

**HUBUNGAN TAWAKAL DENGAN STRES MAHASISWA
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN
DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Sarjana
Psikologi Islam**

Oleh:

**IFNU NURHAKIM
NIM. 1401451336**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ifnu Nurhakim

NIM : 1401451339

Tempat, tanggal lahir : Sampit, 07 Desember 1996

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul: “Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi” adalah benar-benar hasil karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 25 Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan,



Ifnu Nurhakim
NIM. 1401451339

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN TAWAKAL DENGAN STRES MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Ifnu Nurhakim
NIM. 1401451336

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Tim Penguji

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog
NIP. 19840318 201101 2 009



Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam

Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog
NIP. 19840318 201101 2 009

Banjarmasin, 19 Juli 2018

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN TAWAKAL DENGAN STRES MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

Dipersembahkan dan disusun oleh:

IFNU NURHAKIM
NIM. 1401451336

Telah Diajukan pada Tim Penguji
Pada: Hari Senin, Tanggal 30 Juli 2018

Tim Penguji

Nama

1. Dr. Ahmad Suriadi, M.A
(Ketua)
2. Imadduddin, M.A
(Anggota)
3. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
(Anggota)
4. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog
(Anggota)
5. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog
(Notulis)

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin,



Dr. Irfan Noor, M.Hum

NIP. 1971041 420312 1 005

ABSTRAK

Ifnu Nurhakim, 1401451339. Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi, 2018, Pembimbing (1) Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (2) Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog

Kata Kunci: Tawakal, Stres, Mahasiswa, Penyusunan Skripsi.

Menurut pandangan Islam, tawakal adalah tumpuan terakhir setelah melakukan ikhtiar/usaha yang sungguh-sungguh secara maksimal, kemudian menyerahkan segalanya dan yakin hanya kepada Allah Swt. yang mampu menyelesaikannya. Begitu pula seharusnya yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa harus berusaha dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa akhir yang dalam penyusunan skripsi banyak mengalami tekanan yang menimbulkan dampak psikologis yaitu stres. Berdasarkan temuan di lapangan bahwa ada sebagian mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang mengalami stres dalam pembuatan skripsi. Padahal, mahasiswa Jurusan Psikologi Islam tentunya sudah mendapatkan materi tentang stres pada saat proses belajar mengajar, seperti arti stres, faktor-faktor penyebab stres, dan efek positif dan negatif dari stres serta cara mengelola stres. Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yakni tawakal (X) dan Stres Mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Y). Alat pengumpulan data berupa skala model *Likert*. Skala tawakal yang terdiri dari 44 item dan skala stres 50 item ini sudah di uji kevalidannya dan kereliabilitasnya, dengan nilai reliabel 0,949 untuk skala tawakal dan 0,959 untuk skala stres. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah subjek sebanyak 64 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji korelasi dengan bantuan *software SPSS for Windows 21.0*.

Hasil data kuantitatif menunjukkan bahwa tawakal berada di kategori sedang (72,1%) dan stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi berada di kategori sedang (74,4%). Berdasarkan hasil analisis uji korelasi dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment* di dapat nilai r hitung sebesar -0,645 dengan p value 0,000 sementara nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 43$ sebesar 0,301 karena nilai r hitung yang didapat (-0,645) > nilai r tabel (sig 5%; $N = 43$) (p value <0,05), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tawakal dengan stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal, maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa yang berusaha dan berpasrah kepada Allah atas hasil usahanya dalam mengerjakan skripsi, maka akan mengurangi resiko terkena stres dalam mengerjakan skripsi.

MOTTO

***Sekecil apapun
Usaha yang kita lakukan sekarang,
Akan berpengaruh di masa yang akan datang***

KATA PERSEMBAHAN

Segenap rasa syukur ini terpanjat pada Sang Illahi Rabbi. Syukur atas begitu indahnya goresan takdir-Nya yang penuh cinta. Takdir-Nya yang menaburi hati ini dengan cahaya iman dan Islam, semoga Dia juga mengizinkan untuk meniti tangga taqwa dan ihsan. Untaian shalawat dan salam bagi Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga dunia ini berakhir...

Karya tulis ini kupersembahkan untuk orang yang amat sangat kucintai dan kusayangi, kedua orang tuaku. Terimakasih kepada abah dan mama yang tidak pernah hentinya selama ini memberiku semangat, do'a, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan hidup yang ada, semoga Allah membalasnya dengan surga, aamiin...

Terima kasih kepada teman-teman satu kos yang selama ini menjadi tempat berbagi suka maupun duka, saling memberikan semangat dan motivasi, terima kasih untuk keluarga besar UKK KOPMA Antasari yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman tambahan khususnya dalam bidang berwirausaha, terimakasih untuk orang-orang yang selalu mendukungku, yang telah banyak membantu dalam segala bentuk materi maupun immateri.

Akhirnya, tetaplah segalanya kembali pada Allah, kami semua milik-Mu ya *Rabb*... dan kepada-Mu lah kami kembali. Semoga karya ini menjadi salah satu amal shalih yang dapat mengantar hamba untuk menggapai keridhaan-Mu, aamiin....

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم . الحمد لله رب العلمين . الصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين ,
سيدنا و مولنا محمد , وعلى اله وصحبه أجمعين. أما بعد

Kepada engkau Tuhan yang selalu memberi segala sesuatu, Ya Allah ya Tuhan ku, karena dengan kasih dan rahmat-Mu, hamba ini masih diberikan pengetahuan untuk menggali segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Semoga shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW. Beserta keluarga, sahabat dan umatnya, semoga hamba ini selalu berjalan diatas tuntunannya.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik berupa materi ataupun semangat, sehingga tugas menyusun skripsi dengan judul ***Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi***, dapat tersusun dengan baik, dan telah penulis usahakan dari proposal, penelitian ke lapangan dan akhirnya sampailah tersusun sebuah skripsi ini, meskipun masih banyak kekurangan, karena penulis hanya memiliki sedikit pengetahuan dan kemampuan yang sangat terbatas.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan. Khususnya, penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Irfan Noor, M.hum selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin atas persetujuan yang diberikan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag dan Ibu Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah dengan senang hati meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan serta mengoreksi penulisan skripsi ini.
3. Ibu Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam untuk bantuan, nasehat dan motivasi yang telah diberikan.
4. Para Dosen Jurusan Psikologi Islam yang turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
5. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang juga turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
6. Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta seluruh karyawan dan karyawan yang banyak membantu penulis dalam melengkapi literatur-literatur yang diperlukan.
7. Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin beserta karyawan dan karyawan yang banyak membantu penulis melengkapi literatur-literatur yang diperlukan. Para Karyawan Administrasi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah

memberikan pelayanan yang baik dalam membantu kelancaran penulis, baik selama perkuliahan maupun sewaktu penyelesaian skripsi ini.

8. Seluruh subjek dalam penelitian ini Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam angkatan 2014 dan 2013 yang telah bersedia memberikan informasi dalam rangka pencarian data serta penyelesaian skripsi ini.
9. Untuk keluarga tercinta, yaitu mama dan abah tersayang yang selalu mendo'akan, memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman Psikologi Islam 2014 dan teman-teman satu kos yang telah banyak memberikan dorongan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang turut berpartisipasi memberikan motivasi, bantuan, saran sehingga skripsi dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat untuk kita semua dan atas segala bantuan dan bimbingan semua pihak, penulis berdoa semoga Allah SWT berkenan membalasnya dengan ganjaran pahala atau kebaikan yang berlipat ganda. *Amin Ya Rabbal 'Alamin.*

Banjarmasin, 25 Juli 2018

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988, sebagaiberikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	D	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zal	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Tha	TH	te (dengan titik di bawah)
ظ	Zha	ZH	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	...'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	‘el
م	Mim	M	‘em
ن	Nun	N	‘en
ه	Ha	H	Ha
و	Waw	W	We
ء	Hamzah	..’..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

متعقدين	Ditulis	<i>muta’aqqidin</i>
عدة	Ditulis	‘iddah

C. Ta’ marbutah

a) Apabila dimatikan ditulis h.

هبة	Ditulis	<i>Hibbah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat dan sebagainya, kecuali apabila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرمة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al auliyā’</i>
---------------	---------	---------------------------

- b) Apabila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dhammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakātul-fiṭri</i>
------------	---------	----------------------

D. Vokal pendek

◌ِ	Kasrah	Ditulis	<i>I</i>
◌َ	fathah	Ditulis	<i>A</i>
◌ُ	ḍammah	Ditulis	<i>U</i>

E. Vokal panjang

1	Fathah + alif جاهلية	Ditulis	<i>Ā</i> <i>Jāhiliyyah</i>
2	Fathah + ya' mati يسعى	Ditulis	<i>Ā</i> <i>yas'ā</i>
3	Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	<i>Ī</i> <i>Karīm</i>
4	Dhammah + wawu mati فروض	Ditulis	<i>Ū</i> <i>Furūd</i>

F. Vokal rangkap

1	Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	<i>Ai</i> <i>Bainakum</i>
2	Fathah + wawu mati قول	Ditulis	<i>Au</i> <i>Qaulun</i>

G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	<i>a'antum</i>
أَعَدْتُ	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لَنْ شَكَرْتُمْ	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata sandang alif + lam

- a) Apabila diikuti huruf qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “al”

الْقُرْآن	Ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
الْقِيَاس	Ditulis	<i>al-Qiyās</i>

- b) Apabila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf “al” nya.

السَّمَاء	Ditulis	<i>as-Samā</i>
الشَّمْس	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

ذَوِي الْفُرُوضِ	Ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i> atau <i>ẓawil furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i> atau <i>ahlussunnah</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Definisi Operasional	11
E. Signifikasi Penelitian	15
F. Hipotesis.....	16
G. Penelitian Terdahulu	16
H. Sistematika Penulisan	18

BAB II LANDASAN TEORI

A. Tawakal	20
1. Pengertian tawakal.....	20
2. Aspek-aspek Tawakal.....	25
3. Macam-macam Tawakal.....	28
4. Fadhillah Tawakal.....	30
B. Stres	32
1. Pengertian Stres	32
2. Tahapan Stres.....	34
3. Faktor-Faktor Penyebab Stres.....	38
4. Gejala-gejala Stres	48
5. Stres Menurut Islam.....	50
6. Cara Mengatasi Stres Menurut Islam	53

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	60
B. Lokasi Penelitian.	61
C. Subjek dan Objek Penelitian	61
D. Populasi dan Sampel	62

E.	Pengumpulan Data	63
F.	Instrumen Penelitian.....	65
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	67
1.	Validitas	67
2.	Reliabilitas	68
H.	Analisis Data	69
I.	Prosedur Penelitian.....	70
J.	Tahap Penyusunan Laporan	71
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	73
B.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	76
1.	Hasil Uji Validitas	76
2.	Hasil Uji Reliabilitas.....	79
C.	Uji Asumsi.....	81
1.	Uji Normalitas	82
2.	Uji Linearitas	82
D.	Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	83
1.	Analisis Data Tawakal.....	85
2.	Analisis Data Stres.....	85
E.	Hasil Uji Hipotesis	86
F.	Pembahasan	90
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	101
B.	Saran.....	102
 DAFTAR PUSTAKA		105
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert.....	63
Tabel 3.2 Blue Print Variable Tawakal	65
Tabel 3.3 Blue Print Variabel Stres.....	66
Tabel 4.1 Data Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam	76
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala Tawakal	77
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Skala Stres	79
Tabel 4.4 Nilai Koefisien α Skala Tawakal	80
Tabel 4.5 Nilai Koefisien α Skala Stres.....	80
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas	81
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	82
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	83
Tabel 4.9 Deskripsi Data Hasil Penelitian	84
Tabel 4.10 Tingkat Skala Tawakal.....	85
Tabel 4.11 Tingkat Skala Stres.....	86
Tabel 4.12 Korelasi Antar Variabel.....	87
Tabel 4.13 Interpretasi Nilai r	88
Tabel 4.14 Nilai <i>Correlation Product Moment</i>	88
Tabel 4.15 Rangkuman <i>Correlation Product Moment</i>	89