

## 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