan antara keinginan dan kebutuhan yang berlawanan adalah inti dari teori dialektika relasional. "Leslie" Meskipun Baxter membahas dialektika relasional secara menyeluruh, dia mengingatkan kita bahwa hubungan selalu berubah dan bahwa perhatian terus-menerus diperlukan untuk hubungan yang berhasil dan memuaskan. Meskipun deskripsinya sangat menyeluruh, itu tidak selalu benar atau lengkap karena setiap orang mengalami tekanan dengan cara yang berbeda.

⁹² Griffin, "Chapter 12: Relational Dialectics." First Look at Communication Theory."

Menurut dealektika relasional, yang diciptakan oleh Baxter dan Montgomery, hidup hubungan adalah terus-menerus bergerak dan bergerak. Individu yang terlibat dalam Hubungan mengalami dorongan dan tarikan dari keinginan yang bertentangan sepanjang hidupnya. Pada dasarnya, orang menginginkan hal-hal baik, paling tidak mengarah pada perubahan untuk mendapatkan hal-hal baik. Namun, dalam hal ini, selalu ada kontradiktif dalam mencapai suatu tujuan, bukan hanya ketika dua tujuan berbeda berbicara, tetapi selalu ada kontradiktif dalam mencapai suatu tujuan.⁹³

Teori dialektika relasional menekankan bahwa hubungan antarindividu tidaklah bersifat statis, melainkan dinamis dan terus berkembang seiring dengan perubahan situasi dan kondisi yang terjadi. Mahasiswa dalam lingkungan akademik menghadapi berbagai dilema dan kontradiksi yang memerlukan strategi komunikasi yang efektif agar dapat mengelola hubungan secara sehat dan produktif. Dialektika relasional mengajarkan bahwa hubungan tidak hanya tentang harmoni, tetapi juga tentang bagaimana seseorang mengelola ketegangan yang muncul akibat perubahan dalam interaksi sosial dan akademik.

a. Hubungannya Tidak Bersifat Linier

Hubungannya tidak bersifat linier. artinya pemikiran bahwa hubungan tidak terdiri atas bagian bagian yang bersifat linear, sering sebaliknya berfluktuasi yang terjadi antara keinginan keinginan yang kontradiktif. Kemajuan mengandung pemikiran. Hubungan yang bergerak maju digambarkan memiliki beberapa elemen tertentu. Misalnya menggandakan komunikasi yang bersifat keintiman (cari titik persamaan), pembukaan diri (sifatnya selalu terbuka), kepastian (transaksi dari konsekwensi).⁹⁴

Hubungan dalam kehidupan mahasiswa tidak berlangsung secara linier atau satu arah, melainkan bersifat dinamis dan kompleks. Mahasiswa mengalami interaksi yang berubah-ubah dengan dosen, teman, dan lingkungan akademik, yang sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban akademik dan tekanan sosial. Dalam hal ini, mahasiswa perlu memahami bahwa hubungan dalam kehidupan kampus tidak bisa selalu diprediksi atau dikontrol sepenuhnya. Sering kali, hubungan yang awalnya terlihat positif dapat mengalami konflik atau pergeseran seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan fleksibilitas dalam beradaptasi dengan perubahan dinamika hubungan yang mereka jalani.⁹⁵

⁹³ Ii, "G.311.18.0030-05-Bab-Ii-20220223121631."

⁹⁴ Turner, "Pengantar Teori Komunikasi Analisis Dan Aplikasi."

⁹⁵ Baxter L. A. and Montgomery B. M., "Relating: Dialogues and Dialectics," Guilford Press, 1996.

b. Hidup Berhubungan Ditandai dengan Adanya Perubahan

Hidup berhubungan ditandai dengan adanya perubahan. Perubahan dalam hal ini adalah tingkat kedekatan dalam hubungan akan mempengaruhi perbedaan cara mengungkapkan kebersamaan dan kemandirian. Mengajukan pemikiran akan proses atau perubahan, walaupun tidak sepenuhnya membingkai proses ini sebagai kemajuan yang linear. Proses atau perubahan suatu hubungan merujuk pada pergerakan kuantitatif dan kualitatif sejalan dengan waktu dan kontraksi kontraksi yang terjadi di seputar mana suatu hubungan dikelola.

Perubahan merupakan aspek yang tidak terelakkan dalam hubungan antarindividu, termasuk dalam lingkungan kampus. Mahasiswa sering kali menghadapi transisi dari lingkungan sekolah ke dunia perkuliahan yang lebih mandiri, serta mengalami perkembangan personal dan akademik sepanjang masa studi. Perubahan ini dapat berupa peningkatan beban akademik, pergeseran dalam dinamika pertemanan, atau bahkan perubahan dalam prioritas hidup. Dalam beberapa kasus, mahasiswa mungkin merasa tertekan ketika menghadapi perubahan ini, terutama jika mereka tidak memiliki sistem dukungan sosial yang kuat. Namun, dengan memahami bahwa perubahan adalah bagian alami dari kehidupan, mahasiswa dapat lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial yang ada.⁹⁶

Perubahan dalam lingkungan akademik juga dapat terjadi dalam bentuk peraturan kampus yang berganti, sistem pembelajaran yang berkembang, atau bahkan interaksi dengan dosen yang memiliki gaya mengajar yang berbeda. Dalam menghadapi perubahan ini, mahasiswa perlu memiliki keterampilan komunikasi yang baik agar dapat menyesuaikan diri secara efektif. Kemampuan untuk berdiskusi dengan dosen mengenai kesulitan akademik atau berkonsultasi dengan teman sebaya mengenai strategi belajar yang efektif adalah contoh bagaimana komunikasi dapat menjadi alat utama dalam mengelola perubahan yang terjadi.

c. Kontradiksi Merupakan Fakta Fundamental dalam Hidup Berhubungan

Kontradiksi merupakan fakta fundamental dalam hidup berhubungan. Orang mencoba mengatasi perbedaan dan konflik dalam hubungan dengan cara yang berbeda, tetapi keduanya selalu terjadi dalam suatu hubungan. Orang mengelola ketegangan dan oposisi ini dengan cara yang berbeda beda tetapi kedua hal ini

⁹⁶ Rawlins W. K., "The Dialectical Tensions of Communicating Relationships," *Journal of Social and Personal Relationships* 25(4) (2008): 539–67.

selalu ada dalam hidup berhubungan. Tarikan dan dorongan yang direpresentasikan oleh dialektika mengonstruksi hidup berhubungan dan salah satu tugas komunikasi kita yang utama adalah mengelola ketegangan ketegangan ini. Pendekatan ini berbeda dengan teori hubungan yang lainnya, karena pendekatan ini menganggap keadaan homeostatis sebagai hal yang tidak wajar; perubahan dan transformasi merupakan ciri utama dari interaksi yang bersifat relasi dalam perspektif ini.

Dalam hubungan sosial dan akademik, mahasiswa sering kali dihadapkan pada kontradiksi yang tidak dapat dihindari. Misalnya, mereka mungkin ingin mandiri dalam mengambil keputusan, tetapi pada saat yang sama masih membutuhkan bimbingan dari dosen atau orang tua. Demikian pula, mahasiswa dapat mengalami dilema antara mengejar prestasi akademik dan mempertahankan kehidupan sosial yang seimbang. Kontradiksi semacam ini merupakan bagian alami dari kehidupan berelasi dan memerlukan strategi yang tepat untuk mengelolanya.⁹⁷

Kontradiksi dalam lingkungan kampus juga dapat muncul dalam bentuk tuntutan akademik yang tinggi versus kebutuhan akan waktu istirahat dan relaksasi. Mahasiswa sering kali merasa terjebak antara keinginan untuk meraih prestasi tinggi dengan kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa kontradiksi ini tidak selalu harus dihindari, tetapi dapat dikelola dengan komunikasi yang efektif. Menetapkan batasan yang sehat dalam kehidupan akademik, seperti mengatur jadwal belajar yang seimbang atau mencari dukungan dari kelompok diskusi, dapat menjadi strategi yang membantu dalam menavigasi ketegangan yang ada.

d. Komunikasi Sangat Penting dalam Mengelola dan Menegosiasikan Kontradiksi-kontradiksi dalam Hubungan

Komunikasi sangat penting dalam mengelola dan menegosiasikan kontradiksi-kontradiksi dalam hubungan. Tugas komunikasi adalah menawarkan arahan dan solusi terhadap suatu masalah dalam suatu hubungan.⁹⁸ Asumsi terakhir dari teori dialektika relasional ialah Komunikasi sangat penting dalam mengelola dan menegosiasikan kontradiksi-kontradiksi dalam berhubungan. Secara khusus teori ini memberikan posisi yang paling utama pada komunikasi. Dari perspektif dialektika relasi,

⁹⁷ Montgomery B. M., "Relationship Maintenance Versus Relationship Change: A Dialectical Dilemma," *Journal of Social and Personal Relationships* 10(2) (1993): 205–23.

⁹⁸ West, Richard, dan Turner, "Pengantar Teori Komunikasi: Analisis Dan Aplikasi."

aktor aktor sosial memberikan kehidupan melalui praktik praktik komunikasi mereka.⁹⁹

Komunikasi menjadi elemen kunci dalam mengelola kontradiksi yang muncul dalam kehidupan mahasiswa. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan dosen, teman sebaya, serta pihak kampus lainnya sangat menentukan bagaimana mahasiswa dapat menyelesaikan konflik dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Misalnya, komunikasi yang terbuka dengan dosen dapat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan akademik, sementara komunikasi yang baik dengan teman sebaya dapat mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mereka selama menjalani perkuliahan.¹⁰⁰

Selain itu, komunikasi juga memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang positif di lingkungan akademik. Mahasiswa yang dapat mengekspresikan perasaan dan pendapat mereka dengan cara yang jelas dan asertif cenderung lebih mudah mengelola konflik interpersonal. Misalnya, dalam kelompok studi, komunikasi yang baik dapat mencegah kesalahpahaman yang dapat menghambat kerja sama tim. Selain itu, komunikasi juga membantu mahasiswa dalam menegosiasikan batasan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi mereka, sehingga mereka dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam menjalani perkuliahan.

Dalam dinamika kehidupan akademik, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi menimbulkan stres, terutama bagi mereka yang menjalani program dengan tuntutan khusus seperti tahfizh penuh. Universitas PTIQ Jakarta, sebagai institusi yang mengedepankan pendidikan berbasis hafalan Al-Qur'an, memberikan pengalaman akademik yang unik bagi mahasiswanya. Dalam konteks ini, interaksi sosial dan komunikasi menjadi aspek penting dalam menavigasi tekanan akademik. Salah satu pendekatan yang relevan dalam memahami dinamika tersebut adalah dialektika relasional, yang menyoroti bagaimana individu mengelola ketegangan dalam hubungan interpersonal guna menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dihadapi.

a. Stres Akademik

Stres akademik menurut Sarafino & Smith adalah suatu kondisi tekanan yang dialami siswa akibat adanya ketidaksesuaian

⁹⁹ Muniruddin, "Komunikasi Pengembangan Masyarakat Islam Analisis Teori Dialektika Relasional."

¹⁰⁰ L. A., "Voicing Relationships: A Dialogic Perspective."

antara tuntutan akademik dengan kemampuan.¹⁰¹ Jiandong Sun menyatakan stres akademik terjadi karena jumlah kapasitas yang dimiliki siswatidak sebanding dengan tuntutan akademik yang diberikan.¹⁰² Deswita menambahkan bahwa stres akademik merupakan respon siswa terhadap tuntutan sekolah yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan otot, dan perubahan tingkah laku.¹⁰³ Berdasarkan pengertian ini dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon maha siswa terhadap tuntutan akademik. adapun tuntutan akademik yang dimaksud yaitu tuntutan diluar kapasitas kemampuan mahasiswa seperti banyaknya tugas kuliah, banyaknya organisasi yang diikuti maupun target tahfizh. Sehingga dapat memicu munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri mahasiswa, dan adanya perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh mahasiswa.

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang tinggi, baik dari segi tuntutan akademik, beban hafalan, maupun manajemen waktu. Dalam program tahfiz penuh di Universitas PTIQ Jakarta, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an, tetapi juga harus mengikuti perkuliahan sebagaimana mahasiswa pada umumnya. Kombinasi antara hafalan, murajaah (pengulangan hafalan), dan mata kuliah menciptakan tantangan tersendiri yang berkontribusi pada tingkat stres akademik mahasiswa.

Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik. Bagi sebagian mahasiswa, program tahfiz penuh menjadi tantangan besar karena membutuhkan kemampuan manajemen waktu yang baik untuk menyelesaikan semua kewajiban akademik. Seorang mahasiswa yang sebelumnya belajar di pondok pesantren khusus tahfizh merasakan perbedaan signifikan ketika memasuki sistem perkuliahan di Universitas PTIQ Jakarta.

"Pengalaman saya cukup menantang karena selain harus menyeter hafalan, saya juga perlu murajaah dan mengikuti perkuliahan. Sebelumnya, saya pernah mondok di pesantren khusus tahfizh, tetapi di sini tantangannya lebih

¹⁰¹ Safarino, "Health Psychology," 2017.

¹⁰² Sun, "Educational Stres Scale for Adolescents. Shandong : Quesland University."

¹⁰³ Merry, "Stres Akademik Mahasiwa Aktif."

besar, sehingga saya memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi."¹⁰⁴

Perbedaan sistem pembelajaran antara pesantren dan universitas membuat beberapa mahasiswa merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri. Di pesantren, fokus utama mereka adalah menghafal dan mengulang hafalan dengan jadwal yang lebih fleksibel, sementara di kampus, mereka harus membagi perhatian antara hafalan dan mata kuliah yang membutuhkan pemahaman lebih mendalam. Tekanan semakin meningkat ketika menghadapi ujian. Mahasiswa ditargetkan menyelesaikan hafalan sebanyak 4 juz per semester, dan ujian tahfizh sering kali berbarengan dengan ujian mata kuliah. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa merasa kewalahan, terutama ketika mereka kurang persiapan dalam murajaah.

*"Sering kali kita fokus pada setoran hafalan, tapi kurang dalam murajaah. Akibatnya, saat ujian tiba, kita kaget karena waktu untuk mengulang sangat terbatas. Apalagi, ujian tahfizh sering bertepatan dengan ujian mata kuliah, jadi bebannya semakin berat."*¹⁰⁵

Mahasiswa yang belum terbiasa dengan sistem ini sering kali mengalami stres karena mereka harus membagi waktu dan energi dengan efektif. Ujian yang berdekatan menambah beban mental, terutama bagi mereka yang merasa kurang memiliki waktu cukup untuk mempersiapkan diri.

Seorang dosen di Universitas PTIQ Jakarta yang telah lama mengamati dinamika mahasiswa dalam program tahfiz penuh menjelaskan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa cukup tinggi.

"Selama beberapa tahun di PTIQ, baik sebagai mahasiswa, pengurus, hingga menjadi bagian dari lembaga tahfizh, saya melihat dan merasakan bahwa program ini memiliki tantangan yang cukup besar. Mahasiswa yang memilih program ini memikul tanggung

¹⁰⁴ Mahatir Muhammad, Wawancara dengan Mahasiswa, Konsep Stres Akademik, 4 Februari 2025.

¹⁰⁵ Mahatir Muhammad, Wawancara dengan Mahasiswa, Konsep Stres Akademik, 4 Februari 2025.

jawab yang tidak ringan. Mereka tidak bisa bersantai begitu saja, karena diperlukan waktu tambahan atau semacam ekstra waktu untuk semakin memperlancar hafalan mereka."¹⁰⁶

Tekanan akademik semakin meningkat terutama di pertengahan dan menjelang akhir semester, ketika mahasiswa harus menghadapi banyak tugas kuliah, berbagai kegiatan di luar akademik, serta kewajiban tahfizhnya.

"Biasanya tekanan meningkat pada pertengahan atau menjelang akhir, karena mahasiswa sudah menghadapi banyak tugas kuliah dan berbagai kegiatan di luar, yang kemudian dipadukan dengan program tahfizh penuh."

Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dalam program tahfizh penuh bukan hanya berasal dari faktor akademik semata, tetapi juga dari padatnya aktivitas mahasiswa di luar kelas yang sering kali mengurangi waktu untuk menghafal dan mengulang hafalan mereka.

Beberapa faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta meliputi: 1. Beban Hafalan yang Berat, Mahasiswa diwajibkan menyelesaikan target hafalan 4 juz setiap semester. Jumlah ini menjadi tantangan besar, terutama bagi mereka yang belum memiliki strategi efektif dalam mengatur waktu antara setoran dan murajaah. 2. Benturan Jadwal Ujian, Ujian tahfizh yang sering kali berbarengan dengan ujian mata kuliah membuat mahasiswa harus membagi fokus dan tenaga mereka secara maksimal. Hal ini menimbulkan tekanan tambahan, terutama bagi mereka yang merasa belum siap menghadapi ujian dalam waktu yang berdekatan. 3. Kurangnya Waktu untuk Murajaah, Salah satu faktor yang cukup krusial adalah perbedaan sistem pembelajaran antara pesantren dan kampus. Seorang mahasiswa yang telah menyelesaikan setoran hafalannya sebelum masuk kampus menceritakan pengalamannya:

¹⁰⁶ Salman Alfariqi, Wawancara dengan Staff Tata Usaha LTTQ, Konsep Stres Akademik, 4 Februari 2025.

"Biasanya tekanan meningkat di pertengahan atau menjelang akhir, karena mahasiswa sudah dihadapkan dengan banyak tugas kuliah dan berbagai kegiatan di luar. Semua itu kemudian berpadu dengan program tahfiz penuh yang mereka jalani."¹⁰⁷

Namun, meskipun setoran hafalan bukan lagi menjadi tantangan utama bagi mahasiswa seperti ini, perbedaan dalam sistem manajemen waktu tetap menjadi kendala.

" Waktu untuk murajaah di kampus dan di ma'had itu berbeda. Di ma'had, terdapat lebih banyak waktu luang, seperti di sore hari dan waktu lainnya. Sementara itu, di kampus lebih berat karena ada banyak kegiatan tambahan yang menyita waktu."¹⁰⁸

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terbiasa dengan sistem pesantren menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang memiliki lebih banyak distraksi dan kegiatan tambahan. 4. Tuntutan Akademik yang Tinggi, Selain kewajiban dalam program tahfiz, mahasiswa juga harus mengikuti mata kuliah yang memiliki tuntutan akademik tersendiri. Perkuliahan tidak hanya mengandalkan hafalan, tetapi juga pemahaman, analisis, dan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu.

Penyebab lain stres akademik adalah kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu. Mahasiswa sering kali harus membagi perhatian antara hafalan, murajaah, perkuliahan, serta aktivitas organisasi atau kegiatan sosial lainnya. Dosen yang mengamati fenomena ini menyebutkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki strategi manajemen waktu yang baik cenderung lebih rentan mengalami tekanan akademik.

" Kurangnya pengelolaan waktu yang efektif, ditambah dengan niat yang kurang sepenuh hati sejak awal, serta

2025. ¹⁰⁷ Muhajir, Wawancara dengan Mahasiswa, Konsep Stres Akademik, 4 Februari

2025. ¹⁰⁸ Muhajir, Wawancara dengan Mahasiswa, Konsep Stres Akademik, 4 Februari

*adanya beberapa mahasiswa yang memulai hafalan mereka di lingkungan kampus, membuat proses menghafal menjadi lebih menantang."*¹⁰⁹

Mahasiswa yang sejak awal tidak memiliki perencanaan yang matang atau hanya memiliki niat setengah-setengah dalam menjalani program tahfiz penuh akan lebih mudah merasa terbebani dan kewalahan dengan tuntutan akademik yang ada.

b. Totalitas

Totalitas (*Totality*) Menyatakan bahwa orang-orang didalam suatu hubungan saling tergantung. Ini berarti bahwa ketika sesuatu terjadi pada salah satu anggota dalam hubungan, maka anggota yang lain juga akan terpengaruh. Totalitas juga berarti bahwa konteks budaya & sosial memengaruhi proses yang terjadi. Konsep totalitas dalam teori dialektika relasional menekankan sifat hubungan yang saling tergantung, di mana individu-individu yang terlibat tidak dapat sepenuhnya terpisahkan dalam interaksi interpersonal mereka. Ketergantungan ini menunjukkan bahwa setiap perubahan, tantangan, atau pengalaman yang dialami oleh salah satu individu akan membawa dampak pada individu lainnya dalam hubungan tersebut. Sebagai sistem yang saling memengaruhi, hubungan tidak hanya dipahami sebagai kumpulan tindakan individu, tetapi juga sebagai struktur yang beroperasi dalam jaringan pengaruh yang lebih luas.¹¹⁰

Dalam teori Dialektika Relasional, konsep totalitas menekankan bahwa hubungan sosial tidak dapat dipisahkan dari konteks yang lebih luas. Setiap individu berinteraksi dalam jaringan sosial yang kompleks, di mana satu aspek hubungan dapat mempengaruhi aspek lainnya. Dalam konteks tekanan akademik, hubungan sosial dapat menjadi sumber dukungan, tetapi juga bisa menambah beban tergantung pada bagaimana individu menavigasi dinamika sosial yang ada. Wawancara yang dilakukan menunjukkan berbagai perspektif tentang bagaimana hubungan sosial dapat berdampak pada tekanan akademik. Beberapa individu merasa bahwa hubungan sosial tidak memberikan tekanan sama

¹⁰⁹ Salman Alfarizi, Wawancara dengan Staff Tata Usaha LTTQ, Konsep Stres Akademik, 4 Februari 2025.

¹¹⁰ L. A., "Voicing Relationships: A Dialogic Perspective."

sekali, sementara yang lain mengalami konflik antara tuntutan akademik dan interaksi sosial mereka.

Tidak Semua Individu Merasakan Tekanan Akademik dari Hubungan Sosial, salah satu responden menyatakan bahwa ia tidak pernah merasa hubungan sosial menambah beban akademiknya. Ia merasa sejauh ini tidak mengalami kendala dalam menyeimbangkan keduanya. Namun, ia juga menyadari bahwa jika suatu saat mengalami konflik dalam hubungan sosial, hal itu bisa menjadi gangguan yang mempengaruhi fokusnya dalam menjalankan aktivitas akademik.

"Sejauh ini saya tidak pernah mengalami hal tersebut alhamdulillah. Tapi semisal saya mengalaminya, saya akan menyelesaikan sebisa mungkin permasalahan tersebut karena jujur itu sangat membuat saya tidak fokus untuk menjalankan kegiatan."¹¹¹

Pernyataan ini menunjukkan bahwa bagi sebagian individu, hubungan sosial bisa berjalan selaras dengan aktivitas akademik tanpa menjadi sumber tekanan. Namun, tetap ada kesadaran bahwa jika terjadi masalah dalam hubungan, hal itu bisa berdampak pada fokus dan produktivitas. Ini menggambarkan bagaimana totalitas dalam dialektika relasional bekerja: pengalaman individu dipengaruhi oleh kondisi sosialnya secara keseluruhan.

Tekanan Akademik Akibat Interaksi dengan Teman, responden lain mengalami tekanan akademik yang berasal dari ajakan teman. Ia merasa bahwa ajakan teman yang terlalu banyak bisa membuatnya bingung dalam mengatur waktu, terutama ketika ada tuntutan akademik yang harus diprioritaskan.

"Dalam hubungan pertemanan, salah satu tantangan yang sering dihadapi adalah banyaknya ajakan dari teman. Hal ini terkadang membuat seseorang merasa bingung dalam mengatur waktu agar tetap bisa menyeimbangkan antara pertemanan dan tanggung jawab lainnya."¹¹²

Dalam hal ini, terlihat adanya kontradiksi antara kebutuhan individu untuk tetap bersosialisasi dan tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan. Konsep dialektika relasional menjelaskan

¹¹¹ Inggit Rahma Sari, Wawancara dengan Mahasiswa, Totalitas, 5 Februari 2025.

¹¹² Muhajir, Wawancara dengan Mahasiswa, Totalitas, 4 Februari 2025

bahwa hubungan sosial sering kali melibatkan tarik-menarik antara keterikatan dan kemandirian. Individu ingin tetap dekat dengan teman-temannya, tetapi di sisi lain, mereka juga membutuhkan ruang untuk fokus pada studi mereka. Ketegangan ini dapat menciptakan konflik jika tidak dikelola dengan baik, misalnya dengan menetapkan batasan yang jelas dalam bersosialisasi.

Mengatasi Tekanan dengan Komunikasi yang Baik, responden lainnya mengakui bahwa tekanan akademik yang bersumber dari hubungan sosial pernah ia alami. Namun, ia menekankan bahwa cara terbaik untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan komunikasi yang baik. Menurutnya, tekanan akademik yang muncul dari hubungan sosial bisa terjadi karena kesalahpahaman atau kurangnya komunikasi yang jelas.

*" Cobalah untuk berkomunikasi dengan baik, karena bisa saja terjadi kesalahpahaman yang tidak disengaja. Dengan menyampaikan segala sesuatu secara jelas dan baik, kemungkinan miss informasi dapat diminimalkan, sehingga pesan yang ingin disampaikan bisa diterima dengan tepat."*¹¹³

Pernyataan ini mencerminkan salah satu prinsip utama dalam dialektika relasional, yaitu *kontradiction* bahwa dalam hubungan sosial, perbedaan pandangan atau harapan adalah hal yang wajar. Untuk mengatasi ketegangan ini, komunikasi terbuka menjadi kunci dalam menyelesaikan konflik yang muncul. Jika tidak dikomunikasikan dengan baik, tekanan dari hubungan sosial bisa terus bertambah dan mengganggu keseimbangan akademik seseorang.

Semua aspek dalam hubungan ini saling mempengaruhi, membentuk sistem yang utuh. Dalam lingkungan akademik, dosen memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik, terutama dalam program Tahfizh yang memiliki tuntutan akademik dan spiritual yang tinggi. Berdasarkan wawancara dengan dosen Tahfizh, terlihat bahwa peran mereka sangat strategis dalam mendampingi mahasiswa yang mengalami stres akademik. Salah satu dosen menyatakan:

"Peran dosen ini sangat strategis untuk menjadi PA (Pembimbing Akademik), khususnya di Tahfizh. Jadi apabila ada problem-problem, nanti dosen-dosen yang

2025 ¹¹³ Mahatir Muhammad, Wawancara dengan Mahasiswa, Totalitas, 4 Februari

memberikan motivasi, dosen membantu menyelesaikan masalah, dan memberikan bantuan akademik.”¹¹⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa dalam totalitas dialektika relasional, hubungan antara mahasiswa dan dosen tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga mencakup dukungan emosional dan motivasional. Dengan adanya peran strategis dosen sebagai pembimbing akademik, mahasiswa memiliki tempat untuk mengadukan masalah mereka dan mendapatkan arahan dalam menghadapi tekanan akademik yang mereka alami.

c. Kontradiksi

Kontradiksi (*Contradiction*) Elemen kontradiksi lebih merujuk kepada oposisi mengenai pertentangan dua elemen. Kontradiksi juga dapat diartikan sebagai ciri utama dari pendekatan dialektika. Dialektika sendiri merupakan hasil dari oposisi-oposisi. Kontradiksi merupakan komponen esensial dalam teori dialektika yang merujuk pada keberadaan dua elemen atau gagasan yang saling bertentangan. Elemen ini sering kali menciptakan ketegangan yang dinamis dan produktif dalam suatu hubungan atau proses. Dalam pandangan Baxter dan Montgomery, kontradiksi dapat dipahami sebagai titik pertemuan antara dua kebutuhan atau kecenderungan yang berlawanan, yang hadir secara bersamaan dalam hubungan interpersonal.¹¹⁵

Mahasiswa program tahfizh di Universitas PTIQ Jakarta menghadapi tantangan besar dalam menyeimbangkan antara hafalan Al-Qur'an, tuntutan akademik, serta kehidupan sosial mereka. Dialektika relasional yang terjadi di antara aspek-aspek ini sering kali menciptakan kontradiksi yang memengaruhi cara mahasiswa mengelola keseharian mereka. Untuk memahami lebih dalam mengenai hal ini, wawancara dengan mahasiswa dan dosen dilakukan guna mengungkap bagaimana mereka menghadapi tantangan-tantangan ini serta strategi yang mereka gunakan dalam menavigasi keseimbangan tersebut.

Keseimbangan antara Interaksi Sosial dan Fokus Hafalan, interaksi sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Namun, bagi mahasiswa tahfizh, fokus terhadap hafalan menjadi prioritas utama yang sering kali

¹¹⁴ Abd. Rakhim Hasan, Wawancara dengan Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta, Totalitas, 8 Februari 2025

¹¹⁵ L. A. and B. M., “Relating: Dialosayas and Dialectics,” 1996.

berbenturan dengan kebutuhan untuk bersosialisasi. Salah satu mahasiswa menyatakan:

"Saya mengatur waktu, ada waktu untuk menghafal, ada waktu untuk kegiatan kampus, dan ada waktu untuk jalan-jalan. Untuk fokus pada hafalan, biasanya saya lakukan setelah Subuh dan menyelesaikan target murajaah sebelum fokus ke aktivitas lain."¹¹⁶

Dari pernyataan ini terlihat bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi segmentasi waktu, yaitu membagi waktu mereka dengan jelas untuk setiap aktivitas yang mereka jalani. Namun, pada praktiknya, ada banyak tantangan yang membuat strategi ini tidak selalu berjalan mulus. Misalnya, ada kalanya jadwal kuliah yang padat mengganggu ritme hafalan, atau ada ajakan teman yang sulit ditolak ketika mereka ingin bersosialisasi.

Kontradiksi dalam dialektika relasional ini muncul dalam bentuk tarik-menarik antara kebutuhan untuk membatasi pergaulan demi menjaga hafalan dan kebutuhan untuk tetap bersosialisasi agar tidak merasa terisolasi. Beberapa mahasiswa merasa bahwa interaksi sosial yang berlebihan dapat mengganggu fokus mereka dalam menghafal. Oleh karena itu, mereka memilih untuk membatasi pergaulan dan hanya berinteraksi seperlunya. Meskipun demikian, ada juga mahasiswa yang merasa bahwa berinteraksi dengan teman justru dapat menjadi penyemangat dalam menghafal:

"Melihat ketekunan teman dalam menghafal benar-benar memberikan inspirasi bagi saya. Hal itu membuat saya semakin termotivasi untuk lebih giat dan bersemangat dalam belajar serta meningkatkan usaha saya dalam menghafal!"¹¹⁷

Dalam konteks ini, terdapat kontradiksi yang tidak mudah diselesaikan: di satu sisi, mahasiswa perlu menjaga isolasi untuk mempertahankan fokus hafalan, tetapi di sisi lain, mereka juga membutuhkan hubungan sosial untuk mempertahankan semangat dan motivasi mereka.

¹¹⁶ Mahatir Muhammad, Wawancara dengan Mahasiswa, Kontradiksi, 4 Februari 2025

¹¹⁷ Muhajir, Wawancara dengan Mahasiswa, Kontradiksi, 4 Februari 2025

Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stres Akademik, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen sangat berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Salah satu mahasiswa menjelaskan:

*"Dukungan itu penting. Teman dan keluarga bisa memberi motivasi dan doa. Kalau kita jalan tanpa motivasi, kita bisa merasa down. Dosen juga bisa membantu lewat diskusi dan motivasi."*¹¹⁸

Namun, di balik pernyataan ini, terdapat kontradiksi dalam bagaimana mahasiswa menerima dukungan sosial. Beberapa mahasiswa lebih nyaman mendapatkan motivasi dari lingkungan sekitar secara tidak langsung, misalnya dengan melihat usaha teman mereka dalam menghafal, sementara yang lain lebih memerlukan ajakan dan dorongan eksplisit dari keluarga atau dosen.

*"Saya jarang berinteraksi langsung dengan teman untuk mendapat dukungan. Biasanya, saya terinspirasi ketika melihat teman rajin, jadi saya ikut terpicu untuk lebih semangat."*¹¹⁹

Kontradiksi dalam dialektika relasional ini terletak pada cara mahasiswa memandang dukungan sosial: meskipun mereka menyadari pentingnya dukungan, ada kecenderungan untuk tidak secara aktif mencarinya. Hal ini semakin diperjelas dalam wawancara dengan dosen, yang menyatakan:

*"Sesekali saya bertanya, 'Bagaimana perkembangan hafalanmu?' Pertanyaan seperti ini bisa menjadi dorongan bagi mereka untuk tetap bersemangat dalam menghafal."*¹²⁰

Dalam hal ini, kontradiksinya terletak pada perbedaan harapan antara mahasiswa dan dosen. Mahasiswa cenderung menunggu bentuk dukungan yang lebih implisit, seperti inspirasi

¹¹⁸ Mahatir Muhammad, Wawancara dengan Mahasiswa, Kontradiksi, 4 Februari 2025

¹¹⁹ Muhajir, Wawancara dengan Mahasiswa, Kontradiksi, 4 Februari 2025

¹²⁰ Salman Alfarizi, Wawancara dengan Staff Tata Usaha, Kontradiksi, 4 Februari 2025

dari lingkungan, sementara dosen menganggap bahwa dukungan eksplisit sudah cukup untuk memberikan motivasi.

Keseimbangan antara Tuntutan Akademik, Kesehatan Mental, dan Spiritual, menyeimbangkan antara tuntutan akademik, kesehatan mental, dan spiritual merupakan tantangan yang terus dihadapi mahasiswa tahfizh. Seorang mahasiswa mengungkapkan:

"Keseimbangan itu sangat penting karena kita berhubungan dengan Al-Qur'an setiap hari. Tetapi, selain aspek spiritual, kita juga harus bekerja keras secara fisik dan mental. Oleh karena itu, kita harus kembali pada niat awal dan bersedia mengorbankan waktu."¹²¹

Namun, realitasnya menunjukkan bahwa menyeimbangkan ketiga aspek ini tidaklah mudah. Dalam wawancara, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa mengalami tekanan akademik yang tinggi, yang menyebabkan mereka terpaksa mengurangi waktu hafalan demi menyelesaikan tugas kuliah. Hal ini menimbulkan kontradiksi dalam dialektika relasional mereka: di satu sisi, mereka ingin mempertahankan integritas spiritual dengan menjaga hafalan, tetapi di sisi lain, mereka juga harus memenuhi kewajiban akademik yang tidak bisa diabaikan. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa bahwa mereka tidak memiliki pilihan selain mengorbankan salah satu aspek. Ada yang akhirnya mengurangi waktu istirahat demi tetap menjaga keseimbangan, tetapi ada juga yang memilih untuk memprioritaskan akademik dengan konsekuensi penurunan kualitas hafalan mereka.

Konflik antara Hafalan dan Kewajiban Akademik, salah satu kontradiksi yang paling mencolok adalah bahwa meskipun mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara hafalan dan akademik, sangat sedikit dari mereka yang secara resmi melaporkan masalah ini kepada pihak kampus. Dosen menyatakan:

" Kami selalu terbuka bagi mahasiswa yang mengalami kendala. Silakan melaporkan permasalahan mereka ke

¹²¹ Abd. Rakhim Hasan, Wawancara dengan Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta, Kontradiksi, 8 Februari 2025

LTTQ. Namun, hingga saat ini, hampir tidak ada yang mengajukan laporan."¹²²

Dari sisi mahasiswa, ada kemungkinan bahwa mereka merasa segan untuk melaporkan kendala yang mereka hadapi atau menganggap bahwa menghadapi tantangan ini adalah bagian dari perjuangan yang harus mereka hadapi sendiri. Hal ini menciptakan kontradiksi antara ketersediaan bantuan dan kenyataan bahwa mahasiswa jarang memanfaatkannya.

d. Pergerakan

Pergerakan (*Motion*) Pergerakan atau motion yang dimaksud adalah merujuk pada sifat yang memiliki proses dari suatu hubungan dan perubahan yang cenderung terjadi pada hubungan seiring dengan berjalannya waktu. Elemen pergerakan atau motion dalam teori dialektika mengacu pada sifat dinamis dari suatu hubungan, yang mengalami perkembangan dan perubahan seiring dengan berjalannya waktu. Hubungan antarmanusia tidaklah statis, melainkan merupakan proses yang terus bergerak dan berubah akibat adanya interaksi antara berbagai elemen yang bertentangan. Dalam pendekatan dialektika, pergerakan dianggap sebagai konsekuensi alami dari keberadaan kontradiksi dalam suatu hubungan, yang memicu transformasi dari satu kondisi ke kondisi lain.

Sebagaimana dikemukakan oleh Baxter dan Montgomery, hubungan interpersonal berkembang melalui siklus ketegangan dialektis yang terus berulang.¹²³ Ketegangan ini menciptakan dinamika yang memungkinkan hubungan bergerak dari satu tahap ke tahap lainnya. Misalnya, sebuah hubungan dapat mengalami perubahan dalam tingkat keterbukaan, kepercayaan, atau kedekatan emosional seiring dengan waktu, tergantung pada bagaimana individu dalam hubungan tersebut mengelola berbagai kontradiksi. Pergerakan ini juga menyoroti bahwa perubahan dalam hubungan bersifat non-linear, artinya tidak selalu berjalan lurus menuju arah tertentu. Sebaliknya, perubahan sering kali bersifat siklis, di mana pola-pola tertentu cenderung berulang. Hal ini memperlihatkan bahwa hubungan bersifat fleksibel dan adaptif terhadap berbagai tantangan atau dinamika yang muncul.¹²⁴

¹²² Abd. Rakhim Hasan, Wawancara dengan Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta, Kontradiksi, 8 Februari 2025

¹²³ L. A. and B. M., "Relating: Dialogues and Dialectics," 1996.

¹²⁴ W. K., *Openness and Self-Disclosure in Relationships: Dialectical Tensions*.

Dalam konteks teori dialektika relasional, pergerakan terjadi sebagai hasil dari tarik-menarik antara dua kebutuhan yang berlawanan dalam interaksi sosial. Dalam dinamika akademik mahasiswa tahfizh, terdapat ketegangan antara kebutuhan akademik yang menuntut kepatuhan terhadap aturan dengan kebutuhan individu untuk mendapatkan fleksibilitas dan dukungan sosial. Pergerakan ini menunjukkan bagaimana mahasiswa dan dosen terus beradaptasi dengan kondisi akademik yang berubah-ubah, menyeimbangkan ketegangan antara keteraturan dan kebebasan, serta individualitas dan konektivitas.

Strategi Komunikasi dalam Menyelesaikan Konflik Akademik, mahasiswa memiliki berbagai strategi dalam menyelesaikan konflik dengan teman maupun dosen terkait beban akademik. Salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka lebih memilih waktu yang tepat untuk menyampaikan keluhan atau masalah yang dihadapi kepada dosen dan meminta solusi. Hal ini mencerminkan pergerakan dalam dialektika keterbukaan dan penutupan diri, di mana mahasiswa berusaha menemukan keseimbangan antara menyuarakan perasaan dan menjaga hubungan baik dengan dosen:

*"Pertama, saya menentukan waktu yang tepat untuk berdiskusi dengan dosen. Setelah itu, saya menyampaikan kendala atau permasalahan yang dihadapi, lalu meminta saran atau solusi agar beban yang dirasakan bisa lebih ringan."*¹²⁵

Dalam interaksi dengan sesama mahasiswa, pendekatan yang lebih santai dipilih untuk mencari solusi bersama. Hal ini menunjukkan pergerakan dialektis antara koneksi dan otonomi, di mana mahasiswa saling bergantung untuk memahami materi, namun tetap ingin menjaga kemandirian akademik mereka:

" Dalam berinteraksi dengan teman, saya lebih cenderung bersikap santai. Kami berdiskusi bersama untuk mencari solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi. Sejauh ini, saya lebih banyak mengajukan pertanyaan terkait hal-

¹²⁵ Istiqomah, Wawancara dengan Mahasiswa, Pergerakan, 10 Februari 2025

*hal yang kurang saya pahami dari materi yang disampaikan oleh dosen."*¹²⁶

Mahasiswa juga cenderung menghindari konflik langsung dengan dosen dan lebih mengandalkan diskusi dengan teman-teman mereka terlebih dahulu. Ini menggambarkan bagaimana pergerakan dalam dialektika terjadi secara dinamis, di mana mahasiswa memilih strategi komunikasi yang paling sesuai dalam situasi yang berbeda:

*"Sebelum berkomunikasi langsung dengan dosen mengenai suatu permasalahan, saya lebih memilih untuk berdiskusi terlebih dahulu dengan teman-teman. Dengan cara ini, saya dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai solusi yang memungkinkan sebelum menyampaikannya kepada dosen."*¹²⁷

Dampak Stres Akademik terhadap Pola Komunikasi, tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa sangat memengaruhi cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung lebih aktif mencari dukungan sosial, yang menggambarkan pergerakan dialektika antara ekspresi dan perlindungan diri:

*" Ya, tentu saja stres memiliki dampak yang signifikan. Oleh karena itu, saya lebih sering berbagi cerita atau berdiskusi dengan teman agar merasa lebih lega serta memperoleh solusi.. "*¹²⁸

Namun, beberapa mahasiswa lain merespons stres dengan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Ini menunjukkan bagaimana dialektika keterbukaan dan penutupan diri terus bergerak seiring dengan perubahan kondisi emosional mereka:

" Stres yang saya alami cenderung membuat saya lebih emosional, terutama ketika dihadapkan dengan beban

tugas dan hafalan yang harus dikejar dalam waktu yang terbatas."¹²⁹

Saat tingkat stres meningkat, beberapa mahasiswa memilih untuk mengisolasi diri dan hanya fokus pada tugas akademik mereka. Hal ini menyoroti bagaimana pergerakan dalam dialektika terjadi secara situasional, di mana mahasiswa berpindah dari keterlibatan sosial ke isolasi diri sesuai dengan tekanan akademik yang dihadapi:

*"Saat mengalami stres berat, saya cenderung lebih sering menyendiri. Saya menjadi lebih fokus pada hafalan dan tugas-tugas yang harus diselesaikan. Namun, di sisi lain, hal ini terkadang membuat saya kehilangan interaksi dengan teman-teman."*¹³⁰

Perubahan Pola Interaksi dalam Kelas Akibat Tekanan Akademik, dari sudut pandang dosen, mereka belum melihat perubahan signifikan dalam pola interaksi mahasiswa di kelas akibat tekanan akademik. Namun, mahasiswa yang memiliki tanggung jawab akademik besar lebih cenderung mencari solusi melalui lembaga terkait, yang mencerminkan dialektika stabilitas dan perubahan dalam sistem akademik:

*"Sejauh ini, perubahan dalam interaksi di kelas belum terlalu terlihat. Namun, mahasiswa yang memiliki tanggung jawab besar cenderung lebih aktif melaporkan permasalahan mereka ke LTTQ guna mencari solusi."*¹³¹

Beberapa dosen juga mencatat bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung menjadi lebih pasif di kelas, hanya mendengarkan tanpa banyak berpartisipasi dalam diskusi. Ini menggambarkan pergerakan dialektis antara keterlibatan dan penarikan diri:

"Terkadang, saya memperhatikan bahwa beberapa mahasiswa yang biasanya aktif dalam kegiatan akademik dan diskusi di kelas menunjukkan perubahan perilaku ketika mereka mengalami stres. Mereka cenderung lebih

2025 ¹²⁹ Inggit Rahma Sari, Wawancara dengan Mahasiswa, Pergerakan, 5 Februari

¹³⁰ Muhajir, Wawancara dengan Mahasiswa, Pergerakan, 4 Februari 2025

¹³¹ Salman alfarizi, Wawancara dengan Staff Tata Usaha LTTQ, Pergerakan, 4 Februari 2025

*pendiam dan kurang berpartisipasi dibandingkan biasanya. Hal ini mungkin disebabkan oleh tekanan atau beban yang mereka hadapi, baik dari segi akademik maupun faktor lain di luar perkuliahan, yang mempengaruhi kondisi psikologis serta motivasi mereka dalam mengikuti proses pembelajaran."*¹³²

Penyesuaian Metode Pengajaran untuk Mahasiswa dengan Tekanan Akademik, dosen menyadari bahwa fleksibilitas dalam metode pengajaran sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Salah satu strategi yang diterapkan adalah memberikan kelonggaran dalam penyelesaian hafalan, yang mencerminkan pergerakan dialektika antara aturan yang ketat dan fleksibilitas:

*"Kita lebih fleksibel dalam pembelajaran. Misalnya, kalau dari semester satu ke semester dua ada mahasiswa yang belum bisa menyelesaikan hafalannya, kita kasih toleransi. Mereka bisa menyelesaikannya di semester selanjutnya, baik di awal atau di akhir."*¹³³

Selain itu, beberapa dosen juga mencoba menerapkan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan tidak membebani mahasiswa dengan ujian yang terlalu berat. Ini menunjukkan pergerakan dalam dialektika antara struktur akademik dan kebebasan individu:

"Kita dapat menerapkan metode yang lebih fleksibel dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berlatih terlebih dahulu sebelum menghadapi evaluasi formal. Jika mereka belum sepenuhnya siap untuk diuji dalam satu semester, mereka bisa mengikuti sesi latihan yang dirancang tanpa tekanan berlebih. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk membangun pemahaman yang lebih kuat, meningkatkan kepercayaan diri, dan secara bertahap beradaptasi dengan standar akademik yang diharapkan. Dengan demikian, ketika tiba saatnya

¹³² Salman alfarizi Wawancara dengan Staff Tata Usaha LTTQ, Pergerakan, 4 Februari 2025

¹³³ Abd. Rakhim Hasan, Wawancara dengan Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta, Pergerakan, 8 Februari 2025

untuk diuji, mereka dapat menghadapi proses tersebut dengan lebih baik dan hasil yang lebih optimal."¹³⁴

Pendekatan ini bertujuan agar mahasiswa tetap merasa termotivasi dan tidak merasa tertekan dengan beban akademik yang ada. Beberapa dosen juga menyarankan adanya sesi diskusi terbuka agar mahasiswa bisa menyampaikan kesulitan mereka, mencerminkan pergerakan antara komunikasi langsung dan komunikasi tidak langsung:

*"Saya selalu memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyampaikan keluhan kesah mereka terkait berbagai kesulitan yang dihadapi. Melalui diskusi tersebut, kita dapat lebih memahami permasalahan yang mereka alami dan bersama-sama mencari solusi yang lebih efektif serta sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan yang mereka hadapi, tetapi juga membangun lingkungan yang suportif dan mendorong komunikasi yang lebih terbuka."*¹³⁵

Pergerakan dialektika ini menunjukkan bahwa komunikasi akademik bukanlah sesuatu yang statis, melainkan terus bergerak seiring dengan perubahan kondisi dan tantangan yang dihadapi mahasiswa dan dosen. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai dinamika ini, diharapkan solusi yang lebih efektif dapat diterapkan untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran di lingkungan tahfizh.

e. Praksis

Praksis (*Praxis*) Praksis dalam elemen ini adalah, manusia dianggap sebagai pembuat keputusan. Walaupun tidak sepenuhnya mempunyai pilihan bebas pada setiap kesempatan dan adanya pembatasan yang diakibatkan oleh pilihan-pilihan yang telah dibuat sebelumnya, ataupun bahkan diakibatkan oleh pilihan orang lain, dan bisa juga keterbatasan tersebut dikarenakan kondisi budaya dan sosial, namun tetap manusia sebagai individu yang mengambil

¹³⁴ Abd. Rakhim Hasan, Wawancara dengan Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta, Pergerakan, 8 Februari 2025

¹³⁵ Abd. Rakhim Hasan, Wawancara dengan Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta, Pergerakan, 8 Februari 2025

keputusan atau sebagai pengambil keputusan yang aktif dan sepenuhnya sadar.¹³⁶

Dalam konteks dialektika relasional, praksis mengacu pada bagaimana individu secara aktif menavigasi ketegangan antara kontradiksi dalam hubungan sosial mereka melalui tindakan yang reflektif dan adaptif. Praksis bukan sekadar teori, tetapi juga bagaimana seseorang mengambil keputusan dan bertindak dalam menghadapi dinamika hubungan yang terus berubah. Dalam program tahfiz penuh di Universitas PTIQ Jakarta, mahasiswa dan dosen mengalami berbagai tantangan akademik dan sosial yang memerlukan strategi praksis untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, hubungan sosial, serta dukungan institusional.

Adaptasi terhadap Perubahan Hubungan Sosial Akibat Tekanan Akademik, mahasiswa mengalami perubahan dalam hubungan sosial mereka karena tekanan akademik yang intens. Salah satu strategi utama yang digunakan adalah komunikasi yang lebih terbuka meskipun tidak harus selalu bertemu secara langsung. Seorang mahasiswa menyampaikan:

"Saya selalu berusaha untuk benar-benar hadir dan memberikan perhatian penuh saat bersama teman-teman. Meskipun frekuensi pertemuan kami tidak terlalu sering, setiap kali kami memiliki kesempatan untuk berbincang, saya selalu berusaha terbuka dengan mereka. Saya berbagi cerita tentang berbagai permasalahan yang sedang saya hadapi, meminta motivasi, serta doa dari mereka. Dukungan yang saya terima dari mereka, baik dalam bentuk nasihat maupun semangat, sangat berarti dan membantu saya dalam menghadapi berbagai tantangan."¹³⁷

Selain itu, fleksibilitas menjadi kunci dalam beradaptasi. Mahasiswa lain mengungkapkan:

"Kita dapat menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok dengan mengikuti alur yang sedang berlangsung. Jika mereka sedang berbincang, kita dapat turut serta dalam percakapan. Begitu pula jika mereka sedang berjalan-jalan atau beraktivitas bersama, kita bisa ikut serta tanpa

¹³⁶ Prabowo, "Dialektika Relasional Guru Dan Siswa Tunagrahita Di Sekolah Luar Biasa Negeri Wonogiri."

¹³⁷ Istiqomah, Wawancara dengan Mahasiswa, Praksis, 10 Februari 2025

harus mengabaikan kewajiban akademik. Dengan cara ini, keseimbangan antara menjaga hubungan sosial dan memenuhi tanggung jawab akademik tetap terjaga."¹³⁸

Dalam perspektif dialektika relasional, hal ini menunjukkan adanya negosiasi antara kebutuhan akan kebersamaan dan kebutuhan akan fokus akademik. Mahasiswa secara praksis menavigasi ketegangan ini dengan cara menyeimbangkan waktu dan keterlibatan sosial secara fleksibel. Strategi Menghadapi Stres Akademik dalam Program Tahfizh, mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi stres akademik agar tetap dapat menjalani program tahfizh dengan optimal. Salah satu strategi utama adalah mencari ketenangan dengan mendekatkan diri kepada Allah. Seorang mahasiswa menuturkan:

*"Pertama, saya mencari ketenangan dengan semakin mendekatkan diri kepada Allah. Ketika seseorang memandang tahfizh bukan sekadar sebagai suatu kewajiban, melainkan sebagai bentuk ibadah yang bernilai spiritual, hal itu dapat memberikan motivasi yang lebih kuat untuk menjalankannya dengan penuh keikhlasan. Pendekatan seperti ini juga membantu dalam membangun konsistensi, karena aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak lagi terasa sebagai beban, melainkan menjadi bagian dari perjalanan mendekatkan diri kepada-Nya"*¹³⁹

Selain itu, mencari dukungan sosial juga menjadi strategi penting. Dalam wawancara, mahasiswa lain menambahkan:

*"Jika menghadapi kesulitan, saya akan meminta arahan dari guru sebagai bentuk bimbingan dalam memahami materi atau tugas yang sedang saya kerjakan. Selain itu, penting bagi saya untuk memiliki manajemen waktu yang baik. Saya perlu menyusun skala prioritas dengan mempertimbangkan tenggat waktu serta tingkat kesulitan dari setiap tugas yang harus diselesaikan. Dengan demikian, saya dapat bekerja secara lebih efektif dan menghindari penundaan yang dapat berdampak pada kualitas hasil kerja."*¹⁴⁰

2025 ¹³⁸ Mahatir Muhammad, Wawancara dengan Mahasiswa, Praksis, 4 Februari

¹³⁹ Istiqomah, Wawancara dengan Mahasiswa, Praksis, 10 Februari 2025

¹⁴⁰ Muhajir, Wawancara dengan Mahasiswa, Praksis, 4 Februari 2025

Dari sudut pandang praksis, mahasiswa berusaha menyeimbangkan antara tekanan akademik dan strategi coping melalui interaksi sosial serta spiritualitas. Praksis dalam dialektika relasional terlihat dalam bagaimana mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi sambil tetap menjaga keseimbangan personal dan sosial. Strategi Komunikasi dalam Menghadapi Mahasiswa yang Kesulitan Menghafal, dosen juga memiliki strategi tersendiri dalam menghadapi mahasiswa yang mengalami kesulitan menghafal akibat stres akademik. Salah satu dosen menyatakan:

"Sebagai lembaga, kita harus memberikan motivasi dan ketenangan. Kita jelaskan dengan baik dan jelas bahwa tahfiz penuh itu seperti ini dan seperti itu. Sisanya tergantung mereka."¹⁴¹

Dalam konteks dialektika relasional, strategi ini mencerminkan upaya lembaga dalam menciptakan keseimbangan antara ekspektasi akademik dan kebutuhan emosional mahasiswa. Praksis di sini terjadi melalui interaksi dosen dan mahasiswa yang terus dinegosiasikan, menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan sistem akademik yang ada. Peran Universitas dalam Mendukung Mahasiswa Tahfiz, dosen juga menyoroti pentingnya dukungan institusional untuk mahasiswa tahfiz dalam menghadapi tekanan akademik. Salah satu dosen mengungkapkan:

"Universitas seharusnya memberikan reward, bukan hanya untuk yang sudah sukses, tapi juga bagi mereka yang sedang berjuang dan mengalami kesulitan. Sayangnya, selama ini belum ada inisiatif dari pimpinan untuk itu."¹⁴²

Dari perspektif praksis dalam dialektika relasional, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan pengakuan dan apresiasi atas usaha mereka, bukan hanya pada hasil akhir. Dalam konteks dialektika relasional, terdapat ketegangan antara harapan institusional dan realitas mahasiswa, yang membutuhkan kebijakan adaptif dan responsif dari universitas. Dengan memahami praksis dalam dialektika relasional dalam konteks ini, kita dapat melihat bahwa mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik secara individu, tetapi juga melalui interaksi sosial dan dukungan

2025 ¹⁴¹ Salman alfarizi, Wawancara dengan Staff Tata Usaha, Praksis, 4 Februari

¹⁴² Abd. Rakhim Hasan, Wawancara dengan Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta, Praksis, 8 Februari 2025

dari lingkungan mereka. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik dari institusi pendidikan dapat membantu menciptakan keseimbangan yang lebih baik bagi mahasiswa tahfizh penuh.

2. Ketegangan Dialektika Yang Dominan di Alami Oleh Mahasiswa Program Tahfizh Penuh dalam Menghadapi Stres Akademik

Dalam dunia akademik, khususnya di lingkungan perguruan tinggi berbasis keagamaan, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan spiritualitas. Mahasiswa program Tahfizh Penuh di Universitas PTIQ Jakarta, misalnya, dihadapkan pada beban ganda, yakni menjaga kualitas akademik sekaligus mempertahankan konsistensi dalam menghafal Al-Qur'an. Kombinasi dua tuntutan ini berpotensi memunculkan ketegangan dialektika yang khas, sebagaimana yang dijelaskan dalam teori Dialektika Relasional oleh Baxter & Montgomery.¹⁴³

Dalam perspektif Dialektika Relasional, mahasiswa dihadapkan pada tarik-menarik antara kepentingan akademik dan spiritual yang kadang tidak sejalan. Misalnya, mereka harus memilih antara mengalokasikan waktu lebih banyak untuk studi akademik atau mempertahankan intensitas hafalan mereka. Konsep ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tuntutan akademik tinggi sering kali mengalami stres akibat konflik peran dan harapan.¹⁴⁴

Selain itu, dalam lingkungan akademik yang berbasis tahfizh, tekanan sosial juga menjadi faktor penting. Ekspektasi dari lingkungan sekitar, baik dari dosen, keluarga, maupun teman sebaya, turut berkontribusi pada ketegangan yang dialami mahasiswa. Hal ini sesuai dengan temuan terbaru yang menunjukkan bahwa konflik antara ekspektasi eksternal dan kebutuhan pribadi sering kali menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa.¹⁴⁵

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk memahami ketegangan dialektika yang paling dominan dihadapi oleh mahasiswa program Tahfizh Penuh dalam menghadapi stres akademik. Dengan menganalisis ketegangan ini, diharapkan dapat ditemukan pola adaptasi yang digunakan mahasiswa dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritual. Program Tahfizh Penuh di Universitas PTIQ Jakarta menuntut mahasiswa untuk menyeimbangkan antara hafalan Al-Qur'an dengan akademik. Dalam prosesnya, mahasiswa sering menghadapi ketegangan dialektika yang muncul akibat benturan antara tuntutan hafalan,

¹⁴³ L. A. and B. M., "Relating: Dialogues and Dialectics," 1996.

¹⁴⁴ Lazarus R. S. and Folkman S., "Stress, Appraisal, and Coping," 1984.

¹⁴⁵ Turner P. and Bound H., "Understanding the Student Experience: The Role of Expectations, Engagement, and Stress in Higher Education. Routledge,," 2021.

beban akademik, dan kehidupan sosial. Berdasarkan wawancara dengan empat responden yang pernah mengikuti program ini, ditemukan beberapa pola umum mengenai ketegangan dialektika yang mereka alami.

Salah satu ketegangan utama yang dialami mahasiswa dalam Program Tahfizh Penuh adalah benturan antara target hafalan dan tuntutan akademik. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara hafalan dan tugas akademik yang semakin padat. Sarmila mengungkapkan bahwa pertemuan mata kuliah tahfizh yang hanya dilakukan sekali dalam seminggu tidak cukup untuk mendukung pencapaian hafalan secara optimal, terutama dengan jadwal akademik yang padat.¹⁴⁶ Andyka Rahman juga mengalami kesulitan mengejar target hafalan saat memasuki semester tiga, karena harus membagi waktu dengan perkuliahan, kegiatan organisasi, dan jadwal setoran yang singkat.¹⁴⁷ Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami dilema dalam menentukan prioritas antara hafalan dan akademik.

Selain itu, faktor lingkungan juga menjadi aspek penting dalam keberhasilan mahasiswa menyelesaikan hafalan. Muhammad Arsil Sinaga menekankan bahwa lingkungan yang baik sangat diperlukan dalam proses menghafal Al-Qur'an, dengan mencontohkan bahwa mahasiswa yang berhasil menyelesaikan hafalan 30 juz umumnya berasal dari pondok pesantren atau rumah tahfizh.¹⁴⁸ Sarmila juga menyatakan bahwa tinggal di asrama tahfizh dapat meningkatkan motivasi dan kedisiplinan dalam menghafal. Namun, banyak mahasiswa yang tinggal di kos atau lingkungan yang kurang mendukung, sehingga mereka kesulitan mempertahankan hafalan dan mengalami tekanan akademik yang lebih besar.¹⁴⁹

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi ketegangan akademik. Fadhilah Azzahrah mengungkapkan bahwa transformasi dari

¹⁴⁶ Sarmila, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 1 Maret 2025

¹⁴⁷ Andyka Rahman, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 2 Maret 2025

¹⁴⁸ Muhammad Arsil, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 1 Maret 2025

¹⁴⁹ Sarmila, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 1 Maret 2025

seorang santri yang hanya fokus pada hafalan menjadi mahasiswa dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks menimbulkan tekanan tersendiri. Ia merasa bahwa lingkungan sekitarnya tidak memberikan dukungan yang cukup, sehingga tekanan akademik semakin terasa berat. Namun, dukungan keluarga menjadi faktor utama yang membantunya dalam menghadapi tekanan tersebut.¹⁵⁰

Hal serupa juga diungkapkan oleh Andyka Rahman yang menyatakan bahwa meskipun mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, keputusan untuk bertahan atau keluar dari program tahfizh tetap bergantung pada individu masing-masing.¹⁵¹

Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada dilema antara mempertahankan hafalan atau fokus pada aspek lain seperti akademik dan organisasi. Fadhillah Azzahrah memutuskan untuk keluar dari program tahfizh penuh demi mendapatkan keseimbangan dalam pengembangan diri di bidang lain. Ia menekankan bahwa jika diberikan kesempatan untuk mengulang program tahfizh penuh, ia akan lebih fokus pada tujuan menjadi penjaga Al-Qur'an dan mengesampingkan kepentingan lain seperti organisasi dan pekerjaan.¹⁵² Begitu pula dengan Andyka Rahman yang memilih untuk turun ke tahfizh terbatas setelah menyadari bahwa menyeimbangkan akademik, organisasi, dan hafalan merupakan tantangan yang sulit untuk dijalani secara bersamaan.¹⁵³

Berdasarkan pengalaman responden, terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan agar mahasiswa dapat bertahan dalam Program Tahfizh Penuh. Pertama, manajemen waktu yang baik menjadi kunci utama dalam menyeimbangkan hafalan dan akademik. Andyka Rahman menyarankan pentingnya memaksimalkan setoran hafalan saat berada di Ma'had, mengatur skala prioritas dengan baik, serta menerapkan manajemen waktu yang efektif. Kedua, pemilihan lingkungan yang mendukung sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam menghafal.

¹⁵⁰ Fadhillah Azzahrah, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 2 Maret 2025

¹⁵¹ Andyka Rahman, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 2 Maret 2025

¹⁵² Fadhillah Azzahrah, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 2 Maret 2025

¹⁵³ Andyka Rahman, Wawancara dengan Mahasiswa, Dominan Ketegangan Dialektika, 2 Maret 2025

Muhammad Arsil dan Sarmila menekankan bahwa tinggal di pondok tahfizh atau asrama tahfizh lebih mendukung pencapaian hafalan dibandingkan tinggal di lingkungan yang kurang kondusif. Ketiga, dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman juga dapat membantu mahasiswa dalam mempertahankan motivasi dan semangat dalam menghafal. Sarmila mengungkapkan bahwa dukungan utama yang ia dapatkan berasal dari keluarga yang selalu mendukungnya dalam hal akademik, serta teman-teman yang turut memberikan dorongan moral. Keempat, fokus pada tujuan jangka panjang menjadi strategi penting agar mahasiswa dapat bertahan dalam program tahfizh penuh. Fadhilah Azzahrah menegaskan bahwa lingkungan yang mendukung sangat diperlukan untuk menjaga motivasi dalam menghafal Al-Qur'an, sehingga menjalani kuliah di PTIQ sambil menambah hafalan di pondok tahfizh dapat menjadi strategi yang efektif dalam mempertahankan hafalan.

Ketegangan dialektika yang dialami mahasiswa dalam Program Tahfizh Penuh berkisar pada dilema antara hafalan dan akademik, ekspektasi lingkungan, motivasi internal vs. eksternal, serta kesempatan dan pengorbanan. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menyikapi ketegangan ini, yang akhirnya menentukan apakah mereka akan bertahan atau keluar dari program. Dengan strategi yang tepat, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan dalam menjalani Program Tahfizh Penuh tanpa harus mengorbankan salah satu aspek secara ekstrem.

C. Pembahasan

1. Hafalan vs Akademik

Mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta menghadapi ketegangan dialektika yang kompleks dalam menjalani keseharian akademik mereka. Salah satu ketegangan utama yang muncul adalah antara hafalan dan akademik. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan target hafalan yang telah ditetapkan setiap semester, sekaligus memenuhi tuntutan akademik dalam perkuliahan reguler. Beban akademik yang tinggi, seperti tugas, ujian, dan proyek penelitian, sering kali berbenturan dengan jadwal setoran hafalan dan murajaah, yang membutuhkan fokus dan waktu yang tidak sedikit. Ketidakseimbangan dalam mengelola kedua aspek ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik, terutama ketika ujian tahfizh dan ujian mata kuliah berlangsung secara bersamaan. Selain itu, lingkungan tempat tinggal mahasiswa juga berperan dalam

keberhasilan mereka dalam mempertahankan hafalan. Mahasiswa yang tinggal di asrama tahfiz umumnya lebih disiplin dalam menjaga hafalan dibandingkan dengan mereka yang tinggal di kos atau lingkungan yang kurang mendukung. Oleh karena itu, strategi manajemen waktu yang baik serta kemampuan mengatur skala prioritas menjadi faktor krusial dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menyeimbangkan hafalan dan akademik mereka.

2. Ekspektasi vs Realitas Lingkungan

Ekspektasi lingkungan yang tinggi terhadap mahasiswa tahfiz penuh sering kali bertentangan dengan realitas yang mereka hadapi di kampus. Keluarga, dosen, dan teman sebaya sering kali memiliki harapan bahwa mahasiswa tahfiz penuh akan mampu menjalankan akademik mereka dengan baik tanpa mengorbankan hafalan Al-Qur'an mereka. Namun, realitasnya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan sistem akademik universitas yang berbeda dari lingkungan pesantren mereka sebelumnya. Benturan antara ekspektasi dan realitas ini menciptakan tekanan sosial yang tidak sedikit bagi mahasiswa. Beberapa mahasiswa merasa bahwa ekspektasi yang terlalu tinggi membuat mereka kesulitan dalam menyesuaikan diri, sehingga mereka harus mengorbankan salah satu aspek, baik hafalan maupun akademik. Sering kali, mereka yang tidak mampu menyesuaikan diri memilih untuk keluar dari program tahfiz penuh agar dapat lebih fokus pada aspek akademik atau aktivitas lain di luar hafalan. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun lingkungan dapat memberikan motivasi bagi mahasiswa, tekanan sosial yang berlebihan tanpa dukungan yang memadai justru dapat menjadi faktor yang membuat mereka merasa kewalahan dalam menjalani program tahfiz penuh.

3. Motivasi Internal vs Eksternal

Dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa memiliki sumber motivasi yang beragam, baik secara internal maupun eksternal. Motivasi internal, seperti keikhlasan dalam menghafal Al-Qur'an dan keyakinan bahwa hafalan adalah bentuk ibadah yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, menjadi faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk tetap bertahan dalam program tahfiz penuh. Mahasiswa yang memiliki motivasi internal yang kuat cenderung lebih konsisten dalam menghafal dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat motivasi internal yang sama. Banyak di antara mereka yang bergantung pada motivasi eksternal, seperti dorongan dari keluarga, dukungan teman sebaya, atau bimbingan dari dosen. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial

yang kuat dari lingkungan sekitar lebih cenderung dapat bertahan dalam program tahfizh penuh dibandingkan dengan mereka yang merasa kurang mendapatkan dukungan. Namun, dalam beberapa kasus, mahasiswa yang hanya bergantung pada motivasi eksternal tanpa memiliki motivasi internal yang kuat sering kali mengalami kesulitan ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Mereka lebih rentan mengalami kelelahan mental dan kehilangan semangat dalam menghafal, terutama ketika dorongan eksternal mulai berkurang.

4. Kesempatan vs Pengorbanan

Di sisi lain, mahasiswa tahfizh penuh juga menghadapi dilema antara kesempatan dan pengorbanan. Banyak mahasiswa yang merasa bahwa mengikuti program tahfizh penuh memberikan mereka kesempatan besar untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dengan bimbingan yang baik serta lingkungan akademik yang kondusif. Namun, kesempatan ini sering kali harus dibayar dengan berbagai pengorbanan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun aktivitas lainnya. Beberapa mahasiswa harus mengorbankan kesempatan untuk aktif di organisasi kampus, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, atau bahkan bekerja paruh waktu demi mempertahankan hafalan mereka. Tidak sedikit mahasiswa yang pada akhirnya memilih untuk keluar dari program tahfizh penuh karena merasa kesulitan dalam membagi waktu antara hafalan, akademik, dan aktivitas lainnya. Sebaliknya, mereka yang tetap bertahan harus memiliki strategi yang jelas dalam mengatur prioritas dan menjaga keseimbangan antara berbagai tuntutan yang ada. Dalam beberapa kasus, ada mahasiswa yang menyesali keputusan mereka setelah keluar dari program tahfizh penuh, karena menyadari bahwa mereka kehilangan kesempatan untuk menyelesaikan hafalan dengan lebih baik.

5. Rutinitas vs Kejenuhan

Rutinitas yang padat dalam program tahfizh penuh sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kejenuhan. Setiap hari mereka harus membagi waktu antara setoran hafalan, murajaah, kuliah, serta tugas akademik lainnya. Tekanan yang terus-menerus tanpa adanya waktu yang cukup untuk beristirahat atau bersosialisasi dapat menyebabkan kelelahan mental yang berdampak pada turunnya kualitas hafalan maupun prestasi akademik mereka. Banyak mahasiswa yang merasa bahwa menjelang akhir semester, beban akademik yang semakin berat membuat mereka kehilangan fokus dalam menghafal. Namun, kejenuhan ini bisa diatasi dengan strategi yang tepat, seperti membangun lingkungan sosial yang mendukung, berkomunikasi dengan teman sebaya untuk saling memberikan motivasi, serta mencari cara belajar yang lebih variatif agar tidak mudah merasa bosan. Mahasiswa yang

mampu beradaptasi dengan baik terhadap tekanan akademik cenderung lebih berhasil dalam menjaga keseimbangan antara hafalan dan akademik mereka dibandingkan dengan mereka yang mudah merasa jenuh dan kehilangan motivasi.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta menghadapi berbagai bentuk ketegangan dialektika yang mempengaruhi keseimbangan akademik dan hafalan mereka. Ketegangan antara hafalan dan akademik, ekspektasi lingkungan dan realitas, motivasi internal dan eksternal, kesempatan dan pengorbanan, serta rutinitas dan kejenuhan menjadi tantangan yang harus mereka hadapi setiap hari. Setiap mahasiswa memiliki strategi yang berbeda dalam menyikapi ketegangan ini, tergantung pada dukungan sosial yang mereka miliki, tingkat motivasi mereka, serta kemampuan mereka dalam mengelola waktu dan tekanan akademik. Untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini, diperlukan dukungan yang lebih baik dari pihak kampus, seperti sistem bimbingan akademik yang lebih fleksibel, lingkungan yang lebih kondusif untuk hafalan, serta kebijakan yang memberikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritual. Dengan strategi yang tepat, mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik tanpa harus mengorbankan kualitas hafalan mereka.

Secara keseluruhan, mahasiswa Program Tahfizh Penuh menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan strategi adaptasi yang efektif untuk menjaga keseimbangan antara hafalan, akademik, serta aspek sosial dan psikologis mereka. Ketegangan dalam dialektika relasional, seperti antara hafalan dan akademik, ekspektasi dan realitas, serta motivasi internal dan eksternal, menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, strategi manajemen waktu yang efektif, serta metode pembelajaran yang lebih fleksibel, mahasiswa dapat lebih mudah menavigasi tantangan akademik yang mereka hadapi. Universitas juga perlu memberikan kebijakan yang lebih mendukung bagi mahasiswa tahfizh penuh, seperti fleksibilitas dalam sistem evaluasi dan bimbingan akademik yang lebih intensif. Dengan demikian, mahasiswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam menjalani pendidikan berbasis tahfizh tanpa harus mengorbankan salah satu aspek secara ekstrem.

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk mengelola ketegangan akademik dan sosial mereka. Strategi-strategi ini tidak hanya membantu mereka dalam menyesuaikan diri dengan

tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga memperkuat hubungan sosial yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Berikut adalah beberapa strategi utama yang sering digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi ketegangan akademik:

- Komunikasi Terbuka dengan Dosen Mahasiswa yang memiliki keterbukaan dengan dosen cenderung lebih mudah mendapatkan solusi atas permasalahan akademik yang mereka hadapi. Dalam konteks teori dialektika relasional, komunikasi terbuka memungkinkan adanya negosiasi antara kebutuhan mahasiswa untuk mandiri dalam pembelajaran dan kebutuhan akan bimbingan akademik dari dosen. Melalui komunikasi yang efektif, mahasiswa dapat menyampaikan kesulitan yang mereka hadapi, baik dalam hal pemahaman materi, jadwal perkuliahan, maupun keseimbangan antara hafalan dan tugas akademik lainnya. Studi yang dilakukan oleh Titsworth et al. menunjukkan bahwa komunikasi yang jelas dan terbuka dengan dosen dapat meningkatkan motivasi belajar serta mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa.¹⁵⁴
- Mencari Dukungan Sosial Interaksi dengan teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa membantu mahasiswa merasa lebih didukung dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial ini dapat berupa berbagi pengalaman, memberikan motivasi, serta membantu dalam memahami materi akademik yang sulit. Dalam konteks mahasiswa tahfiz penuh, berbagi strategi hafalan dan teknik belajar yang efektif dapat menjadi sumber dukungan yang berharga. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh House et al. menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi kecemasan akademik.¹⁵⁵
- Manajemen Waktu yang Efektif Mahasiswa yang mampu mengatur waktu antara hafalan Al-Qur'an dan tugas akademik cenderung mengalami tekanan yang lebih ringan. Manajemen waktu yang baik membantu mereka menghindari tumpang tindih antara kewajiban akademik dan kewajiban hafalan, sehingga dapat mengurangi tingkat stres. Beberapa teknik yang sering digunakan mencakup pembuatan jadwal belajar yang disiplin, pemanfaatan teknik pomodoro, serta penggunaan aplikasi pengelolaan waktu. Studi yang dilakukan oleh Macan

¹⁵⁴ Titsworth S, Quinlan M. M, and Mazer J. P, "Emotion in Teaching and Learning: Development and Validation of the Classroom Emotions Scale," 2013.

¹⁵⁵ House J. S, Umberson D, and Landis K. R, "Structures and Processes of Social Support," *Annual Review of Sociology* 14(1) (1988): 293–318.

et al. menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik lebih cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan hasil akademik yang lebih baik.¹⁵⁶

- Adaptasi dan Fleksibilitas Mahasiswa yang memiliki kemampuan beradaptasi lebih baik dalam mengelola perubahan sistem pembelajaran dan tuntutan akademik yang dinamis. Adaptasi dalam konteks ini meliputi kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan kurikulum, metode pengajaran, serta tekanan sosial yang muncul dari lingkungan akademik. Dalam teori dialektika relasional, adaptasi ini merupakan bentuk keseimbangan antara stabilitas dan perubahan dalam hubungan akademik dan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang mampu bersikap fleksibel lebih mudah menemukan solusi kreatif untuk mengatasi hambatan akademik serta menjaga keseimbangan emosional mereka dalam menghadapi tantangan akademik.¹⁵⁷

Dalam konteks teori dialektika relasional, strategi komunikasi ini berfungsi sebagai mekanisme untuk menavigasi ketegangan yang muncul dalam kehidupan akademik mahasiswa tahfiz penuh. Hubungan sosial dan akademik mereka bukanlah sesuatu yang statis, tetapi terus berkembang dan beradaptasi sesuai dengan perubahan yang terjadi di lingkungan mereka. Dengan memahami bagaimana strategi ini diterapkan, mahasiswa dapat lebih efektif dalam mengelola tekanan akademik dan sosial, sehingga dapat mencapai keseimbangan yang optimal dalam kehidupan perkuliahan mereka.

¹⁵⁶ Macan T. H et al., "College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress," *Journal of Educational Psychology*, 1990, 760–68.

¹⁵⁷ O'Meara K, Bennett J. C, and Neihaus E, "Left Unsaid: The Role of Work Expectations and Psychological Contracts in Faculty Careers and Departure," *Review of Higher Education*, 2017, 255–80.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dialektika Relasional dalam Penanganan Stres Akademik Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta menghadapi tekanan akademik yang tinggi akibat tuntutan hafalan Al-Qur'an serta kewajiban akademik lainnya. Teori dialektika relasional membantu memahami bagaimana mereka mengelola stres akademik melalui dinamika hubungan interpersonal. Ketegangan dialektis yang sering muncul meliputi kebutuhan antara keterbukaan dan privasi, tekanan akademik versus kesejahteraan emosional, serta keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial. Mahasiswa yang mampu menavigasi ketegangan ini dengan baik cenderung mengadopsi strategi komunikasi interpersonal yang efektif, seperti berbagi pengalaman dengan teman sebaya, mencari bimbingan dari dosen, serta mendapatkan dukungan keluarga.
2. Ketegangan Dialektika yang Dominan dalam Stres Akademik Mahasiswa mengalami berbagai bentuk ketegangan dialektika dalam menghadapi stres akademik. Beberapa ketegangan utama yang ditemukan dalam penelitian ini mencakup perbedaan antara kebutuhan akan interaksi sosial dan fokus terhadap hafalan, serta tuntutan akademik yang ketat dengan kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental. Untuk mengatasi ketegangan ini, mahasiswa menggunakan berbagai strategi adaptasi, seperti manajemen waktu yang lebih baik, pembentukan pola belajar yang fleksibel, dan peningkatan kualitas ibadah guna mencari ketenangan batin. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya lingkungan sosial yang suportif, baik dari teman, dosen, maupun institusi pendidikan, dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Program Tahfizh Penuh
 - Mengembangkan komunikasi interpersonal yang lebih baik dengan sesama mahasiswa, dosen, dan keluarga guna memperoleh dukungan sosial yang lebih kuat.
 - Mengatur waktu secara efektif dengan menetapkan prioritas antara hafalan, tugas akademik, serta waktu istirahat untuk menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental.
 - Mengoptimalkan teknik coping yang sesuai, seperti relaksasi, ibadah, serta aktivitas rekreatif guna mengurangi stres dan meningkatkan motivasi dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Bagi Universitas PTIQ Jakarta

- Menyediakan layanan konseling atau pendampingan psikologis bagi mahasiswa tahfizh guna membantu mereka dalam mengatasi stres akademik.
- Memfasilitasi program mentoring atau pendampingan oleh mahasiswa senior atau alumni yang telah berhasil menyelesaikan program tahfizh untuk memberikan motivasi dan bimbingan praktis bagi mahasiswa baru.
- Mengembangkan kebijakan akademik yang lebih fleksibel, seperti penyesuaian jadwal ujian atau sistem penilaian yang lebih adaptif terhadap kebutuhan mahasiswa tahfizh.
- Menyediakan fasilitas asrama 4 tahun selama kuliah, agar mengedepankan intensitas tahfizh
- Membuat jadwal hari wajib untuk menyetorkan hafalan, bukan hanya untuk anak ma'had namun di samaratakan dengan mahasiswa program tahfizh penuh lainnya

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai aspek psikologis mahasiswa tahfizh dengan pendekatan yang lebih luas, seperti kajian longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari stres akademik.
- Mengintegrasikan pendekatan psikologi Islam dalam strategi penanganan stres akademik bagi mahasiswa tahfizh.
- Memperluas subjek penelitian dengan mencakup mahasiswa dari berbagai universitas yang memiliki program tahfizh guna memperoleh hasil yang lebih representatif dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Giddens. "The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration." *University of California Press*, 1984.
- Abdul Aziz Abdul Rauf. *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'anDa'iyah*, 2004.
- Achmad, Nurjanah, Mustaffa Abdullah, Mohammad Azrien, and Mohamed Adnan. "SEJARAH INSTITUT PERGURUAN TINGGI ILMU AL-QUR'AN (PTIQ) JAKARTA DAN SUMBANGANNYA DALAM PENGAJIAN AL-QUR'AN DI INDONESIA (History of the Jakarta Higher Institute of Qur'anic Sciences (PTIQ) and Its Contribution to Qur'anic Studies in Indonesia)." *Journal of Al-Muqaddimah* 10, no. 1 (2022): 1–16.
- Al-Qurthubi. *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, Juz 7, n.d.
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. "Perception of Academic Stress among Health Science Preparatory Program Students in Two Saudi Universities. *Advances in Medical Education and Practice*" 9 (2018): 159–64.
- Aryani, F. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edited by Edukasi Mitra Grafika. Makassar, 2016.
- Asril, R. "Tenggak Racun, Mahasiswa Di Padang Ditemukan Tewas Di Kamar Kost." *Sumbarkita.Com.*, n.d.
- B. M., Montgomery. "Dialectical Tensions in Student-Professor Relationships: A Longitudinal Study." *Cambridge University Press.*, 2022.
- . "Relationship Maintenance Versus Relationship Change: A Dialectical Dilemma." *Journal of Social and Personal Relationships* 10(2) (1993): 205–23.
- B. M., Montgomery, and Baxter L. A. "Dialectical Approaches to Studying Personal Relationships." *Erlbaum Associates.*, 1998.
- B.M, Montgomery, and L. A. Baxter. "Dialectical Approaches to Studying Personal Relationships." *New York, NY: Psychology Press.*, 1998.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Konseling Dan Pendidikan* 5(3) (2017): 143–48.
- Baxter. "No Title," 1990, 70.
- Baxter & Braithwaite. "No Title," 2008, 352.
- Burhan Bungin. "Penelitian Kualitatif, ," n.d., 118.
- C, Lee, Kim H, and Park J. "Effects of Academic Stress on Sleep Quality and Mental Health in College Students." *Asian Journal of Education and Psychology*, 2022,

112–30.

D., Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, 1995.

Deko Eka Putra, Nelwati, Feri Fernandes. “Hubungan Depresi, Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa.” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 2655–8106 (2023): 689–702.

Depart. Agama RI. *Al Qur'an Terjemah Dan Tafsir*, . jakarta: Sumber ilmu, 1998.

E. P., Sarafino, and Smith T. W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2020.

E. T., Pascarella, and Terenzini P. T. “How College Affects Students: A Third Decade of Research. San Francisco: Jossey-Bass,” 2019.

Erindana, Ferina Ulfa Nikmatun, H Fuad Nashori, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. “Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama.” *Motiva: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2021): 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>.

Fajar, I. “Mahasiswa Unhas Bunuh Diri Karena Tugas, Dekan.” *detik.com.*, 2022.

Farichin. “MODEL TAHFIZ AL-QUR‘AN DALAM PEMENUHAN STANDARDISASI KUALITAS TAHFIZ MAHASISWA DI INSTITUT PTIQ JAKARTA” 13, no. 1 (2023): 104–16.

Fathoni, Abdurrahmat. *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*. Rineka Cip. jakarta, 2011.

G. W. F., Hegel. “Science of Logic.” *Cambridge University Press.*, 2010.

Griffin, Emory. “Chapter 12: Relational Dialectics.” *First Look at Communication Theory*. McGraw Hill Higher, 2011, 153–67.

Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. “Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa.” 2016.

Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Juz 7, n.d.

———. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Juz 3, n.d.

Ii, B A B. “G.311.18.0030-05-Bab-Ii-20220223121631,” 2007, 17–23.

J. K., Smith, and Brown M. “Interpersonal Communication and Stress Management in Higher Education.” *Communication Research Journal*, n.d., 300–325.

J. Noor. “Metodologi Penelitian.,” 2012, 34.

J. S, House, Umberson D, and Landis K. R. “Structures and Processes of Social

- Support.” *Annual Review of Sociology* 14(1) (1988): 293–318.
- J., Smith, and Brown K. “Academic Anxiety and Coping Strategies among University Students: A Longitudinal Study.” *Journal of Higher Education Research*, 2023, 210–25.
- J, Sun. “Academic Stress and Student Performance in Religious-Based Education.” *Journal of Educational Psychology* 34(2) (2022): 203–15.
- K, Dindia, and Baxter L. A. “Relational Maintenance as a Dialectical Phenomenon.” *Journal of Social and Personal Relationships*, 1992, 139–160.
- K, O’Meara, Bennett J. C, and Neihaus E. “Left Unsaid: The Role of Work Expectations and Psychological Contracts in Faculty Careers and Departure.” *Review of Higher Education*, 2017, 255–80.
- Kadi, A. R., Bahar, H., Sunarjo, I. S. “Universitas Halu Oleo Relationship between Emotion Regulation with Academic Stress on Students of Medical Faculty Halu Oleo University.” *Sublimapsi* 1(2) (2020): 1–10.
- Kusumastuti, Adhi dan Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by .S Fitratun annisya S, E dan Sukarno S.IP S. Semarang: LEMBAGA PENDIDIKAN SUKARNO PRESSINDO, 2019.
- L. . Maelong. “Metode Penelitian Kualitatif.,” 2007, 3.
- L. A., Baxter. “Voicing Relationships: A Dialogic Perspective.” *Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.*, 2011.
- L. A., Baxter, and Montgomery B. M. “Relating: Dialogues and Dialectics.” *Guilford Press.*, 1996.
- . “Relating: Dialogues and Dialectics.” *Guilford Press*, 1996.
- . “Relational Dialectics Theory: A Discourse Analysis of Interpersonal Relationships.” *New York: Routledge.*, 2021.
- . “Relational Dialectics Theory: Core Concepts and Applications.” *New York: Routledge*, 2022.
- . “Relational Dialectics Theory: Dialogues in Interpersonal Communication.” *SAGE Publications.*, 2021.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. “Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2021): 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- Luqman, K. “Mahasiswa Baru UGM Tewas Loncat Dari Lantai 11 Hotel Di Yogyakarta, Ditemukan Surat Dari Psikolog.” *Kompas.Com.*, 2022.
- Manna’ Khalil Al-Qattan. *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur’an*, 2012.

- Merry. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif." *Konseling Indonesia* 6 (2020): 6–13.
- Mubarakfury, Syafiyurrahman al. *Ar Rahiqul Makhtum Basun Fi Sirah an Nabawiyah Ala Shahibiha Afdhalishshalati Wassalam, Ter. Kathur Suhardi, Sirah Nabawiyah*. Pustaka al. jakarta, 2000.
- Muhammad Ibn Ali Ibn Sabit al Khatib, Al Bukhari. *Shahih Al Bukhari*. Dar al Fik. beirut, n.d.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang." 5 (2) (2016): 296–302.
- Muniruddin, Muniruddin. "Komunikasi Pengembangan Masyarakat Islam Analisis Teori Dialektika Relasional." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 7, no. 1 (2019): 13. <https://doi.org/10.37064/jpm.v7i1.5608>.
- Musa, Dr.H. Asy'arie. *Manusia Pembentuk Kebudayaan Dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta: Penerbit Lembaga Studi Filsafat Islam (LESFI), 1992.
- Musthafa al Maragh, Ahmad. *Tafsir Al Maraghi, Jilid –IV, Terj. Bahrnun Abu Bakar*. Semarang, 1993.
- Musthafa al Maraghi, Ahmad. *Tafsir Al Maraghi, Jilid –IV, Terj. Bahrnun Abu Bakar*. Semarang: CV. Toha Putra, 1993.
- N, F. X. SEPTIAN CAESAR SATYA. "KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM DIALEKTIKA RELASIONAL ORANG TUA TUNGGAL DENGAN ANAK (Studi Kasus Pada Orang Tua Tunggal Karena Perceraian)" 9 (2022): 356–63.
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. *Metodologi Penelitian*. Bumi Aksar. jakarta, 2013.
- P., Turner, and Bound H. "Understanding the Student Experience: The Role of Expectations, Engagement, and Stress in Higher Education. Routledge,," 2021.
- Pambayun, Ellys Lestari. *Communication Quotient, Kecerdasan Komunikasi Dalam Pendekatan Emosional Dan Spiritual*. Edited by Adriyani Kamsyach. Bandung: PT REMAJA ROSDAKRYA, 2012.
- . *One Step Qualitative Research Methodology In Communication*. Edited by DR. TB. Massa Djafar. Penerbit Lentera Ilmu Cendikia, 2013.
- Prabowo. "Dialektika Relasional Guru Dan Siswa Tunagrahita Di Sekolah Luar Biasa Negeri Wonogiri" 3, no. 3 (2016): 3840–45.
- Prasetyo, Annisa, Noorshanti Sumarah, and Herlina Kusumaningrum. "DIALEKTIKA RELASIONAL PADA PASANGAN DISABILITAS DI KECAMATAN TAMBAKSARI KOTA SURABAYA." *Penelitian Komunikasi* 02, no. 1 (2022): 1–12.

- R. S., Lazarus, and Folkman S. "Stress, Appraisal, and Coping," 1984.
- R, Deswita. "Social Support in Reducing Academic Stress among College Students." *Indonesian Journal of Educational Studies* 29(1) (2021): 145–60.
- R, Johnson, and Carter M. "The Role of Social Support in Managing Academic Pressure." 75-90, 2023.
- Rahman, M. "Academic Pressure Among Quran Memorization Students in Islamic Institutions." *Islamic Education Journal*, 14(1) (2022): 203–15.
- Rahmi, N. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat Ii Prodi D-Iii Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD Ta. 2011/2012." *Jurnal Ilmiah Stikes U'Budiyah* 2(1) (2013): 66–67.
- Rawlins, William K. and Holl, Melissa. "Adolescents Interactions with Parents and Friends: Dialectics of Temporal Perspective and Evaluation." *Social and Personal Relationships* 5 (1988): 27–46.
- Rosa, M. "Kasus Mahasiswa Di Jember Nyaris Akhiri Hidupnya Psikolog: Jangan Sepelekan Ciri-Ciri Depresi." Kompas.Com., 2022.
- S., Duck. "Relating to Others: Interpersonal Relationships in a Changing World." *London: Sage Publications.*, 2018.
- S. P., Robbins, and Judge T. A. "Organizational Behavior." *Pearson Education*, 2019.
- S, Montgomery. "Academic Stress and Coping Strategies in Higher Education: A Relational Dialectics Perspective." *New York: Academic Press.*, 2022.
- S, Titsworth, Quinlan M. M, and Mazer J. P. "Emotion in Teaching and Learning: Development and Validation of the Classroom Emotions Scale," 2013.
- Safarino. "Health Psychology," 2017, 58–61.
- . "Health Psychology," 2017, 61–65.
- Santrock, J. W. Adolescence. "Perkembangan Remaja," 2003, 560–65.
- Saputri, Rania Ihza. "DIALEKTIKA RELASIONAL KOMUNIKASI ORANG TUA DAN ANAK DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI LINGKUNGAN JATISARI KELURAHAN GISIKDRONO SEMARANG BARAT DI MASA PANDEMI COVID - 19." *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Sarafino, E.P. "Health Psychology Biopsychosocial Interactions." *USA : John Willey & Sons Inc.*, 2006.
- Siregar, Ilham Khairi, and Sefni Rama Putri. "Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa." *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 6, no. 2 (2020): 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>.
- Siswoyo, D. *Ilmu Pendidikan. UNY Pers.* Yogyakarta, 2011.

- Stephen W. Littlejohn. "Encyclopedia of Communication, Kencana," 2016, 1006.
- Sugiyono. "Memahami Penelitian Kualitatif." *Op. Cit.*, 2009, hlm. 334.
- Sun, Jiandong. "Educational Stres Scale for Adolescents. Shandong: Quesland University." *Psychoeducational Assessment* Vol 29 No (2011): 534–46.
- Sunani, Eneng. "Dialektika Relasional Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Secara Daring Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman* 2, no. 2 (2022): 67–74. <https://doi.org/10.55883/jipkis.v2i2.26>.
- T. H, Macan, Shahani C, Dipboye R. L, and Phillips A. P. "College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress." *Journal of Educational Psychology*, 1990, 760–68.
- T. R., Jones, and Lee H. S. "The Role of Peer Networks in Managing Academic Stress: A Study of University Students." *Journal of Higher Education Research* 38(4) (2023): 400–415.
- Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Edited by Guepedia. Guepedia, 2021.
- Turner, Richard West dan Lynn H. "Pengantar Teori Komunikasi Analisis Dan Aplikasi," 2011, 236.
- V, Tinto. "Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition." *Chicago: University of Chicago Press.*, 2017.
- W. Gulo. *Metodologi Penelitian*,. Jakarta: PT. Grasindo, 2005.
- W. K., Rawlins. *Openness and Self-Disclosure in Relationships: Dialectical Tensions*. Human Communication Research, 1983.
- . "The Dialectical Tensions of Communicating Relationships." *Journal of Social and Personal Relationships* 25(4) (2008): 539–67.
- West, Richard, dan Turner, Lynn H. "Pengantar Teori Komunikasi: Analisis Dan Aplikasi," 2008, 236–46.
- west, Turner. "No Title," 2008.
- YPN Karangturi. "Universitas Nasional Karangturi." 2021, 2021, 1–13. <https://unkartur.ac.id>.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*, 1990.
- Zaidan, A. "Motivation and Quran Memorization in Long-Term Programs." 19(1) (2023): 89–102.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Draf Wawancara

Nama : Inggit Rahma Sari
Alamat : Kolaka, Sulawesi Tenggara
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan :

1. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalani program tahfiz penuh di Universitas PTIQ Jakarta, terutama dalam menghadapi tekanan akademik? (Konsep stres akademik)
2. Apa faktor utama yang menyebabkan stres akademik selama mengikuti program ini? (Konsep stres akademik)
3. Bagaimana Anda menyeimbangkan antara kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman dan kebutuhan untuk menyendiri demi fokus pada hafalan? (Kontradiksi)
4. Bagaimana peran dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda mengatasi stres akademik? (Kontradiksi)
5. Apakah pernah ada situasi di mana hubungan sosial justru menambah tekanan akademik? Jika ya, bagaimana Anda mengatasinya? (Totalitas)
6. Bagaimana strategi komunikasi Anda dalam menyelesaikan konflik dengan teman atau dosen terkait beban akademik? (Pergerakan)
7. Apakah tingkat stres akademik yang Anda alami memengaruhi cara Anda berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain? (Pergerakan)
8. Bagaimana Anda beradaptasi terhadap perubahan hubungan sosial akibat tekanan akademik? (Praksis)
9. Apa strategi utama yang Anda gunakan dalam menghadapi stres akademik agar tetap dapat menjalani program tahfiz dengan optimal? (Praksis)
10. Menurut Anda, langkah apa yang dapat diambil oleh universitas untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan lebih efektif? (Solusi dan rekomendasi)

Jawaban :

1. Bagi saya dengan menjalankan program ini saya jadi termotivasi untuk terus muroja'ah dengan kesibukan kuliah yang padat
2. Faktor utamanya seperti tugas yang numpuk dan sulitnya mengatur waktu muroja'ah
3. Untuk dalam menyeimbangkan waktu, jika lagi didalam kelas ataupun berkumpul dengan teman saya fokus berinteraksi dan jika sudah berada dikosan baru saya fokus pada hafalan sebenarnya fleksibel aja sih
4. Sangat membantu, terutama teman yang saling membantu jika saya sedang kesulitan mengerjakan tugas
5. Sejauh ini saya tidak pernah mengalami hal tersebut alhamdulillah hehe Tapi semisal saya mengalaminya, saya akan menyelesaikan sebisa mungkin permasalahan tersebut karena jujur itu sangat membuat saya tidak fokus untuk menjalankan kegiatan
6. Dengan teman paling saya ngobrol santai sambil mencari solusi bersama sama untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, sejauh ini saya hanya bertanya hal hal yang saya kurang mengerti saja terkait matkul yang disampaikan dosen yang bersangkutan
7. Lumayan sangat berpengaruh, jadi agak sedikit emosional
8. Kemungkinan saya akan sedikit jadi sensitif dengan orang sekitar dan berusaha menjernihkan pikiran dengan menyendiri
9. Berdiskusi dengan teman terkait permasalahan akademik, itu sangat membantu saya sejauh ini
10. Menyediakan fasilitas, mendengarkan masukan kami jika itu mungkin baik untuk kampus dan mahasiswa, lebih terbuka dengan mahasiswa¹⁵⁸

¹⁵⁸ Inggit Rahma Sari, diwawancara oleh Ahmad Berliansyah Tomagola, 5 Februari 2025

Lampiran. 1 Wawancara Bersama Inggit Rahma Sari



Nama : Muhajir
Alamat : Maros, Sulawesi Selatan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan :

1. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalani program tahfiz penuh di Universitas PTIQ Jakarta, terutama dalam menghadapi tekanan akademik? (Konsep stres akademik)
2. Apa faktor utama yang menyebabkan stres akademik selama mengikuti program ini? (Konsep stres akademik)
3. Bagaimana Anda menyeimbangkan antara kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman dan kebutuhan untuk menyendiri demi fokus pada hafalan? (Kontradiksi)
4. Bagaimana peran dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda mengatasi stres akademik? (Kontradiksi)
5. Apakah pernah ada situasi di mana hubungan sosial justru menambah tekanan akademik? Jika ya, bagaimana Anda mengatasinya? (Totalitas)
6. Bagaimana strategi komunikasi Anda dalam menyelesaikan konflik dengan teman atau dosen terkait beban akademik? (Pergerakan)
7. Apakah tingkat stres akademik yang Anda alami memengaruhi cara Anda berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain? (Pergerakan)
8. Bagaimana Anda beradaptasi terhadap perubahan hubungan sosial akibat tekanan akademik? (Praksis)
9. Apa strategi utama yang Anda gunakan dalam menghadapi stres akademik agar tetap dapat menjalani program tahfiz dengan optimal? (Praksis)
10. Menurut Anda, langkah apa yang dapat diambil oleh universitas untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan lebih efektif? (Solusi dan rekomendasi)

Jawaban :

1. Saya selama 1 tahun di mahad saya alhamdulillah sudah selesai setorannya dari juz 1-30, jadi keluar dari mahad bebannya sudah berkurang dan tidak setoran2 lagi, tinggal ujian marhalah aja

setoran per 4 juz, bebannya karena tidak ada program tahfiz yang intensif lagi

2. Waktu, waktu untuk murojaah di kampus sama mahad itu beda, kalo di mahad banyak waktu kosongnya kaya sore dll, kalo di kampus itu berat karena banyak tambahan kegiatan2 lainnya
3. Menejement waktu tiap orng yang berbeda2, saya berinteraksi dengan teman seperti biasa aja, untuk fokus di hafalan saya biasanya di ba'da subuh, biasanya selesaikan target murajaah nya setelah itu baru fokus dengan yang lain
4. Untuk dukungan sosial dari teman say jarang berhubungan langsung, namun kalo dari teman itu saya agak berbeda biasnya dengan cara melihat bukan dengan ajakna, seperti liat teman rajin saya juga ikut kje trigger, kalo dri orang tua itu ajakann dan dorongan langsungKalo dari dosen dengan pertanyaan bagaimana hafalan? Nah kaya bgitu
5. Mungkin yang paling ada di hubungan ama teman, biasanya dari ajakn2 teman yang terlalu bnyak jadinya bingung natur waktu
6. Biasanya dengan curhat, tugas dan hafalan sudah selesaikakah?, say introvet, saya kalau ada beban paling suka mnyendiri, biasnya beberapa hari itu sampai ga keluar kamar, saya kuat berhari2 di kamar dan ga keluar untuk menyelesaikan masalah
7. Iya pasti, ketika menyendiri tidak berkomunikasi dengan siapa2 kecuali dengan orang tua, jadinya ga jalan komunikasi dengan orng lain
8. Mungkin terus menanggapi dengan baik dan positif
9. Jelas dengan menejement waktu dengan baik, sesuaikan dengan kebutuhan
10. Konseling ke lembaga, mengadakan psikolog, karena mereka lebih paham¹⁵⁹

¹⁵⁹ Muhajir, diwawancara oleh Ahmad Berliansyah Tomagola, 4 Februari 2025

Lampiran. 2 Wawancara bersama Muhajir



Nama : Mahatir
Alamat : Fak-fak, Papua Barat
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan :

1. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalani program tahfiz penuh di Universitas PTIQ Jakarta, terutama dalam menghadapi tekanan akademik? (Konsep stres akademik)
2. Apa faktor utama yang menyebabkan stres akademik selama mengikuti program ini? (Konsep stres akademik)
3. Bagaimana Anda menyeimbangkan antara kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman dan kebutuhan untuk menyendiri demi fokus pada hafalan? (Kontradiksi)
4. Bagaimana peran dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda mengatasi stres akademik? (Kontradiksi)
5. Apakah pernah ada situasi di mana hubungan sosial justru menambah tekanan akademik? Jika ya, bagaimana Anda mengatasinya? (Totalitas)
6. Bagaimana strategi komunikasi Anda dalam menyelesaikan konflik dengan teman atau dosen terkait beban akademik? (Pergerakan)
7. Apakah tingkat stres akademik yang Anda alami memengaruhi cara Anda berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain? (Pergerakan)
8. Bagaimana Anda beradaptasi terhadap perubahan hubungan sosial akibat tekanan akademik? (Praksis)
9. Apa strategi utama yang Anda gunakan dalam menghadapi stres akademik agar tetap dapat menjalani program tahfiz dengan optimal? (Praksis)
10. Menurut Anda, langkah apa yang dapat diambil oleh universitas untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan lebih efektif? (Solusi dan rekomendasi)

Jawaban :

1. Pengalaman saya agak berat karena disamping setoran, murajaah ada juga mata kuliah, sebelumnya saya mondok itu pondok

- husus hafalan, kalo disini agak berat, jadi butuh waktu yang agak lama
2. Target hafalan tiap semester 4 juz, ujian marhalah, kadang kita itu rata-rat setoran tapi murajaah dikit, nanti untuk ujian baru kaget karena waktu dikit, apalagi ujian tahfizh berbarengan dengan ujian mata kuliah juga
 3. Mengatur waktu, ada waktu untuk menghafal, waktu untuk kegiatan kampus, adapun waktu untuk jalan-jalan
 4. Dukungan itu penting, karena teman dan keluarga bisa buat motivasi, doa, kalau kita jalan tanpa motivasi akan down, kalo dosen biisa dengan diskusi dan motivasi juga
 5. Pernah, komunikasi dengan baik, sapa tau ada miss informasi jadi harus dengan baik komunikasinya
 6. Kalo sama teman curhat biasanya, klo dengan dosen diskusi
 7. Terkadang ada tugas2 dari kampus banyak, kalo saya itu ada masalah saya biasanya lebih banyak diam, jadinya dampak itu
 8. Fleksibel, ngobrol kita ikut, kalo jalan jalan ya kita juga ikut, jadinya beradaptasi dengan ikuti alur aja
 9. Memprioritaskan waktu, mana waktu untuk hafal, murojaah, nermain, dan mengerjakan tugas
 10. Mungkin dari kampus bisa memberikan ruang untuk mahasiswa untuk berkonsultasi jikalau ada masalah, seperti adanya ruang BK untuk konseling¹⁶⁰

Lampiran. 3 Wawancara bersama Mahatir Muhammad Mawakka



¹⁶⁰ Mahatir Muhammad, diwawancara oleh Ahmad Berliansyah Tomagola, 4 Februari 2025

Nama : Istiqomah
Alamat : Waworoda jaya, Sulawesi Tenggara
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan :

1. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalani program tahfiz penuh di Universitas PTIQ Jakarta, terutama dalam menghadapi tekanan akademik? (Konsep stres akademik)
2. Apa faktor utama yang menyebabkan stres akademik selama mengikuti program ini? (Konsep stres akademik)
3. Bagaimana Anda menyeimbangkan antara kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman dan kebutuhan untuk menyendiri demi fokus pada hafalan? (Kontradiksi)
4. Bagaimana peran dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda mengatasi stres akademik? (Kontradiksi)
5. Apakah pernah ada situasi di mana hubungan sosial justru menambah tekanan akademik? Jika ya, bagaimana Anda mengatasinya? (Totalitas)
6. Bagaimana strategi komunikasi Anda dalam menyelesaikan konflik dengan teman atau dosen terkait beban akademik? (Pergerakan)
7. Apakah tingkat stres akademik yang Anda alami memengaruhi cara Anda berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain? (Pergerakan)
8. Bagaimana Anda beradaptasi terhadap perubahan hubungan sosial akibat tekanan akademik? (Praksis)
9. Apa strategi utama yang Anda gunakan dalam menghadapi stres akademik agar tetap dapat menjalani program tahfiz dengan optimal? (Praksis)
10. Menurut Anda, langkah apa yang dapat diambil oleh universitas untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan lebih efektif? (Solusi dan rekomendasi)

Jawaban :

1. Tentunya pertama pasti ada sedikit rasa memiliki beban yang berat terutama dalam mencapai target hafalan per semester sementara pelajaran akademik juga menuntut pemahaman kita. Yang kedua disela-sela kesibukan akademik kita jg harus pintar manajemen waktu bagaimana menjadi disiplin tinggi agar keduanya tidak terbengkalai. Ketiga mental dan emosional, ada kalanya kita merasa tertekan dan yang bisa menurunkan mental hanyalah motivasi. Dan yang terakhir tentunya dukungan lingkungan, baik dari ustadz, teman seperjuangan, maupun keluarga dan juga doa dari orang-orang terdekat kita.
2. Yang menjadi faktor utama bagi saya dalam menghafal ditengah-tengah akademik yaitu tekanan waktu, yang mana jadwal yang padat antara hafalan, muraja'ah, dan pelajaran akademik lainnya. Sehingga kurangnya waktu istirahat
3. Tentunya dalam menyeimbangkan waktu antara berinteraksi dengan teman dan menyendiri untuk fokus pada hafalan membutuhkan perencanaan yang baik. Lagi-lagi tentang waktu, harus pintar untuk mengatur waktu dengan memanfaatkan waktu-waktu tenang swperti dimalam hari dan di pagi hari. Buat blok waktu khusus untuk hafalan dan waktu untuk berinteraksi.
4. Tentunya dukungan dari lingkungan sosial ini sangat dapat membantu mengurangi tekanan dan stres. Teman: memberi dukungan emosional dengan berbagi pengalaman dan saling menyemangati. Keluarga: Memberikan dukungan moral dan emosional, seperti motivasi dan dorongan untuk tetap semangat. Dosen: Memberikan motivasi dan dorongan untuk terus berkembang.
5. Tidak, justru saya merasa hubungan sosial banyak membantu dalam bidang akademik, salah satunya karena sering kali ada musyawarah bersama dapat membantu kita untuk bisa berargumen di depan umum/public speaking
6. pertama minta waktu yangg tepat, sampaikan keluhan kesah atau masalahnya, minta solusi
7. Iya tentu, tapi disini saya justru memilih mencari dukungan sosial saat stres dengan banyak berbicara atau curhat ke teman
8. Komunikasi lebih terbuka tidak harus bertemu, tetapi pastikan saat bersama mereka saya benar-benar hadir dan menikmati waktu sambil bercerita atas masalah yang kita alami dan juga meminta motivasi, doa dari teman

9. Yang pertama carai ketenangan dengan mendekatkan diri kepada Allah agar bisa konsisten dalam menghafal dan jafikan tahfidz sebagai ibadah bukan sekedar kewajiban. kedua mencari dukungan sosial dengan minta arahan dari guru jika mengalami kesulitan, dan yang ketiga harus pintar memanaj waktu, prioritaskan tugas berdasarkan deadline dan tingkat kesulitan
10. Menerapkan sistem akademik yang lebih fleksibel : mengurangi beban akademik yang berlebihan dengan memastikan keseimbangan antara tugas dan waktu istirahat Membangun komunitas dukungan antar siswa: dengan membantu mahasiswa menemukan keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial¹⁶¹

Lampiran. 4 Wawancara bersama Istiqomah



¹⁶¹ Istiqomah, diwawancara oleh Ahmad Berliansyah Tomagola, 10 Februari 2025

Nama : Dr. H. Abd. Rakhim Hasan, S.Q, M.A
Alamat : Lamongan, Jawa Timur
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Pendidikan : S3
Pekerjaan/Jabatan : Dosen/Ketua LTTQ Universitas PTIQ Jakarta

Pertanyaan :

1. Bagaimana Anda melihat tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta? (Konsep stres akademik)
2. Apa faktor utama yang menurut Anda menjadi penyebab stres akademik mahasiswa tahfizh penuh? (Konsep stres akademik)
3. Bagaimana Anda menilai keseimbangan antara tuntutan akademik mahasiswa dengan kesehatan mental dan spiritual mereka? (Kontradiksi)
4. Apakah Anda pernah menghadapi mahasiswa yang mengalami konflik antara mengejar hafalan dan kewajiban akademik lainnya? Bagaimana cara Anda membimbing mereka? (Kontradiksi)
5. Seberapa besar peran dukungan dari dosen tahfizh dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik mereka? (Totalitas)
6. Apakah Anda melihat perubahan pola interaksi mahasiswa dalam kelas ketika mereka mengalami tekanan akademik? (Pergerakan)
7. Bagaimana Anda menyesuaikan metode pengajaran tahfizh untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik? (Pergerakan)
8. Bagaimana strategi komunikasi Anda dalam menghadapi mahasiswa yang kesulitan menghafal karena stres akademik? (Praksis)
9. Menurut Anda, bagaimana universitas dapat lebih mendukung mahasiswa tahfizh dalam mengatasi tekanan akademik? (Praksis)
10. Apa saran utama Anda bagi mahasiswa tahfizh penuh agar mereka dapat mengelola stres akademik secara lebih efektif? (Solusi dan rekomendasi)

Jawaban :

1. Dilihat secara kasar bisa kelihatan bahwa tingkat stres sekarang jauh lebih ringan atau bahkan tidak ada, karena tidak ada tekanan jauh dibandingkan dengan era 90 an sampai 2006, dimana saat itu tahfizh menjadi syarat ujian akhir semester, seiring dengan pengetatan di dikti maka kemudian ada perubahan sehingga tahfizh tidak menjadi syarat UAS tapi khusus untuk tahfizh penuh, tetapi memang LTTQ dan PTIQ sdh memberikan solusi bagi mahasiswa yg tidak bisa menyelesaikan tahfizhnya, kalau tidak bisa menyelesaikan tahfizh penuh ya pindah ke tahfizh terbetas, adapun tidak bisa menyelesaikan nnti bisa di akhir ketika mau skripsi. Untuk mahasiswa yang tidak punya hafalan bawaan itu yang berat, namun bisa diminimalisir dengan manajemen Waktu, dari aktif di organisasi bisa dikurangkan dan lebih bisa do prioritaskan di tahfizhnya. Stres biasanya di akhir.
2. Yang pertama tentu target yang harus dilampaui oleh mahasiswa, dan dikarenakan tidak ada tempat yang kondusif untuk mendukung tahfizh penuh, contohnya tidak ada asrama yang lama untuk program tahfizh penuh, karena adanya asrama bisa menjadi atmosfer untuk bertahfizh, yang kedua ada juga ,mungkin dosen yang terlalu ketat untuk tahfizh di mahasiswa, namunanytara ketat dan tidak juga memberikan dampak positif seperti dosen yang tidak ketat dia akan tambah semangat karna setiap setoran namun tidak di perbaiki, ada dosen yang ketat sehingga ketika ada kesalahan dri mahasiswa sedikit, mahasiswa tersebut tidak bisa lanjut.
3. Harus berimbang, seorang mahasiswa harus memiliki mental yang kuat karena di samping tuntutan akademik perkuliahan dia juga harus menyelesaikan hafalannya, maka dari itu di awal awal itu kami selalu memberikam motivasi atau pembekalan untuk mahasiswa. Mentalnya kita bangun bahwa mereka menghafal harus memiliki niat yang ikhlas, dan tidak boleh dimulai dengan coba-coba saja harus dengan niat yang tulus
4. Belum pernah, padahal kita sudah welcome untuk mahasiswa yang ada kendala silahkan lapor ke LTTQ, namun sampai sekarang ini nyaris tidak ada yang laporan
5. Peran dosen ini sangat strategis untuk menjadi PA pembimbing akademik khususnya di tahfizh, jadi apabila ada problem2 itu

- nnti dosen2 yang memberikan motivasi,dosen membantu menyelesaikan masalah dan bantuan akademik
6. Saya tidak melihat itu adanya perubahan di kelas,
 7. Kita bisa lebih fleksibel, contoh di semester satu masuk ke semester 2, kita tidak menerapkan hal kaku ke mereka, apabila belum bisa menyelesaikan kita memberikan toleransi dapat menyelesaikan di semester selanjutnya, baik di awal ataupun di akhir
 8. Saya memberikan intruksi ke seluruh dosen agar memberikan pendekatan dengan mahasiswa, berusaha mau tau apa masalah2 yang dihadapi khususnya mahasiswa2 yang susah menghafal
 9. Memberikan reward, namun selama ini belum ada dari pimpinan, ada namun hanya untuk yang sudah sukses tapi yang sedang kesulitan belum ada
 10. Yang pertama, Kuncinya sebetulnya konsultasi, kalau sudah itu dia akan tau kemana harusnya di lakukan, itu yang masih saya tunggu segala macam pertanyaan bisa datang di LTTQ, yang kedua tentu dekat dengan dosen , karena dosen yang mengamou tahfizhnya dan dosen yang selalu ketemu.¹⁶²

Lampiran. 5 Wawancara Bersama Ustadz Abd. Rakhim Hasan



¹⁶² Abd. Rakhim Hasan, diwawancara oleh Ahmad Berliansyah Tomagola, 8 Februari 2025

Nama : Salman Alfarizi, M.Ag.
Alamat : Perum Griya Nawasena Blok B
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Pendidikan : S2
Pekerjaan/Jabatan : Staff Tata Usaha LTTQ

Pertanyaan :

1. Bagaimana Anda melihat tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa program tahfizh penuh di Universitas PTIQ Jakarta? (Konsep stres akademik)
2. Apa faktor utama yang menurut Anda menjadi penyebab stres akademik mahasiswa tahfizh penuh? (Konsep stres akademik)
3. Bagaimana Anda menilai keseimbangan antara tuntutan akademik mahasiswa dengan kesehatan mental dan spiritual mereka? (Kontradiksi)
4. Apakah Anda pernah menghadapi mahasiswa yang mengalami konflik antara mengejar hafalan dan kewajiban akademik lainnya? Bagaimana cara Anda membimbing mereka? (Kontradiksi)
5. Seberapa besar peran dukungan dari dosen tahfizh dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik mereka? (Totalitas)
6. Apakah Anda melihat perubahan pola interaksi mahasiswa dalam kelas ketika mereka mengalami tekanan akademik? (Pergerakan)
7. Bagaimana Anda menyesuaikan metode pengajaran tahfizh untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik? (Pergerakan)
8. Bagaimana strategi komunikasi Anda dalam menghadapi mahasiswa yang kesulitan menghafal karena stres akademik? (Praksis)
9. Menurut Anda, bagaimana universitas dapat lebih mendukung mahasiswa tahfizh dalam mengatasi tekanan akademik? (Praksis)
10. Apa saran utama Anda bagi mahasiswa tahfizh penuh agar mereka dapat mengelola stres akademik secara lebih efektif? (Solusi dan rekomendasi)

Jawaban :

1. Yang saya liat dan saya alami mungkin beberapa tahun selama saya di PTIQ, mulai dari jadi mahasiswa kemudian pengurus, kemudian masuk di lembaga tahfizh, itu sangat lumayan yaa karena mereka mempunyai tanggung jawab besar untuk memilih program tersebut, karena kan program tersebut tidak bisa untuk leha-leha karena itu perlu waktu tambahan atau semacam *extra time*, untuk lebih di lancarkan hafalannya. Kemudian, per semesternya harus sesuai target setoran dan harus di uji dan harus lulus, biasanya meningkat tekanannya itu di pertengahan atau menjelang akhir ya, karena dia sudah banyak tugas kuliah, banyak kegiatan di luar kemudian di padukan dengan tahfizh penuh ini.
2. Kurangnya manajemen waktu, kemudian dari awal niatnya hanya setengah-setengah, kemudian ada beberapa mahasiswa itu yang menghafal pertama di kampus, karena itu menambah kesulitan, karena yang biasanya tahfizh penuh itu yang udah ada celengan atau tabungan hafalan sebelum ke PTIQ
3. Ya betul karena memang itu sangat baik untuk dilakukan ya , dia berhubungan dengan al-Qur'an setiap harinya, tentunya itu perlu ikhtiar bukan hanya batin saja tapi harus kerja keras dan fisiknya harus di latih karena itu sangat berpengaruh, dan maka dari itu harus kembali ke niat awal dan harus mengorbankan waktu
4. Tentunya ada beberapa mahasiswa dan tidak banyak pula, biasanya itu mahasiswa itu kita sebagai lembaga tahfizh memberi beberapa pilihan seperti cuti, atau turun keterbatasan namun dia bisa melanjutkan hafalannya sampai selesai dan dia masuk ke tahfizh non formal.
5. Peran dosen ini sangat krusial dan penting, bahkan guru-guru kita ini luar biasa, tidak hanya berpatok dengan jadwal yg di tentukan dari fakultas, bahkan diluar itu para dosen mengajak mahasiswa yang tahfizh penuh ataupun yang tahfizh terbatas yang bacaannya belum lancar diberikan waktu tambahan kapan saja itu, selagi ada janji, dan akan terus melayani
6. Sejauh ini belum lihat, paling dia merasa ada tanggung jawab besar jadi hanya bisa melapor ke LTTQ dan bagaimana solusinya

7. Itu langsung ada dri dosennya masing-masing, seperti ada ajakan nasihat atau motivasi, untuk mahasiswa itu diberikan *feel* khusus untuk tetap semangat dan bertahan di tahfiz penuh
8. Sebagai lembaga kita memberikan motivasi dan ketenangan, kita jelaskan dengan baik dan jelas bahwasannya tahfiz penuh itu seperti ini seperti itu, sisanya tergantung mereka
9. Harapan dari kami lembaga dan dosen-dosen tahfiz itu, untuk tahfiz penuh itu di asramakan sampai lulus, di bina khusus di asrama
10. Mahasiswa tersebut niat awalnya terus di *upgrade* setiap semesternya karena berhubungan dengan alquran, karena kita harus mempunyai hati yang ikhlas.¹⁶³

Lampiran. 6 Wawancara bersama Ustadz Salman Alfarizi



¹⁶³ Salman alfarizi, diwawancara oleh Ahmad Berliansyah Tomagola, 4 Februari 2025

Nama : Muhammad Arsil Sinaga
Alamat : Sumatera Utara
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan:

1. Faktor apa yang paling dominan dalam menyebabkan ketegangan dialektika yang Anda alami hingga akhirnya memutuskan untuk keluar dari Program Tahfizh Penuh?
2. Bagaimana dinamika antara tuntutan akademik, target hafalan, dan kebutuhan pribadi Anda sebelum memutuskan untuk keluar dari program?
3. Upaya apa saja yang telah Anda lakukan untuk mengatasi stres akademik sebelum akhirnya memilih untuk keluar?
4. Sejauh mana dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga, atau pihak kampus, membantu Anda dalam menghadapi tekanan akademik?
5. Jika diberikan kesempatan untuk mengulang kembali pengalaman di Program Tahfizh Penuh, strategi apa yang menurut Anda bisa diterapkan agar dapat bertahan dalam program tersebut?

Jawaban:

1. dalam menghafal Al-Qur'an kita perlu lingkungan yang baik, yang saling support, visi misi yang sama, karena itu akan lebih mudah untuk menggapai apa yang kita inginkan, dalam masalah ini mahasiswa yang berhasil menyelesaikan hafalan 30 juz mayoritas adalah merkea yang tinggal di pondok pesanten atau di rumah2 tahfizh, ada sebagian yg tinggal di kos namun, mereka itu bisa dilihat dari latar belakang mereka adalah orang-orang yang sudah selesai dalam hafalannya secara mutqin sebelum masuk di PTIQ
2. perlu manajemen waktu yang baik, oleh karenanya mahasiswa yang ingin mendapatkan syahadah/ijazah tahfizh 30 juz lebih baik tinggal di pondok tahfizh, adapun mahasissswa yang tidak seperti itu, mereka bisa dengan cuti 1 tahun untuk fokus ke hafalannya nanti di tahun depannya kemudian fokus lagi untuk kuliah karena susah untuk berbarengan

3. upaya yang saya lakukan adalah selalu menghafal, dan membaca al-quran setiap abis sholat, tidak memusingkan terlalu, karena tentang kelancaran dan mutqin itu rahmat dari allah, karena tugas kita hanya istiqomah
4. sangat berpengaruh, berbagi dan membantu dalam proses akademiknya apalagi dosen yang selalu mendorong mahasisswanya untu menyelesaikan hafalannya, tapi kembali lagi pada diri sendiri yang ingin menjadi hafizh yang baik atau tidak
5. saya akan masuk ke pesantren atau rumah tahfizh, utnuk mendapat didikan yang baik untuk mengafal alquran

Nama : Sarmila
Alamat : Kalimantan Utara
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan:

1. Faktor apa yang paling dominan dalam menyebabkan ketegangan dialektika yang Anda alami hingga akhirnya memutuskan untuk keluar dari Program Tahfizh Penuh?
2. Bagaimana dinamika antara tuntutan akademik, target hafalan, dan kebutuhan pribadi Anda sebelum memutuskan untuk keluar dari program?
3. Upaya apa saja yang telah Anda lakukan untuk mengatasi stres akademik sebelum akhirnya memilih untuk keluar?
4. Sejauh mana dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga, atau pihak kampus, membantu Anda dalam menghadapi tekanan akademik?
5. Jika diberikan kesempatan untuk mengulang kembali pengalaman di Program Tahfizh Penuh, strategi apa yang menurut Anda bisa diterapkan agar dapat bertahan dalam program tersebut?

Jawaban:

1. Menurut saya kurangnya jadwal untuk mata kuliah tahfidz, dimana yang kita tahu bahwa pertemuan tahfidz hanya sekali dalam seminggu, diikuti dengan jadwal akademik yang sangat padat
2. jadwal akademik dan tugas tugas yang sudah mulai banyak dan padat, kendala dalam menghafal juga dari lingkungan sekitarnya, baik dari tempat tinggal dan pertemanan yang mempengaruhi dalam mempertahankan hafalan.
3. meminta solusi dan pendapat dari orang tua khususnya solusi dari ibu, mempertimbangkan plus dan minus dari pilihan tersebut, meminta pendapat dari teman dekat
4. dukungan utama yg saya dapat berasal dari keluarga saya, yang mendukung saya 100% dalam hal akademik, lalu dibantu dengan dukungan dari teman teman saya

5. mungkin saya akan memilih untuk tinggal di asrama yg ada program tahfidz nya, biar ada tuntutan untuk saya bisa mencapai target hafalan .

Nama : Andyka Rahman
Alamat : Sulawesi Selatan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan:

1. Faktor apa yang paling dominan dalam menyebabkan ketegangan dialektika yang Anda alami hingga akhirnya memutuskan untuk keluar dari Program Tahfizh Penuh?
2. Bagaimana dinamika antara tuntutan akademik, target hafalan, dan kebutuhan pribadi Anda sebelum memutuskan untuk keluar dari program?
3. Upaya apa saja yang telah Anda lakukan untuk mengatasi stres akademik sebelum akhirnya memilih untuk keluar?
4. Sejauh mana dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga, atau pihak kampus, membantu Anda dalam menghadapi tekanan akademik?
5. Jika diberikan kesempatan untuk mengulang kembali pengalaman di Program Tahfizh Penuh, strategi apa yang menurut Anda bisa diterapkan agar dapat bertahan dalam program tersebut?

Jawaban:

1. Saya kurang bisa memanajemen waktu antara jadwal kuliah dengan target hafalan, dikarenakan saya masih memiliki hafalan yang terbilang masih sedikit dan saya juga turut aktif di organisasi internal maupun eksternal.
2. Saya merasa kesulitan mengejar target hafalan ketika semester 3 dikarenakan waktu perkuliahan yang padat, kegiatan organisasi yang masif dan jadwal setoran yang singkat.
3. Berusaha mengatur waktu dengan baik namun akhirnya tidak dapat memaksakan karena untuk menambah hafalan membutuhkan waktu yang cukup dan intens. Akhirnya saya memutuskan untuk berhenti dari tahfidz penuh.
4. Saya mendapat dukungan dari semua pihak, namun karena beban yang begitu berat dan hal ini tentunya saya sendiri yang akan menjalani semua jadi saya merasa bahwa lebih baik turun ke tahfidz terbatas.

5. Memaksimalkan setoran ketika di Ma'had, mengatur skala prioritas yang baik dan manajemen waktu dengan baik.

Lampiran. 7 Wawancara bersama Andyka Rahman



Nama : Fadhilah Azzahrah
Alamat : Kalimantan Timur
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : S1
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa

Pertanyaan:

1. Faktor apa yang paling dominan dalam menyebabkan ketegangan dialektika yang Anda alami hingga akhirnya memutuskan untuk keluar dari Program Tahfizh Penuh?
2. Bagaimana dinamika antara tuntutan akademik, target hafalan, dan kebutuhan pribadi Anda sebelum memutuskan untuk keluar dari program?
3. Upaya apa saja yang telah Anda lakukan untuk mengatasi stres akademik sebelum akhirnya memilih untuk keluar?
4. Sejauh mana dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga, atau pihak kampus, membantu Anda dalam menghadapi tekanan akademik?
5. Jika diberikan kesempatan untuk mengulang kembali pengalaman di Program Tahfizh Penuh, strategi apa yang menurut Anda bisa diterapkan agar dapat bertahan dalam program tersebut?

Jawaban:

1. Kesulitan terhadap manajemen waktu antara keseimbangan menambah hafalan, memurajaah yang sudah dihafal dan tanggung jawab akademik sebagai mahasiswa yang perlu banyak penyesuaian menjadi faktor utama saya keluar dari program tahfiz penuh.
2. Menghadapi transformasi kondisi dimana seorang santri dengan fokus terhadap satu objek beralih menjadi seorang mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik, juga menghafal yang sebelumnya dikerjakan secara suka dan rela menjadi kegiatan penuh tuntutan. Serta tuntutan pribadi untuk memiliki kemampuan, pengalaman serta relasi yang luas di tanah rantau ini menjadi dinamika tersendiri sampai akhirnya memutuskan untuk keluar dari program tahfiz penuh.

3. Upaya yang saya lakukan yaitu memaksimalkan usaha saya dalam mengejar target-target hafalan untuk kemudian memenuhi syarat dalam taraf akademik di Universitas PTIQ Jakarta.
4. Lingkungan sekitar saya mengalami hal-hal serupa, sehingga dukungan itu tidak saya dapatkan dari lingkungan sekitar, kecuali keluarga saya yang terus mendukung dan memberikan rasa percaya dalam tiap-tiap keputusan yang saya ambil. Terutama saat saya mengalami tekanan akademik. Kesulitan menyesuaikan diri, kehilangan motivasi, turunnya rasa semangat dan ambisi. Hal-hal seperti itu yang saya rasakan, namun keluarga selalu hadir memberikan dukungan. Meskipun harus ada hal-hal yang saya lepaskan, selama untuk menstabilkan fokus saya yang lain, tentunya keluarga saya selalu mendukung. Dan pandangan bahwa Program Tahfidz bisa berjalan dikemudian hari selama tidak adanya tuntutan eksternal, dan fokus pada keinginan pribadi.
5. Ketika akhirnya saya sampai pada penaklukan diri, kestabilan mental saat ini, kemudian diberi kesempatan untuk mengulang lagi program tahfiz penuh, tentunya saya akan fokus terhadap tujuan saya menjadi seorang penjaga, khususnya Al-Qur'an. Dengan mengenyampingkan kepentingan-kepentingan lain. Seperti Organisasi, bekerja, dan lain sebagainya. Menurut saya lingkungan sekitar sangat perlu dalam mendukung dan menjaga motivasi menghafal Al-Qur'an. Seperti lingkungan pesantren, menjalani kuliah di kampus PTIQ dan dibarengi dengan menambah hafalan di pondok tahfidz menjadi strategi jitu untuk dapat bertahan di program tahfidz penuh. Walaupun bertahan atau memutuskan pergi dari program tahfiz penuh menjadi pilihan masing-masing individu dan tentunya dengan berbagai dinamika personal yang terjadi, tidak menjadi penentu gagal dan berhasil setiap mahasiswa. Selagi masing-masing keputusan dijalani secara maksimal.

Lampiran. 8 Wawancara bersama Fadhilah Azzahra



Lampiran. 9 Surat Pengantar Penelitian



Universitas PTIQ Jakarta
Lembaga Tahfidz dan
Tilawah Al-Qur'an

Jl. Lebak Bulus Raya No.2
Lebak Bulus, Cilandak,
Jakarta Selatan 12440
<https://lttq.ptiq.ac.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor: 005/PTIQ.A15/LTTQ/LL/II/2025

Yang bertanda-tangan di bawah ini, Ketua Lembaga Tahfidz dan Tilawah Al-Qur'an Universitas

PTIQ Jakarta:

Nama : **Dr. Abdur Rokhim Hasan, M.A.**
NIDN : **2103046501**
Jabatan : Ketua Lembaga Tahfidz dan Tilawah Al-Quran (LTTQ) Universitas
PTIQ Jakarta

dengan ini menerangkan bahwa,

Nama : Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola
NIM : 211210004
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Program : Strata 1
Angkatan : 2021
No. Hp : 62 822-5863-0221
Judul Skripsi : Dialektika Relasional dalam Penanganan Stres Akademik: Studi Kasus Mahasiswa Program Tahfidz Penuh Universitas PTIQ Jakarta

Adalah benar bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian Skripsi di Lembaga Tahfidz dan Tilawah Al-Qur'an Universitas PTIQ Jakarta sejak bulan Januari-Februari 2025.

Demikian surat keterangan ini disampaikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 12 November 2024
Ketua
Lembaga Tahfidz dan Tilawah Al-Qur'an
Universitas PTIQ Jakarta



Dr. H. Abdur Rokhim Hasan, MA.
NIDN 2103046501

Telepon
(021) 75904826 (ext- 111)

e-Mail
lttq@ptiq.ac.id

Lampiran. 10 Surat Bukti Penelitian



Universitas PTIQ Jakarta
**Fakultas Dakwah
dan Ilmu Komunikasi**

Jl. Lebak Bulus Raya No.2
Lebak Bulus, Cilandak,
Jakarta Selatan 12440
<https://dakwah.ptiq.ac.id>

Nomor : PTIQ/003/A.6/FDIK/II/2025
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Penelitian**

Kepada Yth;
Lembaga Tahfidz dan Tilawah Al-Qur'an (LTTQ) Universitas PTIQ Jakarta
Di-
Jakarta Selatan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Sehubungan akan berakhirnya studi mahasiswa kami yang bernama :

Nama : Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola
NPM : 211210004
Fakultas / Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
Tahun Akademik : 2024-2025
Jenjang Program Studi : Sarjana Strata Satu (S.1)
Judul Skripsi :

**Dialektika Relasional dalam Penanganan Stres Akademik: Studi Kasus
Mahasiswa Program Tahfizh Penuh Universitas PTIQ Jakarta**

Maka kami memohon kepada pihak yang terkait untuk dapat membantu mahasiswa tersebut di dalam melaksanakan penelitian lapangan.
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Jakarta, 18 Februari 2025
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Universitas PTIQ Jakarta



H. Topikurohman, MA.

Telepon
(021) 75904826 (ext- 103)

e-Mail
dakwah@ptiq.ac.id

Lampiran. 11 Gambar Bukti Bimbingan

DAFTAR MONITORING KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Dialektika Relasional dalam Penanganan
Stres Akademik: Studi Kasus Mahasiswa
Program Studi Psikologi Universitas Prio Jakarta

NO	TGL Konsultasi	Jenis Yang dikonsultasikan, Bab, Sub Bab, Halaman dan tanggapan Dosen Pembimbing	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Sabtu. 19. Oktober 2024	Konsultasi dan revisi Bab 1, penambahan latar belakang, revisi judul dan babasan, rumusan masalah.	
2.	Sabtu 7. November 2024	Konsultasi bab 2 mengenai metode, landasan teori dan kerangka konseptual.	
3.	14. Sabtu November Desember 2024	Konsultasi bab 2 dan Bab 3	
4.	Jumat 3. Januari 2025.	Konsultasi dan Revisi Bab 2 dan Bab 3	
5.	Kamis 16 Januari 2025	Konsultasi hasil revisi bab 2 dan 3.	

DAFTAR MONITORING KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Dialektika Relasional dalam Penanganan
Stres Akademik: Studi Kasus Mahasiswa
Program Studi Psikologi Universitas Prio Jakarta

NO	TGL Konsultasi	Jenis Yang dikonsultasikan, Bab, Sub Bab, Halaman dan tanggapan Dosen Pembimbing	Paraf Dosen Pembimbing
6.	15/feb 2025	bimbingan bab 4 tambahan pembahasan	
7.	20/feb 2025	bimbingan bab 4 revisi dan bab 5	

TENTANG PENULIS



Ahmad Berliansyah Primustri Tomagola, yang akrab disapa Ian, lahir di Masohi, Maluku Tengah, pada 1 April 2003. Anak dari pasangan Musalam Tomagola dan Jumaria Abdullah ini merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Penulis menempuh pendidikan formalnya di SD Islam Al-Bina Masohi pada tahun 2008-2014 kemudian melanjutkan di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, menyelesaikan MTS pada 2017 dan MA pada 2020. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan non-formal di Program Tahfizh Takhusus Pondok Pesantren Tahfizh Zid Bin Tsabit, Bekasi. Saat ini, penulis merupakan mahasiswa Universitas PTIQ Jakarta, jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah

dan Ilmu Komunikasi.

Dikenal sebagai sosok yang aktif di berbagai organisasi, baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Penulis pernah menjadi anggota Unit KOMINFO di Himpunan Mahasiswa Timur (HIPMAT) periode 2022-2023, kemudian menjabat sebagai Sekretaris Umum HIPMAT pada 2023-2024. Selain itu, penulis juga terlibat dalam Persaudaraan Mahasiswa Bugis Makassar (PMBM) sebagai anggota Departemen Kewirausahaan. Di lingkup internal kampus, penulis berperan dalam Himpunan Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam (HIMAKOPI), menjabat sebagai anggota Unit Intelektual 2023-2024 sebelum akhirnya dipercaya sebagai Ketua Umum HIMAKOPI untuk periode 2024-2025. Lebih jauh, dalam Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) Cabang Jakarta Selatan, penulis mengemban amanah sebagai Kepala Bidang Internal Koordinator Komisariat untuk periode 2025-2026.

Selain aktif dalam organisasi, penulis juga memiliki kepedulian tinggi terhadap masyarakat dengan aktif di berbagai kegiatan volunteer kemasyarakatan. Tak hanya itu, ia juga berkontribusi dalam berbagai kepanitiaan, baik di lingkup kampus, nasional, bahkan hingga tingkat internasional. Walau terlibat aktif di berbagai kepengurusan organisasi maupun kepanitiaan penulis tetap menyelesaikan tugas akhirnya dengan tepat waktu. Dengan berbagai pengalaman ini, penulis terus mengasah kemampuan kepemimpinan, komunikasi, serta dedikasi dalam dunia aktivisme mahasiswa, akademik, dan sosial.