

**KONTRIBUSI MUHASABAH TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

**Oleh:
HIDAYATUN NADYA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025**

**KONTRIBUSI MUHASABAH TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Islam

Oleh:

HIDAYATUN NADYA

180103040333



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hidayatun Nadya
NIM : 180103040333
Tempat/Tanggal Lahir : Tanah Laut, 23 Mei 2000
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Kontribusi *Muhasabah* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin” yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan yang di sebut sumbernya. Apabila dikemudian 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, 10 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



Hidayatun Nadya



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor: 1250/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah yang dibuat oleh:

Nama	: Hidayatun Nadya
NIM	: 180193040333
Semester	: XIV (Empat Belas)
Tahun Akademik	: Genap 2024/2025
Prodi	: Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi
Judul Karya Ilmiah	: Kontribusi Muhasabah Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

telah melalui proses uji plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dan dinyatakan memenuhi persyaratan **bebas plagiasi** dengan persentase kemiripan tidak melebihi 25%, sesuai ketentuan yang berlaku, sebagaimana bukti terlampir.

Banjarmasin, 16 Juni 2025

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sekretaris,



M. Muchin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi Yang Berjudul : Kontribusi *Muhasabah* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

Ditulis Oleh : Hidayatun Nadya

N I M : 180103040333

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Program : Strata satu (S-1)

Program Studi : Psikologi Islam

Tahun Akademik : 2018

Tempat dan Tanggal Lahir : Tanah Laut, 23 Mei 2000

Alamat : Komplek Bumi Intan Rahayu Berkah Jl. Pramuka Jl. Pembina IV No.Ujung, Sungai Lulut, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70653

Setelah dilakukan evaluasi dan perbaikan seperti ini, kami dapat menyetujui skripsi ini untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari

Banjarmasin, 10 Juni 2025

Pembimbing I



Musfichin, M.A

NIP. 19790324 02321 1 012

Pembimbing II



Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag

NIP. 19711217 199603 1 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Dra Mulyani, M. Ag

NIP. 19681010 199403 2 004

PENGESAHAN SKRIPSI

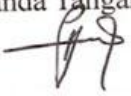
KONTRIBUSI MUHASABAH TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Hidayatun Nadya
NIM. 180103040333

Telah Diujikan pada Tim Penguji
Pada Hari: Selasa, 26 Juni 2025

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Drs. H. Arni, M. Fil.I (Ketua Penguji)	1. 
2. Widiya Aris Radiani, M.Psi. Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag (Penguji II)	3. 
4. Musfichin, M.A (Penguji III)	4. 
5. Fratiwi Rachmaningtyas, M. Psi. Psikolog (Notulis)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin,



Dr. Dzikri Virwana, M.Ag
NIP. 19780512272003121002

ABSTRAK

Hidayatun Nadya. 180103040333. *Kontribusi Muhasabah Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Antasari Banjarmasin* Pembimbing: (1) Musfichin, M.A, (2) Dr. H. Akhmad Sagir M.Ag pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2025.

Kata Kunci: Muhasabah, *Stres Akademik, Mahasiswa*

Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang telah menyelesaikan semua mata kuliah yang diperlukan dan sedang memusatkan perhatian pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Dalam prosesnya, mahasiswa seringkali terbebani dalam menghadapi beragam kesulitan ketika mengerjakan skripsi seperti menentukan judul, subjek penelitian hingga alat ukur yang akan digunakan. Selain itu kesulitan mencari referensi juga menjadi salah satu kendala yang tidak bisa diabaikan. Masa-masa ini sering kali membuat mahasiswa mengalami stres akademik, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya kemampuan dalam mengelola emosional dan memahami diri sendiri dalam menghadapi masalah. Dalam konteks ini, penting untuk menentukan strategi yang efektif, salah satunya adalah pendekatan melalui muhasabah, yang merupakan introspeksi diri dalam tradisi Islam. Meningkatkan muhasabah dapat membantu individu untuk merenungkan tindakan, memperbaiki diri, dan mengelola emosi dengan lebih baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris kontribusi antara muhasabah terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan analisis model regresi linear sederhana. Populasi dalam penelitian ini 569 mahasiswa dengan jumlah sampel sebanyak 221 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dan analisis data menggunakan *IBM SPSS Statistics 22*.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: 1) Tingkat muhasabah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin sebanyak 63% atau 139 mahasiswa pada kategori sedang dan 37% mahasiswa atau 82 mahasiswa memiliki tingkat muhasabah tinggi. 2) Tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin sebanyak 40% atau 88 mahasiswa pada kategori ringan dan 60% atau 133 pada kategori sedang. 3) Terdapat kontribusi signifikan dari muhasabah terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang mana dari hasil uji regresi linear sederhana didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,05$) dengan

sumbangan koefisien determinasi sebesar 0,082 yang menyatakan kontribusi muhasabah terhadap stres akademik sebesar 8,2%.

MOTTO

*“Sometimes it might look like you are not moving forward or making the progress that you desperately want to make, but please don’t let this fool you. **Progress Doesn’t Always Look Like Progress.** When you hit the challenges, hurtless and blockers along your journey you are not going to feel like you are making the progress that you want. But this is all part of the process. What can look like chaos, is actually positive change. What looks like a hurdle, can be the springboard you need to get you to where you want to go. One day you will realize that the whole time you were making monumental progress, you just couldn’t see it when you were in the thick of the action. The challenge is to not give up, not doubt yourself and not let your emotions get the better of yourself during this time. You are making far more progress than you think.”*

~ Woman Inspiration ~

“Maka bagaimana mungkin orang yang berakal tidak memperhitungkan dirinya sendiri dalam hal yang berkaitan dengan bahaya kesengsaraan dan kebahagiaan selamanya? Apa ini kemalasan kecuali kelalaian, kehinaan, dan sedikit taufik? Kita berlindung kepada Allah dari hal itu.”

~ Sayyid Muhammad az-Zabidi ~

KATA PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim. Alhamdulillah, pertama-tama saya panjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan kesehatan, kemampuan, dan segala nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

*Skripsi ini saya persembahkan untuk :
Utama dan paling utama kedua orangtua yang sangat saya cintai, Supriadi dan Kartasiah, yang telah membesarkan, merawat, mendidik, mendukung, mendoakan, memfasilitasi, dan membiayai saya dari lahir hingga saya menempuh dan menyelesaikan pendidikan sampai ke jenjang kuliah.*

Kedua adik saya, Abdussamad dan Muhammad Abidzar Alghifari, serta seluruh keluarga dan kerabat yang selalu mendukung dan memberi semangat untuk saya.

Seluruh guru dan dosen yang telah mendidik, membantu, mendoakan, dan mendukung saya.

Sahabat-sahabat saya Amuy, Amaya, Intan, Nuril, Zulfa, serta rekan-rekan kerja saya kak Yuni, Kak Helda, dan Uci, yang selalu membantu, memberi semangat, dan telah mengalami banyak suka duka selama saya menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.

Terakhir, untuk diri saya sendiri yang keren sekali alhamdulillah allahuakbar ternyata masih mampu berjuang, masih bisa semangat, masih mampu menguatkan diri untuk bertahan sampai ke tahap menyelesaikan skripsi, ya Allah alhamdulillah alhamdulillah alhamdulillah.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. yang mana atas karunia nikmat dan cinta-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Kontribusi Muhasabah terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi UIN Antasari Banjarmasin” dengan lancar dan diberikan kekuatan dalam prosesnya. Sholawat dan salam juga selalu kita curahkan kepada Nabi dan Rasul penutup yakni Muhammad SAW. beserta keluarga, kerabat, sahabat dan para pengikut beliau hingga hari kiamat. Saya menyadari dalam upaya untuk mendapatkan sesuatu perlu kerja keras, tekad, niat dan doa yang tulus serta pelaksanaan yang konsisten. Atas izin dari Allah SWT. dan bantuan dari banyak pihak yang bersedia membimbing, memotivasi, memberi semangat dan memberikan saran yang positif saya akhirnya sampai pada puncak perjalanan dalam mengerjakan tugas akhir ini. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terimakasih banyak yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin yang telah menerima dan mengizinkan saya untuk bisa menempuh pendidikan tinggi pada jenjang S1 di UIN Antasari Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak membantu saya selama menempuh pendidikan.

3. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam dan Bapak Musfichin, MA selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang telah membantu saya dalam pengurusan administrasi hingga selesai.
4. Bapak Musfichin, MA sekali lagi, saya ucapkan terimakasih sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah banyak sekali membantu penyusunan, bimbingan, penelitian hingga penyelesaian tugas akhir ini sampai selesai dan selalu sabar menghadapi saya ketika bimbingan.
5. Bapak Dr. Ahmad Sagir, M.Ag juga sebagai dosen pembimbing yang juga banyak membantu saya dalam penyusunan, penelitian hingga penyelesaian tugas akhir ini.
6. Ibu Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog selaku dosen penasihat akademik sekaligus dosen pembimbing tugas akhir yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan dalam penyusunan serta penulisan tugas akhir ini.
7. Ibu Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog, Ibu Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog dan Bapak Imadduddin, MA selaku purna pejabat Program Studi Psikologi Islam sebelumnya yang juga membantu serta memotivasi para mahasiswa dalam perkuliahan hingga pengerjaan tugas akhir.
8. Ibu Widiya Aris Radiani, M. Psi Psikolog dan Ibu Nor Fatmah, M. Si yang telah bersedia menjadi *Profesional Judgement* dan memberikan arahan mengenai skala penelitian saya.
9. Seluruh dosen Psikologi Islam yang sangat luar biasa dalam memberikan ilmu dan arahan selama saya menempuh perkuliahan di UIN Antasari Banjarmasin.

10. Kepala Perpustakaan Pusat UIN Antasari Banjarmasin beserta staf yang ada di Kampus 1 dan 2, Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta staf, serta Kepala Perpustakaan Daerah Kecamatan Daha Selatan beserta staf, yang telah membantu dan memfasilitasi saya dalam pengerjaan tugas akhir ini dalam hal tempat pengerjaan dan referensi.
11. Seluruh teman-teman Psikologi Islam Angkatan 2018 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu karena telah menjadi teman yang luar biasa dalam pelaksanaan studi saya selama kuliah di UIN Antasari Banjarmasin.
12. Sahabat-sahabat saya Amaya, Intan, Nuril, Zulfa, Burhan dan kepada rekan kerja sekaligus sahabat Kak Yuni, Kak Helda, dan Uci yang banyak sekali membantu dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Muhammad Najmul Falah terimakasih banyak sudah membantu, mendukung, memberi semangat dan selalu menemani saya dalam proses perjalanan penyusunan skripsi ini hingga selesai.
14. Dan semua pihak yang terlibat yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang telah membantu mengupayakan saya untuk bisa sampai ke tahap ini.

Semoga Allah SWT. membalaskan semua kebaikan yang telah diberikan kepada saya dengan limpahan berkah yang tak ternilai. Saya menyadari skripsi saya masih belum sempurna sehingga pasti terdapat kekurangan dan kesalahan di dalamnya. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar skripsi ini mendatangkan lebih banyak manfaat khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan. Semoga skripsi ini bisa mendatangkan kebaikan untuk saya maupun pembacanya. *Âmîn yâ rabbal â lamîn* .

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN

A. Konsonan Tunggal

No	Huruf Arab	Nama Huruf	Transliterasi	Keterangan
01	ا	Alif		Tidak dilambangkan
02	ب	Ba	B	
03	ت	Ta	T	
04	ث	Tsa	Ts	
05	ج	Jim	J	
06	ح	Ha	<u>H</u>	Ha garis dibawah
07	خ	Kha	Kh	
08	د	Dal	D	
09	ذ	Dzal	Dz	
10	ر	Ra	R	
11	ز	Zai	Z	
12	س	Sin	S	
13	ش	Syin	Sy	
14	ص	Shad	Sh	
15	ض	Dhad	Dh	
16	ط	Tha	Th	
17	ظ	Zha	Zh	
18	ع	‘ain	...’...	Koma terbalik di atas
19	غ	Ghain	Gh	
20	ف	Fa	F	
21	ق	Qaf	Q	
22	ك	Kaf	K	
23	ل	Lam	L	
24	م	Mim	M	
25	ن	Nun	N	
26	و	Waw	W	
27	ه	Ha	H	
28	ء	Hamzah	...’...	Apostrop
29	ي	Ya	Y	

A. Konsonan rangkap karena *tasydid* ditulis rangkap

متعقدين ditulis *muta’aqqidîn*

عدة ditulis *‘iddah*

B. *Ta’ marbutah* di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak berlaku terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, di tulis terpisah;

فتح الباری	ditulis <i>Fath al-Bâri</i>
صحيح البخاري	ditulis <i>Shahîh al-Bukhary</i>

C. Vokal pendek

Fathah ditulis a, contoh شرح ditulis *syaraha*

Kasrah ditulis i, contoh فهم ditulis *fahima*

Dhammah ditulis u, contoh شعر ditulis *Sya'ura*

D. Vokal Panjang

1. Fathah + alif, ditulis â contohnya مقارنة ditulis *muqâranah*
2. Kasrah + yâ' mati, ditulis î contohnya صحيح ditulis *shahîh*
3. Dhammah + wâw mati, ditulis û contohnya ورود ditulis *wurûd*

E. Kata sandang Alif + Lam

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *ism*, maupun *harf* ditulis saling terpisah. Hanya kata-kata/istilah tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab.

1. Bila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis al-, contohnya القمر ditulis *al-qamar*.
2. Bila diikuti huruf syamsiyah huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, contohnya الشمس ditulis *asy-syams*.

F. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan ejaan yang diperbarui (EYD).

G. Singkatan

Cet.	= cetakan
Vol.	= volume
No.	= nomor
H.	= tahun Hijriyah
M.	= tahun Masehi
Q.S.	= al-Qur'an Surah
H.R.	= Hadis Riwayat
ra.	= radhiya Allâhu 'anh
swt.	= subhânah wa ta'âlâ
saw.	= shallâ Allâh 'alayh wa sallam
t.th	= tanpa tahun
w.	= wafat
dll	= dan lain-lain

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
SURAT BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO.....	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	i
DAFTAR GAMBAR	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	9
D. Definisi Operasional	11
E. Hipotesis	15
F. Penelitian Terdahulu.....	15
G. Sistematika Penulisan	21
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR.....	24
A. <i>Muhasabah</i>	24
B. Stres Akademik	42
C. Pengaruh Muhasabah terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa	54
D. Kerangka Berpikir	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	57
B. Lokasi Penelitian	57
C. Subjek dan Objek Penelitian	58
D. Populasi dan Sampel Penelitian	58
E. Data dan Sumber Data	60
F. Teknik Pengumpulan Data.....	61
G. Instrumen Penelitian	62
H. Desain Pengukuran	68
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	69
J. Prosedur Penelitian.....	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	72
B. Prosedur Penelitian	74
C. Hasil Uji Instrumen (Uji Validitas dan Reliabilitas).....	75
D. Uji Asumsi Dasar	78

E.	Hasil Analisis Data dan Interpretasi	80
F.	Uji Hipotesis	86
G.	Pembahasan.....	91
H.	Temuan Penelitian.....	99
I.	Keterbatasan Penelitian.....	99
BAB V PENUTUP		101
A.	Simpulan	101
B.	Rekomendasi	102
DAFTAR PUSTAKA		104

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sebaran Data Mahasiswa Berdasarkan Angkatan	59
Tabel 3. 2 Sebaran Sampel Berdasarkan Angkatan	60
Tabel 3. 3 Skor Pilihan Jawaban	63
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Muhasabah	64
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Stres Akademik	66
Tabel 4. 1 Prosedur Penelitian.....	74
Tabel 4. 2 Hasil Uji Coba Skala Muhasabah.....	75
Tabel 4. 3 Hasil Uji Coba Skala Muhasabah.....	77
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	78
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas	79
Tabel 4. 6 Hasil Uji Deskriptif Data Penelitian.....	82
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Muhasabah.....	84
Tabel 4. 8 Kategorisasi Muhasabah.....	85
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Stres Akademik.....	85
Tabel 4. 10 Uji Regresi Linear Sederhana	87
Tabel 4. 11 Nilai Koefisien	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	80
Gambar 4. 2 Responden Berdasarkan Program Studi.....	81
Gambar 4. 3 Responden Berdasarkan Angkatan	82
Gambar 4. 4 Responden Berdasarkan Usia	82
Gambar 4. 5 Kategorisasi Stres Akademik	86