

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora adalah salah satu fakultas di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Fakultas Ushuluddin resmi didirikan pada tanggal 22 september 1961 yang pada waktu itu bertempat di Amuntai, Kabupaten Hulu Sungai Utara. Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Amuntai ini berlangsung sampai dengan tahun 1980 dan telah menghasilkan ratusan Sarjana Muda. Mulai tahun 1978, secara bertahap Fakultas Ushuluddin diintegrasikan ke Banjarmasin. Pada tahun itu mahasiswa Tingkat I sudah kuliah di Banjarmasin, sementara Tingkat II dan Tingkat III masih melaksanakan kuliah di Amuntai. Sampai dengan tahun 1986, tercatat Sarjana Muda Fakultas Ushuluddin sebanyak 253 orang.¹

Dilihat dari awal berdirinya sampai dengan awal integrasi Fakultas Ushuluddin ke Banjarmasin, artinya Fakultas Ushuluddin berada di Amuntai selama 17 tahun (1961-1978). Selebihnya, sampai dengan usianya yang ke- 64 tahun di 2024 ini (selama 47 tahun), Fakultas Ushuluddin berada di Banjarmasin. Sejak tahun 1983, sistem perkuliahan mulai mengalami perubahan dengan Sistem Kredit Semester (SKS) dan berlangsung sampai tahun ini 2025 dan telah mengalami beberapa kali perubahan kurikulum. Jurusan-jurusan yang pernah ada di Fakultas Ushuluddin adalah Jurusan Perbandingan Agama (sejak tahun 1977), Tafsir Hadis

¹ Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin," 2025, <https://fuh.uinantasari.ac.id/sejarah/>.

(perpindahan jurusan dari Fakultas Syariah sejak tahun 1989), Akidah Filsafat (sejak tahun 1995), Pemikiran Politik Islam (2000-2004), dan Psikologi Islam (sejak 2008). Para Sarjana Muda yang telah berhasil lulus dari Fakultas Ushuluddin ini tergabung dalam sebuah wadah yang diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan Fakultas Ushuluddin UIN Antasari Banjarmasin. Wadah ini diberi nama Keluarga Alumni Fakultas Ushuluddin UIN Antasari yang disingkat menjadi KAFUSARI. Lembaga ini didirikan pada tanggal 4 sya'ban 1418 H, bertepatan tanggal 4 Desember 1997 M. Para alumni yang tergabung dalam wadah KAFUSARI ini diharapkan dapat menggagas masa depan Fakultas Ushuluddin agar dapat menghadapi tantangan zaman, melalui para alumninya dengan keterampilan dan kemampuan ilmiah yang dapat bersaing, serta yang tidak kalah pentingnya adalah menyiapkan anggotanya menjadi orang yang bertakwa kepada Allah SWT.²

Dalam perkembangan selanjutnya, melalui SK Menteri Agama RI Nomor: 40 Tahun 1978, tertanggal 20 Mei 1978, Fakultas Ushuluddin diintegrasikan ke Banjarmasin. dengan terbitnya SK Menteri Agama ini, maka di Amuntai tidak dibenarkan menerima mahasiswa baru lag. Fakultas Ushuluddin terus mengalami perkembangan yang sangat pesat, sekarang ini telah ada 5 jurusan yang dikembangkan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yaitu³:

1. Jurusan Studi Agama-Agama
2. Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
3. Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam

² Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

³ Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

4. Jurusan Psikologi Islam
5. Jurusan Ilmu Hadis

B. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan subjek tertuju kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi dengan memberikan skala terkait muhasabah dan stres akademik dengan total jumlah responden yang diperoleh adalah sebanyak 221 mahasiswa. Penyebaran skala dilaksanakan kepada mahasiswa angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada 28 Oktober 2024 peneliti menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin hingga 28 Desember 2024. Dengan demikian penyebaran kuesioner penelitian dilaksanakan selama 65 hari kalender.

TABEL 4. 1 PROSEDUR PENELITIAN

Pelaksanaan Penelitian	Tanggal
Konsultasi penyusunan skala penelitian dengan dosen pembimbing dan <i>profesional judgment</i>	12 Agustus 2024 – 10 September 2024
Uji coba skala	8 Oktober 2024
Uji validitas dan reliabilitas	15 Oktoberr 2024
Penyebaran skala penelitian utama	28 Oktober 2024 – 28 Desember 2024
Tabulasi dan pengolahan data	6-20 Februari 2025
Analisis data	25 Februari – 8 Maret 2025
Penarikan kesimpulan	8 Maret 2025

C. Hasil Uji Instrumen (Uji Validitas dan Reliabilitas)

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mengetahui akurasi kekuatan instrumen atau skala yang digunakan sebagai alat ukur dalam suatu penelitian.⁴ Adapun uji validitas yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Correlation Product Moment* yang dilakukan dengan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 22*. Landasan dalam pengambilan keputusan di dalam uji validitas yaitu apabila nilai r hitung $> r$ tabel maka item dinyatakan valid, sebaliknya jika r hitung $< r$ tabel, maka item dinyatakan tidak valid atau gugur sehingga tidak bisa digunakan dalam penelitian utama. Cara untuk menentukan r tabel menggunakan rumus $df = N - 2$ dengan N adalah jumlah sampel pada uji coba atau *try-out*. Hasilnya yaitu r tabel dengan rincian $df = 27 - 2$ dengan hasil 25. Jika signifikansi yang digunakan 5%, maka nilai dari r tabelnya adalah 0,396.

a. Skala Muhasabah

Skala muhasabah yang digunakan di dalam penelitian ini mempunyai 3 aspek yang dimana masing-masing aspek memiliki indikator yang jika dijumlahkan terdapat 20 indikator. Penelitian melakukan uji instrumen kepada 22 item yang kemudian ditemukan 20 item dinyatakan valid dan 2 item dinyatakan tidak valid yaitu, 1 item dari aspek Muhasabah sebagai menghitung diri dan 1 item dari aspek Muhasabah sebagai koreksi diri.

TABEL 4. 2 HASIL UJI COBA SKALA MUHASABAH

⁴ Lijan P. Sinamba dan Sarton Sinambela, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik* (Depok: Rajawali Pers, 2021), hlm. 273.

No.	Aspek dan Indikator	Item	
		Valid	Invalid
1.	Muhasabah sebagai Kesadaran Diri. Indikator : - Kesadaran akan kematian/akhirat, - Kesadaran akan bertambahnya umur, - Kesadaran kekurangan diri, - Kesadaran dosa-dosa diri, - Kesadaran keterbatasan diri - Kemampuan memahami yang baik dan buruk.)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	-
2.	Muhasabah sebagai Menghitung Diri. Indikator : - Mampu mengingat aktifitas yang sudah dilakukan, - Mampu memprediksi mana aktifitas baik dan tidak baik, - Mampu menghitung kekurangan-kekurangan diri.	8,10,11,12	9
3.	Muhasabah sebagai Koreksi Diri Indikator : - Keinginan untuk memperbaiki kekurangan diri, - Memiliki rasa kasih sayang terhadap semua makhluk, - Bersikap positive thinking pada semua orang, - usaha untuk tidak mengulangi perbuatan buruk, - Tidak mengharapkan pujian dari orang lain, - usaha lebih lebih baik dibanding sebelumnya, - Tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang sudah diketahui sebelumnya, - Memiliki rasa optimisme/tidak putus asa, - Lebih mengetahui kekurangan-kekurangan diri dibandingkan dengan orang lain, - Menerapkan kompensasi dari aktifitas buruk ke aktifitas yang baik, - Memiliki pergaulan dengan orang-orang yang baik.	13,14,15,16, 17,18,19, 21,22	20
TOTAL		20	2

b. Skala Stres Akademik

Untuk skala stres akademik peneliti tidak melakukan uji instrumen/*try out* karena peneliti menggunakan skala yang di adaptasi dari penelitian I

Ketut Mudita yang berjudul “*Peran Self Efficacy Dalam Memediasi Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa*” dari Universitas Pendidikan Ganesha Pascasarjana tahun 2023. Dimana peneliti mengadaptasi sebanyak 27 item yang terbagi dalam 2 aspek, aspek biologis terdiri dari 9 item dan aspek psikologis terdiri dari 18 item. Dengan indeks validitas 0.757 – 0.897 dan indeks reliabilitas 0.987.

2. Hasil Uji Realibilitas

Uji reliabilitas adalah syarat yang harus terpenuhi dalam suatu instrumen atau skala agar dapat menyatakan alat ukur yang digunakan tersebut memang konsisten dan dapat digunakan berulang-ulang.⁵ Alat ukur yang reliabel dapat mengukur variabel penelitian secara akurat sehingga data yang didapatkan oleh penelitian tersebut benar-benar menggambarkan kondisi subjek penelitian yang sebenarnya. Uji reliabilitas mempunyai ketentuan berupa semakin nilai ujinya mendekati angka 1 maka reliabilitasnya dikatakan semakin baik, sebaliknya jika mendekati angka 0 maka nilai reliabilitasnya dikatakan rendah.⁶

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 22*. Hasil uji reliabilitas skala muhasabah adalah 0,863. Jadi, hasil dari uji realibilitas skala muhasabah dengan jumlah item akhir 20, subjek 27 dan *Cronbach's Alpha* 0,863.

TABEL 4. 3 HASIL UJI COBA SKALA MUHASABAH

⁵ S. Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 77.

⁶ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 83.

Skala	Jumlah Item Akhir	Jumlah Subjek	<i>Cronbach's Alpha</i>
Muhasabah	20	27	0,863

D. Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang dilaksanakan di dalam suatu penelitian dengan maksud untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan telah berdistribusi dengan normal sehingga bisa dilanjutkan penghitungan berikutnya. Uji normalitas pada penelitian ini dilaksanakan pada dua variabel yaitu muhasabah dan stres akademik.

Peneliti dalam melaksanakan uji ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan landasan keputusan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data tersebut bisa dinyatakan terdistribusi dengan normal.⁷ Uji normalitas ini dilakukan dengan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 22* dan diperoleh hasil berupa sebagai berikut:

TABEL 4. 4 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		221
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,57807443
Most Extreme Differences	Absolute	,047
	Positive	,047
	Negative	-,039

⁷ Edi Riadi, *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS*, 2016, hlm. 122.

Test Statistic	,047
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200.

Apabila berpatokan pada landasan keputusan $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan agar dapat diketahui persebaran data yang didapatkan apakah sudah berdistribusi linear atau tidak. Data yang linear bisa untuk melanjutkan masuk ke tahap analisis data. Dalam uji ini, landasan pengambilan keputusan yang digunakan adalah dengan melihat pada nilai *Deviation from linearity* apabila lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi linear. Sebaliknya, jika lebih rendah dari 0,05 maka data dinyatakan tidak linear. Adapun hasil pengujiannya adalah sebagai berikut:

TABEL 4. 5 HASIL UJI LINEARITAS

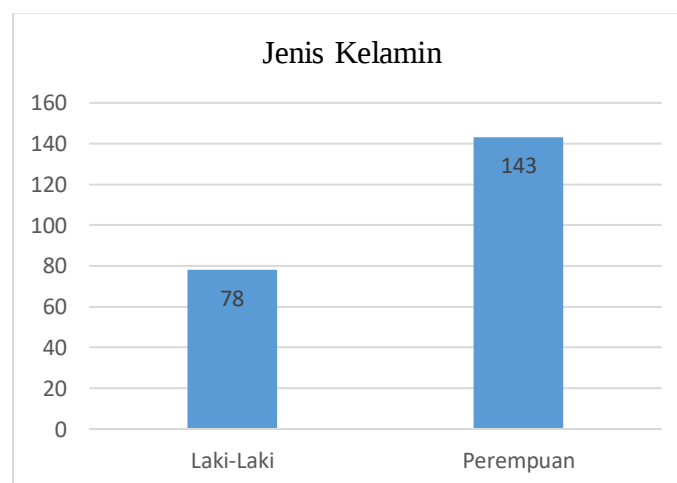
			Sum Of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik* Muhasabah	Between Groups	(Combined)	879,834	16	54,99	.733	.000
		Linearity	.312	1	.312	.004	.000
		Deviation from Linearity	879,522	15	58,635	.781	.697
	Within Groups		15308,817	204	75,043		
	Total		16188,652	220			

Pada kolom *Deviation from Linearity* menampakkan nilai 0,697 yang mana nilai tersebut bermakna lebih besar dari 0,05. Dengan landasan keputusan *deviation from linearity* $> 0,05$ ($0,697 > 0,05$) maka bisa dimaknai bahwa data penelitian berdistribusi dengan linear.

E. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

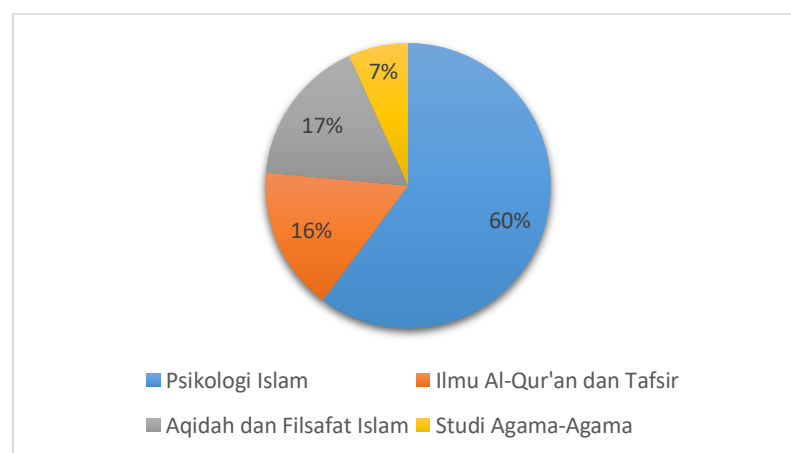
1. Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan data utama atau primer yakni berupa kuesioner yang disebarakan secara daring kepada subjek penelitian. Subjek penelitian yang ditujukan adalah mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin. Jumlah item pernyataan pada skala muhasabah sebanyak 20 item dan skala stres akademik sebanyak 27 item. Jumlah subjek penelitian yang didapatkan sebanyak 221 orang yang terdiri dari 78 orang laki-laki dan 143 orang perempuan.

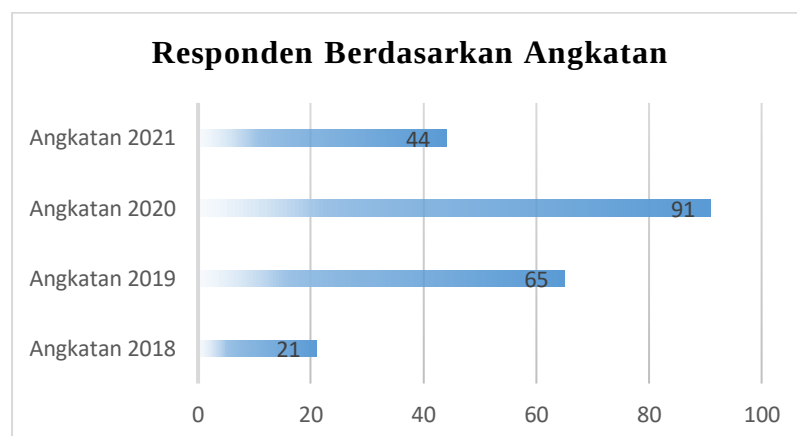


Gambar 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan pengelompokan program studi, diperoleh data berupa 133 orang (60%) dari program studi Psikologi Islam, 36 orang (16%) dari program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 37 orang (17%) dari program studi Aqidah dan Filsafat Islam, 15 orang (7%) dari program studi Studi Agama-Agama.

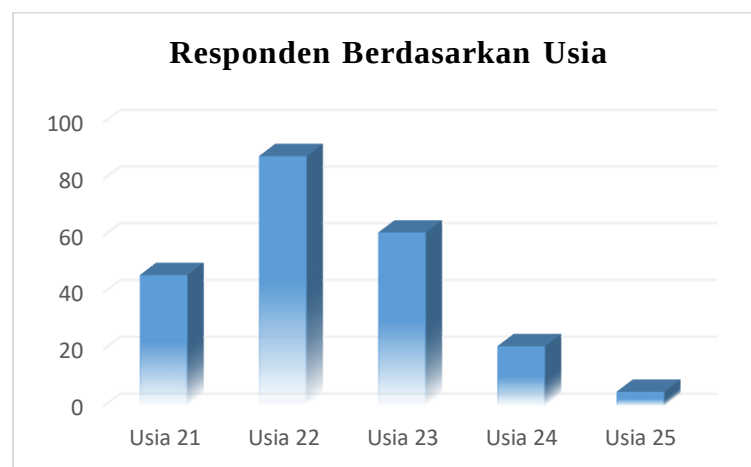


Gambar 4. 2 Responden Berdasarkan Program Studi Berdasarkan pengelompokan angkatan diperoleh data berupa angkatan 2018 sebanyak 21 orang, 2019 sebanyak 65 orang, 2020 sebanyak 91 orang, dan 2021 sebanyak 44 orang.



Gambar 4. 3 Responden Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan pengelompokan usia, diperoleh data berupa usia 21 sebanyak 46 orang, usia 22 sebanyak 88 orang, usia 23 sebanyak 61 orang, usia 24 sebanyak 21 orang dan usia 25 sebanyak 5 orang.



Gambar 4. 4 Responden Berdasarkan Usia

2. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan gambaran agar data yang telah dikumpulkan dapat dianalisis. Analisis deskriptif bisa memberi penjelasan mengenai perolehan nilai mean dan standar deviasi yang setelahnya bisa digunakan untuk mengetahui frekuensi sebuah sebaran data. Analisis ini dilakukan dengan *IBM SPSS Statistics ver. 22*⁸

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

⁸ Riadi, 57.

Muhasabah	221	60	20	80	50	13,333
Stres Akademik	221	81	27	108	67,5	18
Valid N (listwise)	221					

TABEL 4. 6 HASIL UJI DESKRIPTIF DATA PENELITIAN

Pada tabel 4.6 tersebut menunjukkan bahwa skala muhasabah memiliki 4 pilihan jawaban yang terdiri dari skor 1, 2, 3 dan 4 dengan jumlah item sebanyak 20 pernyataan. Skor minimal untuk skala ini adalah 20 (1×20). Skor maksimalnya adalah 80 (4×20). Nilai rata-rata atau meannya adalah 50 ($\{X_{\max} + X_{\min}\}/2$). Nilai Range yaitu 60 ($X_{\max} - X_{\min}$) dan standar deviasi 13,333 ($X_{\max}/6$).

Adapun skala stres akademik memiliki 4 pilihan jawaban pula yang terdiri dari skor 1, 2, 3 dan 4 dengan jumlah item sebanyak 27 pernyataan. Skor minimal untuk skala ini adalah 27 (1×27). Skor maksimalnya adalah 108 (4×27). Nilai rata-rata atau meannya adalah 67.5 ($\{X_{\max} + X_{\min}\}/2$). Nilai Range yaitu 81 ($X_{\max} - X_{\min}$) dan standar deviasi 18 ($X_{\max}/6$).⁹

Agar dapat diketahui perhitungan mengenai kategorisasi tingkatan setiap variabel penelitian, peneliti menggunakan rumus perhitungan sebagai berikut:¹⁰

Rendah : $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Sedang : $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Tinggi : $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Keterangan

⁹ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, hlm. 147.

¹⁰ Azwar, hlm. 149.

X : Skor subjek

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standar deviasi

a. Analisis Kategorisasi Variabel Muhasabah

Berdasarkan uji statistik deskriptif pada tabel sebelumnya, nilai mean untuk muhasabah adalah sebesar 50 dengan standar deviasi 13,333. Nilai-nilai tersebut lalu dimasukkan ke dalam rumus perhitungan kategori variabel sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

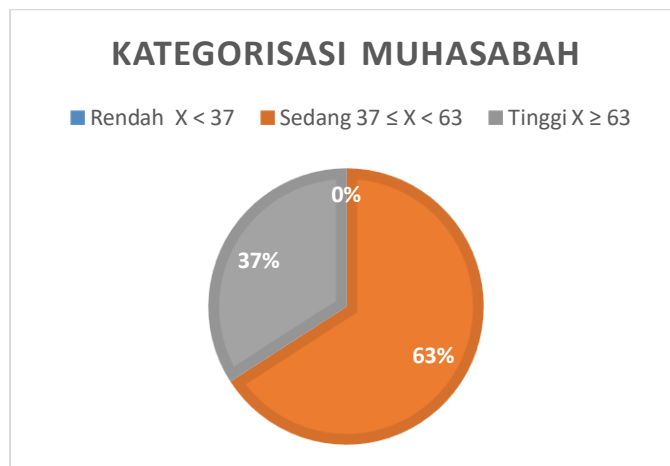
TABEL 4. 7 HASIL KATEGORISASI MUHASABAH

kat_muhasabah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	139	63,0	63,0	63,0
	4,00	72	37,0	37,0	100,0
Total		221	100,0	100,0	

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persen %
Rendah	$X < 36.5$	0	0%
Sedang	$37 \leq X < 62.5$	139	63%
Tinggi	$X \geq 63$	82	37%

Pada tabel di atas didapatkan data kategori tingkat muhasabah pada subjek penelitian yakni mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin yang mana terdapat 0% atau tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah, 63% atau 139 subjek memiliki tingkat

muhasabah yang sedang dan 37% atau 82 subjek dengan tingkat muhasabah yang tinggi.



Tabel 4. 8 Kategorisasi Muhasabah

b. Analisis Data Kategorisasi Stres Akademik

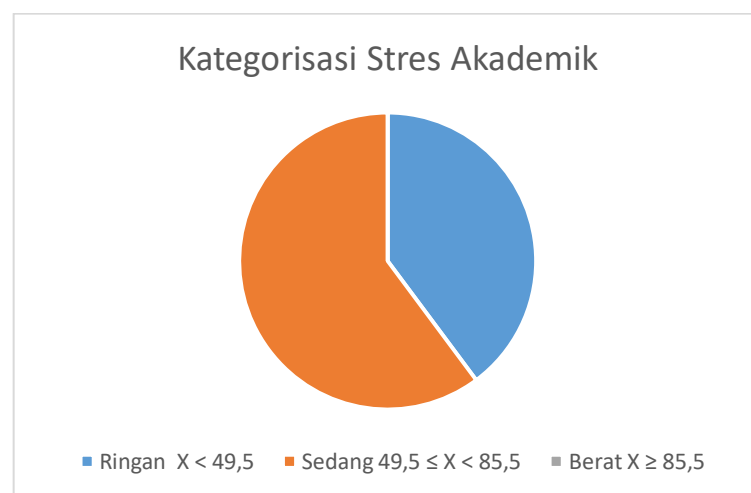
Berdasarkan uji statistik deskriptif pada tabel sebelumnya, nilai mean untuk stres akademik adalah sebesar 67,5 dengan standar deviasi 18. Nilai-nilai tersebut lalu dimasukkan ke dalam rumus perhitungan kategori variabel sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

TABEL 4. 9 HASIL KATEGORISASI STRES AKADEMIK

kat_stresakademik				
		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	88	40,0	100,0
	2,00	133	60,0	
Total				

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Ringan	$X < 48,5$	88	40%
Sedang	$49,5 \leq X < 85,5$	133	60%
Berat	$X \geq 90$	0	0%

Pada tabel di atas didapatkan data kategori tingkat stres akademik pada subjek penelitian mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin yang mana terdapat 40% atau 88 subjek yang berada pada kategori tingkat stres akademik ringan, 60% atau 133 subjek berada pada tingkat stres akademik sedang dan 0% atau tidak ada subjek yang berada pada tingkat stres akademik yang berat.



Gambar 4. 5 Kategorisasi Stres Akademik

F. Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Sederhana

Uji hipotesis di dalam penelitian ini memakai uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau kontribusi yang signifikan dari

kedua variabel penelitian.¹¹ Uji ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang dihasilkan oleh kedua variabel baik positif atau negatif. Uji ini juga untuk memprediksi besaran pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics ver. 22*, hasil pengujian hipotesis pada tabel berikut ini:

TABEL 4. 10 Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	86,706	1	86,706	19,605	,000 ^b
	Residual	968,543	219	4,423		
	Total	1055,249	220			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Muhasabah

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,287 ^a	,082	,078	2,103

a. Predictors: (Constant), Muhasabah

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	83,322	1,548		53,839	,000
	Muhasabah	-,104	,023	-,287	-4,428	,000

¹¹ Riadi, *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*, hlm. 156.

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Dengan hasil uji hipotesis tersebut, diketahui nilai signifikansi yang didapatkan ada sebesar 0,000. Berlandaskan pada landasan putusan yang dikemukakan oleh Sugiyono jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima sehingga tidak ada peran antara variabel X terhadap variabel Y. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima sehingga ada atau terdapat peran antara variabel X terhadap variabel Y.¹² Dengan landasan tersebut, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara muhasabah terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin.

R Square yang diperoleh adalah 0,082, menjelaskan bahwa kontribusi variabel bebas (muhasabah) terhadap variabel terikat (stres akademik) sebesar 8,2% dan pengaruh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Semakin jauh nilai R Square dari angka 1, semakin lemah pengaruh variabel X terhadap Y. Dapat disimpulkan bahwa muhasabah memberikan kontribusi yang lemah terhadap stres akademik.

TABEL 4. 11 NILAI KOEFISIEN

Nilai Koefisien	Keterangan
0,00 - 0,199	Sangat Lemah

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 65.

0,20 - 0,399	Lemah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Nilai koefisien korelasi r yang didapatkan ialah sebesar 0,082, dan jika melihat pada tabel 4.11 dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara variabel muhasabah dan stres akademik dalam kategori lemah.¹³

2. Aspek Pembentuk Utama

a. Aspek Pembentuk Utama Muhasabah

Pada variabel muhasabah terdapat 3 aspek utama yang berperan atau berkontribusi di dalamnya, muhasabah sebagai kesadaran diri, muhasabah sebagai menghitung diri, dan muhasabah sebagai koreksi diri. Untuk menghitung peran pada setiap aspek adalah dengan membagi skor total pada setiap aspek dengan skor keseluruhan variabel.

$$\text{Muhasabah sebagai kesadaran diri} : \frac{5325}{14514} \times 100 = 37\%$$

$$\text{Muhasabah sebagai menghitung diri} : \frac{3455}{14514} \times 100 = 24\%$$

$$\text{Muhasabah sebagai koreksi diri} : \frac{5734}{14514} \times 100 = 39\%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan data bahwa aspek muhasabah sebagai kesadaran diri berperan sebanyak 37%, muhasabah sebagai menghitung diri berperan sebanyak 24%, muhasabah sebagai koreksi

¹³ Fajri Ismail, *Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial* (Jakarta: Prenadamedia Group (Divisi Kencana), 2018), hlm. 335.

diri berperan sebanyak 39%. Dalam pembentukan muhasabah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin, aspek muhasabah sebagai koreksi diri merupakan aspek yang perannya paling dominan, diikuti oleh aspek muhasabah sebagai kesadaran diri, dan muhasabah sebagai menghitung diri yang menjadi aspek dengan kekuatan paling sedikit dalam pembentukan muhasabah.

b. Aspek Pembentuk Utama Stres Akademik

Pada variabel stres akademik terdapat 2 aspek utama yang berperan atau berkontribusi di dalamnya, yaitu biologis dan psikososial. Untuk menghitung peran pada setiap aspek adalah dengan membagi skor total pada setiap aspek dengan skor keseluruhan variabel.

$$\text{Biologis} \quad : \frac{4354}{11393} \times 100 = 38\%$$

$$\text{Psikososial} \quad : \frac{7113}{11393} \times 100 = 62\%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan data bahwa aspek biologis berperan sebanyak 38% dan psikososial berperan sebanyak 62%. Dalam pembentukan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin, psikososial merupakan aspek yang perannya paling dominan, diikuti oleh biologis yang menjadi aspek dengan kekuatan kedua dalam pembentukan stres akademik.

G. Pembahasan

Sarafino menjelaskan stres adalah kondisi atau keadaan yang disebabkan perbedaan keadaan individu atau lingkungan yang terkait individu dengan situasi yang dikehendaki individu pada keadaan biologis, psikologis atau sosial individu tersebut.¹⁴ Stres sendiri bisa terjadi di semua hal dalam kehidupan yang dijalani individu, salah satunya ketika bersinggungan dengan dunia pendidikan. Ketidakyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya bisa membuat stres dalam menghadapi dunia pendidikan.¹⁵

Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi stres akademik yaitu dilihat dari kemampuan individu dalam mengelola emosional, memahami diri sendiri dalam menghadapi masalah, kurangnya komunikasi antara manusia dengan Tuhan, serta ketidakmampuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi sehingga mereka mengalami masalah tekanan di dalam diri.¹⁶

Setiap individu harus menyadari pentingnya mengelola stres dan kecemasan, terutama ketika individu terjebak dalam perasaan tersebut. Salah satu cara mengelola stres adalah dengan melakukan intropeksi diri, Melalui introspeksi diri, seseorang akan lebih mudah mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mengenali penyebab stres atau kecemasan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, mereka dapat mengembangkan dan mengadopsi strategi yang lebih baik dalam menghadapi stres. Introspeksi diri adalah cara yang

¹⁴ Sarafino dan Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*, 57.

¹⁵ Dewi Avianti dkk., "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati," *syche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* 3, no. 1 (2021): 85, <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>.

¹⁶ Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, hlm. 55.

ampuh untuk mengatasi stres karena membantu individu lebih memahami diri mereka sendiri, hal itu juga memungkinkan seseorang dalam merespons stres dengan lebih efektif dan mengembangkan strategi yang sehat dan seimbang untuk menghadapi tekanan.¹⁷

Dalam Islam, Introspeksi diri dikenal dengan istilah *Muhasabah Diri*. Menurut Imam Al-Ghazali *Muhasabah* adalah memperhatikan dan merenungi hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan. Tujuan bermuhasabah dalam konsep Imam al-Ghazali adalah agar seseorang dapat melihat kekurangan terhadap amalnya dan menjadi lebih bertanggung jawab kepada dirinya, serta menyadarkan seseorang dari perilaku yang sia-sia.¹⁸

Dari penjabaran di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan antara muhasabah dan stres akademik. Seseorang yang memiliki tingkat muhasabah yang tinggi kemungkinan bisa mengatasi tekanan dalam hidupnya, salah satunya adalah stres akademik yang dialaminya ketika mengerjakan skripsi dalam hal ini mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin.

Sebelum masuk ke dalam pembahasan hasil penelitian, perlu diketahui bahwa setiap orang muslim dianjurkan untuk senantiasa melakukan muhasabah berdasarkan penjelasan Rasulullah dalam sebuah hadis¹⁹ :

¹⁷ Lilis Hutagalung, "Praktik Introspeksi Diri dan Self-Care Dapat Membantu Mengatasi Stres dan Kecemasan," ., <https://www.kompasiana.com/lilishutagalung>.

¹⁸ Mardziah, "Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab *Ihya' Ulumiddin*)."

¹⁹ Abi Isa Muhammad bin Isa bin Saurah At-Tirmidzi, *Jami' Tirmidzi* (Riyadh: Bait AlAfkar Ad-Dauliyyah.), hadis no. 2459, hlm. 402.

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ

Artinya: "Dari Syaddad bin Aus Ra, Nabi Muhammad Saw bersabda: 'Orang yang cerdas [sukses] adalah orang yang menghisab [mengevaluasi] dirinya sendiri, serta beramal untuk kehidupan sesudah kematiannya. Sedangkan orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya serta berangan-angan terhadap Allah SWT,'" (HR. Tirmidzi).

Dari dalil tersebut, dapat diketahui bahwa barangsiapa yang sering mengoreksi dirinya, berarti dia tidak membuka jalan untuk berbuat kebatilan. Karena dia menyibukkan dirinya dengan melakukan ketaatan dan mencelanya atas kelalaiannya terhadap Allah, sebagai wujudnya rasa takut kepada Allah.²⁰

Menjawab rumusan masalah pertama mengenai tingkat muhasabah pada subjek penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat muhasabah yang rendah sebanyak 0% atau tidak ada mahasiswa dengan kategori muhasabah rendah. Lalu untuk tingkat muhasabah sedang sebanyak 63% atau 139 mahasiswa. Adapun untuk tingkat muhasabah tinggi sebanyak 37% atau sebanyak 82 mahasiswa. Dengan landasan data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa data tingkat muhasabah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin didominasi oleh tingkat sedang. Ini bermakna bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut sudah cukup melaksanakan indikator-indikator yang menjadi acuan di dalam penelitian ini.

²⁰ Mardziah, "Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)," hlm. 3.

Tingkatan muhasabah yang mayoritas sedang ini sendiri bisa dikatakan terbentuk karena adanya pendidikan karakter dan keagamaan yang kuat dari kampus UIN Antasari sehingga pondasi terkait keagamaan dan pengelolaan diri tertanam dengan baik, jadi dapat dipahami bahwa mereka sudah memiliki kemampuan dalam memahami hingga mengaplikasikan muhasabah dalam keseharian mereka.

Berdasarkan perhitungan aspek pembentuk utama, aspek muhasabah sebagai kesadaran diri berperan sebanyak 37%, muhasabah sebagai menghitung diri berperan sebanyak 24%, dan muhasabah sebagai koreksi diri berperan sebanyak 39%. Hal ini bermakna bahwa pembentukan muhasabah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FUH, UIN Antasari Banjarmasin sebagian besar dipengaruhi oleh aspek pelaksanaan muhasabah sebagai koreksi diri.

Menurut Andriyani dalam penelitiannya, muhasabah sebagai salah satu intervensi yang perlu dilakukan supaya mahasiswa dapat melakukan berbagai macam introspeksi diri ataupun mawas diri terhadap sesuatu hal yang telah mereka lakukan dalam kehidupannya, mengenal siapa dirinya, diciptakan dengan tujuan apa dan kepada siapa tempat kembali dirinya, sehingga nantinya mereka akan dapat melakukan suatu perbaikan dan peningkatan secara maksimal serta dapat menciptakan pribadi yang unggul terhadap dirinya dan terutama dapat lebih fokus dalam mengerjakan skripsi tanpa stres.²¹

²¹ Andriyani, "Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 16 November 2017.

Kemudian menjawab rumusan masalah kedua mengenai tingkat stres akademik pada subjek penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang ringan terdapat 40% atau 88 mahasiswa, lalu kategori sedang 60% atau 133 mahasiswa, dan 0% atau tidak ada subjek yang berada pada tingkat stres akademik yang berat. Jumlah persentase terbanyak untuk kategori stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada tingkatan sedang. Ini memiliki makna mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masih bisa mengatasi stres akademik dengan cukup baik. Mereka bisa mengatasi kesulitan agar stres yang mereka alami ketika mengerjakan skripsi tidak membuat mereka larut dalam masalah tersebut. Stres akademik kategori sedang sendiri bisa dimaknai sebagai stres yang terjadi sedikit lebih lama dari stres kategori ringan, yakni bisa terjadi beberapa jam atau beberapa hari, yang ditandai dengan sedikit menurunnya fokus dan kewaspadaan, meningkatnya ketegangan yang dialaminya namun masih dalam tahap wajar, serta individu yang mengalaminya masih mampu menghadapi situasi yang dialaminya tersebut.²²

Aspek pembentuk utama stres akademik adalah aspek psikososial, yang mana aspek ini berkontribusi sebesar 62% dalam terjadinya stres akademik kemudian aspek biologis sebagai aspek kedua dalam pembentukan stres akademik dengan peranan sebesar 38%, dengan demikian aspek pembentuk utama stres

²² Nurhakim, "Hubungan Tawakkal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin" (Skripsi, Banjarmasin, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2018), hlm. 93-95.

akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah aspek psikososial.

Sarafino dan Smith menyebutkan aspek psikososial dalam stres sendiri terbagi menjadi tiga indikator, yaitu kognitif, emosi dan perilaku sosial. Dalam hal kognitif, ia menyebutkan seseorang bisa salah memaknai suatu pertanyaan di dalam sebuah pertanyaan soal ujian yang diujikannya karena tekanan dalam menghadapi ujian tersebut. Lalu pada bagian emosi, ia menyebutkan penilaian kognitif berkontribusi dalam menghadapi stres. Peneliti memaknai hal ini seperti jika seseorang memandang ujian dalam pendidikannya bukan hal yang bisa membuatnya takut, melainkan sebagai hal yang memang harus dilalui, maka stres akademik bisa ditekan agar tidak mengalami peningkatan. Kemudian indikator terakhir di dalam psikososial adalah perilaku sosial, yang mana Sarafino dan Smith menyebutkan stres mengubah perilaku seseorang kepada orang lain, seperti kemarahan hingga perilaku agresif kepada teman atau orang sekitarnya yang pada akhirnya membuat kualitas kehidupan sosial individu tersebut menjadi rusak.²³

Dalam sumber yang sama, Sarafino dan Smith menyebutkan aspek biologis selain aspek psikososial. Mereka mengutip pendapat ahli fisiologi bernama Walter Cannon yang menyebutkan tubuh akan selalu memberikan reaksi terhadap suatu keadaan darurat. Mereka menjelaskan hal ini dengan respon terhadap stresor tertentu, misalnya seperti individu yang sedang mengerjakan skripsi, beberapa di antara mereka yang sedang dalam tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir akan

²³ Sarafino dan Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*, hlm. 65-66.

mengalami pusing, peningkatan tekanan darah atau hormon stres sementara dan lain sebagainya.²⁴

Berbagai hal yang terjadi pada aspek biologis dan psikososial di atas dialami oleh berbagai faktor, salah satunya yang paling umum bisa dilihat dari kemampuan individu dalam mengelola emosional serta intropeksi atau memahami diri sendiri dalam menghadapi masalah. Maka dari itu dimensi mengelola emosional serta memahami diri sendiri dalam menghadapi masalah dapat ditarik sama dengan ketiga aspek muhasabah. Dari penjelasan tersebut, peneliti menemukan celah untuk meneliti muhasabah yang didalamnya terdapat aspek kesadaran diri, menghitung diri, dan mengoreksi diri bisa berkontribusi terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di UIN Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui nilai signifikansi 0,000 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa $0,000 < 0,05$ dengan makna bahwa muhasabah berpengaruh dalam menurunkan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di UIN Antasari Banjarmasin. Hasil uji hipotesis ini menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu terdapat peran atau kontribusi muhasabah terhadap stres akademik sehingga hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Dari nilai R Square didapatkan 0,082 yang mana ini bermakna

²⁴ Sarafino dan Smith, hlm. 62-63.

persentase peranan tersebut adalah sebesar 8.2%, adapun 91.8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa menurut penelitian ini muhasabah memberikan kontribusi yang lemah yakni 8.2% terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di UIN Antasari Banjarmasin.

Menurut Suryana, semakin kecil R Square terjadi karena besarnya varians error, sebaliknya semakin kecil varians error semakin besar pula nilai R Square. Varians error menggambarkan pada variasi data secara langsung. Variasi data bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari kuesioner yang tidak reliabel, hingga teknik pengumpulan data.²⁵ Menurut pengamatan peneliti pada hasil skoring kuesioner rendahnya R Square pada penelitian ini terjadi karena pengumpulan data yang dilakukan secara daring sehingga responden tidak bisa dikontrol oleh peneliti secara langsung pada saat penelitian, jadi ada kemungkinan responden mengisi kuesioner secara asal, hal ini terbukti pada tabulasi hasil kuesioner yang menunjukkan beberapa responden memiliki nilai skoring yang hanya ada pada angka tertentu, hingga terkesan seperti membuat pernyataan yang menyatakan bahwa mereka memang baik.

²⁵ Suryana, "Mengapa Koefisien Determinasi Bisa Kecil," *Statistika Terapan* (blog), 2009, <https://statistikaterapan.com/2009/01/22/mengapa-koefisien-determinasi-bisa-kecil/>.

H. Temuan Penelitian

1. Nilai sumbangan efektif tertinggi pada variabel muhasabah adalah pada aspek muhasabah sebagai koreksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 FUH UIN Antasari Banjarmasin memiliki kemampuan untuk selalu terus ntropeksi dan memperbaiki kekurangan diri.
2. Nilai sumbangan efektif tertinggi pada variabel stres akademik adalah pada aspek psikososial. Hal ini menunjukkan bahwa dalam stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 FUH UIN Antasari kebanyakan mempengaruhi kehidupan psikologis serta sosial mereka, dalam hal ini adalah kognitif, emosi dan perilaku sosial mereka kepada orang lain.

I. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berupaya secara maksimal untuk memperoleh data-data penelitian yang sesuai prosedur untuk menjawab rumusan masalah yang ingin dipecahkan oleh peneliti. Namun peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini tetap memiliki keterbatasan atau kekurangan.. Beberapa kendala dalam penelitian ini yaitu:

1. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui media sosial seperti WhatsApp karena kendala jarak yang cukup jauh dengan responden yang

terbagi di kampus 1 dan di kampus 2. Penyebaran kuesioner secara daring juga memiliki keterbatasan dalam mengontrol kondisi responden saat mengisi kuesioner, meskipun petunjuk tertulis telah diberikan untuk menghindari pengisian secara asal-asalan.

2. Kesulitan menghubungi responden juga menjadi kendala bagi peneliti, karena sebagian responden yang sudah berada di semester akhir sudah tidak aktif ke kampus dan memiliki kesibukan masing-masing.
3. Kekurangan referensi menjadi kendala lain bagi peneliti, karena masih minimnya penelitian terkait muhasabah dengan stres akademik.
4. Responden penelitian terbatas, hanya berfokus dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, jadi hasil penelitian tidak bisa di generalisakan secara umum.