PENGARUH PELATIHAN PEMAKNAAN DAN PEMBACAAN AYAT-AYAT ALQURAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

(*STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN*)

SKRIPSI

Oleh:

HAFIZ ANSHORI
NIM. 1301451500

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
BANJARMASIN
2017

PENGARUH PELATIHAN PEMAKNAAN DAN PEMBACAAN AYAT-AYAT ALQURAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
(*STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN*)

SKRIPSI

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

Oleh:

Hafiz Anshori
NIM. 1301451500

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Hafiz Anshori
NIM	: 1301451500
Tempat, tanggal lahir	: Banjarmasin, 18 Juni 1991
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan	: Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul: "Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (*Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*" 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, Agustus 2017

Yang Membuat Pernyataan,

METERAI TEMPEL
TGL 20
1B607AEF424192320
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Hafiz Anshori
NIM. 1301451500

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH PELATIHAN PEMAKNAAN DAN PEMBACAAN AYAT-AYAT ALQURAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

(STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN)

Yang dipersembahkan dan disusun oleh:

Hafiz Anshori

1301451500

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog	Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog
NIP. 19840318 201101 2 009	NIP. 19830215 201503 2 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam

Murbarak, MA
NIP. 19800501 200912 1 004

Banjarmasin, Juli 2017

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH PELATIHAN PEMAKNAAN DAN PEMBACAAN AYAT-AYAT ALQURAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
(STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN)

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Hafiz Anshori
1301451500

Telah Diajukan pada Tim Penguji

Pada: Kamis, 3 Agustus 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Ahmad Suriadi, M. A (Ketua)	1.
2. Dr. H. Akhmad Sagir, M. Ag (Anggota)	2.
3. Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog (Anggota)	3.
4. Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog (Anggota)	4.
5. Imadduddin, M. A (Notulis)	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Dr. H. Mirhan AM, M. Ag
NIP. 19560307 198303 1 004

ABSTRAK

Hafiz Anshori, 1301451500. *Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Skripsi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*. Skripsi, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin & Humaniora, 2017, Pembimbing: (1) Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog (2) Shanty Komalasari, M. Psi Psikolog.

Kata Kunci: Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran, Tingkat Stres, Mahasiswa Yang Sedang Skripsi.

Penelitian ini berawal dari tekanan-tekanan tugas skripsi yang dirasakan mahasiswa lalu menimbulkan dampak psikologis salah satunya yaitu stres. Stres yang dirasakan mahasiswa ini menjadi hambatan, lalu kemudian menimbulkan tingkat stres yang berdampak bagi mahasiswa, baik positif maupun negatif, dari penelusuran peneliti banyak ditemukan dampak negatif. Terkait dengan dampak tingkat stres itu lalu adakah peran Alquran sebagai pedoman utama umat Islam untuk menurunkan tingkat stres tersebut. Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bagaimana pengaruh pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain *two group pre-test post-test design.* Variabel dalam penelitian ini ada 2 yakni pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran (X) dan tingkat stres (y). Alat pengumpulan data yaitu *perceived stress scale* (PSS-10) versi Indonesia terdiri dari 10 pertanyaan yang telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien 0,96. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive*, dengan jumlah sampel sebanyak 43 orang mahasiswa. Setelah dilakukan *pretest,* diperoleh 12 subjek lalu dibagi pada dua kelompok, 6 orang kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol. Analisis data utama yaitu analisis kuantitatif menggunakan uji beda dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22.* Serta analisis kualitatif sebagai analisis pendukung dengan menggunakan observasi, wawancara dan lembar kerja.

Hasil data kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa dominan berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah persentase 79%. Hasil uji beda pada kelompok eksperimen menggunakan *paired samples t-test* didapat nilai $p = 0,035$, $p < 0,05$ yang artinya ada perbedaan skor antara *pretest* dan *posstest.* Sedangkan pada kelompok kontrol didapat nilai $p = 0,849$, $p < 0,05$ yang artinya tidak perbedaan skor antara *pretest* dan *posstest.* Berdasarkan hasil analisis uji beda dengan menggunakan *independent samples t-test* didapat nilai p 0,000 yang lebih kecil dari 0,01, yang artinya ada perbedaan tingkat stres yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Yaitu kelompok eksperimen memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding kelompok kontrol.

MOTTO

Sedikit Lebih Beda, Lebih Baik Daripada Sedikit Lebih Baik
(Pandji Pragiwaksono)

Kalau Tidak Bisa Menjadi Yang Terbaik,
Jadilah Yang Berbeda

KATA PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin, Segala Puji bagi Allah *Subhanahu wa Ta'ala*
Tuhan Semesta Alam, Pemilik Kerajaan Langit dan Bumi,
Penghembus Segala Kebaikan Dalam Hidup.

Shalawat serta Salam tak lupa saya huturkan
kepada Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi wa Salam*
yang telah membawa kita dari dunia gelap gulita ke zaman terang benderang.

Kupersembahkan karya kecil ini kepada orang tua tercinta
"Almarhum Ayahanda Badun Abul dan Ibunda Siti Aisyah"
Yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang dan tanpa syarat
Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* mempertemukan kami dan keduanya dalam Jannah-Nya kelak.

Kupersembahkan pula untuk kakak Rizal Fahmi
Yang memberi dukungan dikala suka maupun duka.

Karena kasih sayang, perhatian, dukungan, pengrobanan serta doa dari kalian semua yang tiada henti,
Aku dapat mengecap pendidikan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
Walau sampai habis umur, tidak akan pernah mampu saya balas semua itu denngan apapun di dunia ini,
Sebesar apapun nilainya.

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 Robbi, 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 ataupu spirit, sehingga tugas menyusun skripsi dengan judul ***Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin)***, dapat tersusun dengan baik, dan telah penulis usahakan dari proposal, penelitian kelapangan dan akhirnya sampailah tersusun sebuah skiripsi 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. H. Mirhan AM, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin atas persetujuan yang diberikan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog dan Ibu Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah dengan senang hati meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan serta mengoreksi penulisan skripsi ini.
3. Bapak Mubarak, MA 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 karyawati yang banyak membantu penulis dalam melengkapi literatur-literatur yang diperlukan.
7. Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin beserta karyawan dan karyawati 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 yang telah bersedia memberikan informasi dalam rangka pencarian data serta penyelesaian skripsi ini.
9. Untuk keluarga tercinta, yaitu mama dan kakak yang selalu mendo'akan, memberikan motivasi dan dana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
10. Seluruh teman-teman Psikologi Islam 2013 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, Agustus 2017

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, sebagai berikut:

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	*muta’aqqidin*
عدة	Ditulis	*‘iddah*

C. Ta’ marbutah

a) Apabila dimatikan ditulis h.

هبة	Ditulis	*Hibbah*
جزية	Ditulis	*Jizyah*

(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	*Karāmah al auliyā’*

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

زكاة الفطر	Ditulis	*Zakātul-fiṭri*

D. Vokal pendek

ِ	Kasrah	Ditulis	*I*
َ	fatḥah	Ditulis	*A*
ُ	ḍammah	Ditulis	U

E. Vokal panjang

1	Fathah + alif جاهلية	Ditulis	Ā *Jāhiliyyah*
2	Fathah + ya’ mati يسعى	Ditulis	Ā *yas’ā*
3	Kasrah + ya’ mati كريم	Ditulis	Ī *Karīm*
4	Dhammah + wawu mati فروض	Ditulis	Ū *Furūd*

F. Vokal rangkap

1	Fathah + ya’ mati بينكم	Ditulis	*ai* *Bainakum*
2	Fathah + wawu mati قول	Ditulis	*au* *Qaulun*

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

أأنتم	Ditulis	*a'antum*
أعدت	Ditulis	*u'iddat*
لئن شكرتم	Ditulis	*la'in syakartum*

H. Kata sandang alif + lam

a) Apabila diikuti huruf qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf "al"

القرأن	Ditulis	*al-Qur'ān*
القياس	Ditulis	*al-Qiyās*

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

السماء	Ditulis	*as-Samā*
الشمس	Ditulis	*asy-Syams*

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

ذوي الفروض	Ditulis	*żawī al-furūd atau żawil furūd*
أهل السنة	Ditulis	*ahl as-Sunnah atau ahlussunnah*

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian 11
D. Definisi Operasional 12
E. Peneltian Terdahulu 14
F. Hipotesis 16
G. Sistematika Penelitian 16

BAB II: LANDASAN TEORITIS
A. Stres
1. Pengertian Stres 18
2. Penggolongan Stres 19
3. Aspek/Gejala Stres 20
4. Faktor Yang Menyebabkan Stres 22
5. Tingkatan Stres 24
6. Alat Ukur Tingkat Stres 25
7. Stres Menurut Islam 27
8. Cara Islam Mengelola Stres 32
B. Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran
1. Pengertian 36
2. Ayat Kelapangdadaan 38
3. Ayat Kesabaran 40
4. Ayat Tawakkal 42

BAB III: METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 45
B. Lokasi Penelitian 46
C. Subjek, Karakteristik dan Objek Penelitian 46
D. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling* 48

E. Data dan Sumber Data 49
F. Teknik Pengumpulan Data 51
G. Istrumen Penelitian 51
H. Validitas dan Reliabilitas 53
I. Teknik Pengolahan dan Analisa Data 53

BAB IV: HASIL PENELITIAN
A. Deskripsi Lokasi Penelitian 56
B. Profil Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin 56
C. Persiapan Penelitian 59
D. Pelaksanaan Penelitian 61
E. Hasil Penelitian 68
F. Pembahasan 84
G. Keterbatasan Penelitian 89

BAB V: PENUTUP
A. Kesimpulan 90
B. Saran 91

DAFTAR PUSTAKA .....
DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN .....
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS .....

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian *Two Group Pre-test Post-test Design* 46
Tabel 2. Jumlah Populasi Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Yang Sedang Mengerjakan Skripsi..... 48
Tabel 3. Data Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam 59
Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam 62
Tabel 5. Hasil Skor *Pretest* Tingkat Stres Kelompok Eksperimen 63
Tabel 6. Hasil Skor *Pretest* Tingkat Stres Kelompok Kontrol..... 63
Tabel 7. Pelaksanaan Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran..... 64
Tabel 8. Hasil Skor *Posttest* Tingkat Stres Kelompok Eksperimen..... 67
Tabel 9. Hasil Skor *Posttest* Tingkat Stres Kelompok Kontrol 67
Tabel 10. Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Stres Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 69
Tabel 11. Deskripsi Statistika Subjek Penelitian 70
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* 71
Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas *Test of Homogenity of Variances* 72
Tabel 14. Uji Beda Pada Kelompok Eksperimen *Pretest-Posstest Paired Samples Test*..... 72
Tabel 15. Uji Beda Pada Kelompok Kontrol *Pretest-Posstest Paired Samples Test* 74
Tabel 16. Uji Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (*Independent Samples T-Test*)..... 75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Skor *Pre-Test Post-Test* Kelompok Eksperimen 46
Gambar 2. Histogram Skor *Pre-Test Post-Test* Kelompok Kontrol 48
Gambar 3. Histogram Penurunan Tingkat Stres Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 59