BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diperintahkan untuk menuntut ilmu, karena dengan ilmu pengetahuan kita bisa mencapai apa yang dicita-citakan baik di dunia maupun di akhirat. Firman Allah pada Q.S. al-Alaq/96: 1-5.

ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ , خَلَقَ ٱلْإِنسَـٰنَ مِنْ عَلَقٍ , ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ

, ٱلَّذِى عَلَّمَ بِٱلْقَلَمِ , عَلَّمَ ٱلْإِنسَـٰنَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya: "Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah, Yang mengajarkan (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya."

Ayat tersebut adalah ayat pertama yang turun kepada Rasulullah. Ayat yang berisi perintah untuk membaca, menulis, dan belajar serta menurut beberapa ahli tafsir, ayat tersebut adalah anjuran untuk menuntut ilmu. Allah telah memberikan manusia sifat fitrah dalam dirinya untuk bisa belajar dan menggapai bermacam ilmu pengetahuan serta keterampilan hingga dapat menambah kemampuannya untuk mengemban amanah kehidupan di muka bumi ini.[1]

Menuntut ilmu di Indonesia sudah diatur oleh undang-undang tentang pendidikan dan dibagi dalam beberapa jenjang, mengacu pada Undang-Undang Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2013 Bab I Ketentuan

[1]Yusuf Qardhawi, *Alquran Berbicara Akal dan Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Gema Insani,1998), 88

Umum Pasal 1 ayat 8 menyatakan bahwa jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai, dan kemampuan yang dikembangkan. Dalam Undang-Undang tersebut juga disebutkan ayat 11 bahwa jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.[2]

Jenjang pendidikan tinggi adalah jenjang setelah pendidikan menengah, program jenjang pendidikan tinggi ini yaitu diploma, sarjana, magister, doktor dan spesialis. Dimana semua jenjang tersebut diselenggarakan di lembaga yang disebut dengan perguruan tinggi. Peserta didik yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.[3]

Pada tahap perkembangannya mahasiswa berusia antara 18 sampai 30 tahun atau berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa dewasa awal individu mencapai ukuran serta kekuatan penuh dalam hidupnya, dengan perkataan lain, menjadi matang. Masa-masa yang juga bisa diharapkan mengatasi

---

[2]Republik Indonesia, "Undang-undang R.I. Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional" dalam http://pendis.kemenag.go.id/pai/file/dokumen/SisdiknasUUNo.20Tahun2003.pdf diakses pada tanggal 10 Februari 2017.

[3]Sarlito W. Sarwono, *Perbedaan antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa* (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), 1.

masalah dan bisa menyesuaikan diri dengan baik.[4] Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang biasa terjadi pada mahasiswa yang biasa dihadapi mahasiswa adalah penyesuain diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuain diri tehadap tugas skripsi.[5]

Skripsi adalah karya tulis ilmiah mahasiswa yang wajib diselesaikan untuk melengkapi syarat mendapatkan gelar sarjana.[6] Skripsi yang disusun oleh mahasiswa juga diharapkan bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat mengatasi tekanan dalam proses belajar yang berlangsung secara individual sehingga tuntutan akan belajar mandiri juga semakin besar, walaupun tetap dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi. Peran dosen dalam pembimbingan skripsi hanya bersifat membantu mengatasi kesulitan yang ditemui mahasiswa dalam penyusunan skripsi.[7]

Tekanan-tekanan dalam penyusunan skripsi akan menimbulkan dampak psikologis, salah satunya adalah stres. Penelitian yang dilakukan Abdur Rozaq, bahwa tingkat stres mahasiswa mencapai 69.23% dalam tingkat sedang, dengan beberapa gejala yaitu mudah tersinggung, produktivitas menurun dan sulit

---

[4]Makmun Khairani, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2013), 69-70.

[5]Rindang Gunawati, dkk. "Hubungan Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro" *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3, No. 2, Desember 2006, 94.

[6]Dalman, *Menulis Karya Ilmiah* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 38.

[7]Rindang Gunawati, dkk. "Hubungan Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro" *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3, No. 2, Desember 2006, 95.

mengambil keputusan.[8] Penelitian lain juga yang dilakukan Adhe Primadita terhadap 31 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bahwa 28% mahasiswa mengalami stres dalam kategori berat, 28% dalam kategori sedang, dan sisanya sebanyak 48% dalam kategori sedang.[9]

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti juga mendapati hal serupa, subjek berinisial HR salah satu mahasiswa Program Studi Psikologi Islam mengatakan bahwa selama proses skripsi dia merasakan tekanan yang lebih berat dari semester sebelumnya di masa kuliah, tuntutan waktu dan tuntutan lingkungan sekitar seperti keluarga dan dosen membuat HR selalu memikirkan skripsi yang mengakibatkan tidur lebih larut dari biasanya.[10] Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam lain yang sedang mengerjakan skripsi berinisial MY, juga mengalami hal sama yaitu sulit tidur karena selalu memikirkan skripsi, bahkan sulit makan selama masa proses penyusunan skripsi.[11]

Tidak hanya sebatas itu, skripsi menjadi sesuatu yang ironis ketika ada berita memprihatinkan, seperti yang ada di Sukoharjo, mahasiswa semester 10 yang diduga depresi karena skripsinya tak kunjung selesai mengakhiri hidupnya dengan gantung diri.[12] Kejadian serupa juga terjadi di Medan, salah satu mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi gantung diri diduga karena skripsi tak

---

[8]Abdur Rozaq, "Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi," *Skripsi* (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Sunan Ampel, 2014), 47.

[9]Adhe Pramedita, "Efektivitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang" dalam http://eprints.undip.ac.id/33143/ diakses pada 13 Februari 2017.

[10]Hasil wawancara dengan HR (informan) pada tanggal 13 Februari 2017.

[11]Hasil wawancara dengan MY (informan) pada tanggal 13 Februari 2017.

[12]Suara Merdeka, "Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Gantung Diri," dalam http://www.tribunnews.com/regional/2015/06/18/seorang-mahasiswa-di-sukoharjo-gantung-diri-stres-pikirkan-skripsi diakses pada tanggal 13 Februari 2017.

juga selesai.[13] Bahkan yang paling mencengangkan juga terjadi di Medan, pada pertengahan 2016 lalu tentang kejadian seorang mahasiswa tega membunuh dosennya setelah berdebat seputar skripsi.[14] Data-data diatas menunjukkan sudah jelas bahwa tugas skripsi yang memang harusnya wajib diselesaikan malah memunculkan tekanan dan tuntutan melebihi apa yang dibayangkan dan secara tidak langsung menyebabkan stres pada mahasiswa.

Secara garis besar ada tiga pandangan mengenai stres, yaitu stres merupakan stimulus (*stressor*), stres merupakan respon, dan stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan.[15] Jeffrey S. Nevid dkk mempunyai konsep bahwa stres sebagai stimulus, menurutnya stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan sosial.[16]

Stres juga didefinisikan sebagai respon yaitu keadaan atau kondisi yang tercipta apabila orang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksesuaian, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada.[17]

---

[13]Merdeka.com, "Diduga Stres Gara-gara Skripsi, Mahasiswa USU Gantung Diri." dalam https://www.merdeka.com/peristiwa/diduga-stres-gara-gara-skripsi-mahasiswa-usu-gantung-diri.html diakses pada tanggal 13 Februari 2017.

[14]Kompas.com, "Cekcok Soal Skripsi, Mahasiswa Bunuh Dosennya." dalam http://regional.kompas.com/read/2016/05/02/18381311/Cekcok.soal.Skripsi.Mahasiswa.Bunuh.Dosennya diakses pada tanggal 13 Februari 2017.

[15]Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), 108-110.

[16]Jeffrey S. Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), 135.

[17]Hardjana, *Stres tanpa Distres: Seni Mengelola Stres* (Yogyakarta: Penerbit Kanisisus, 1994), 10.

Lazarus dan Folkman dalam Edward P. Safarino dan Timothy W. Smith, memandang stres bukanlah sekedar sebuah proses yang hanya meliputi pemicu stres (*stressor*) dan ketegangan saja, melainkan juga pada pentingnya transaksi dan penyesuaian yang terus menerus. Selain itu juga mereka menegaskan bahwa stres bukanlah sekedar adanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dari individu yang dapat memberikan pengaruh terhadap timbulnya dari *stressor* dengan cara strategi modifikasi perilaku, kognitif dan emosi.[18]

Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Bart Smet, bahwa stres sebagai suatu proses yang meliputi *stressor* dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian.[19]

Terkait dengan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi, adakah peran religiusitas terhadap penurunan tingkat stres tersebut? Hasil penelitian George dkk dalam Aning Azzahra, menunjukkan bahwa keyakinan dan kegiatan keagamaan dapat berperan sebagai pencegah dan penyembuh terhadap stres.[20] Selain itu, dengan berkembangnya aliran humanistik dan bahkan muncul aliran transpersonal, tema psikopatologi erat dikaitkan dengan dimensi spritualitas dan religiusitas, psikoterapi intervensi religius menggunakan tradisi dan praktik

---

[18]Edward P.Safarino Dan Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, 7th Edition (New Delhi: Wiley India Pvt. Limited, 2011), 72.

[19]Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), 111.

[20]Aning Azzahra, "Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 5 No. 1 Juni 2013, 26.

agama sebagai media untuk proses penyembuhan (*healing*).[21] Praktek agama dalam Islam seperti sholat, puasa, dzikir dan membaca Alquran dan sebagainya, sedangkan pada agama lain misalnya berdoa, meditasi, relaksasi dan sebagainya.

Allah Swt. telah menjelaskan bahwa Alquran diturunkan mengandung *syifa* (penyembuhan), Alquran mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa,[22] hal tersebut dipaparkan firman Allah dalam Q.S. Yunus/10: 57.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Media membaca dan mendengarkan Alquran ini terbukti menurunkan tingkat stres pada beberapa penelitian, hasil penelitian yang dilakukan Aning Azzahra menunjukkan bahwa pembacaan dan pemaknaan surah Al-Insyirah cukup efektif menurunkan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.[23] Hasil penelitian lain yang dilakukan Iis Fitriatun bahwa mendengarkan ayat-ayat

---

[21]Rela Mar'ati, "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati." *Jurnal Penelitian Psikologi,* Vol. 1 No. 1 September 2016, 34

[22]Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 176.

[23]Aning Azzahra, "Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Intervensi Psikologi,* Vol. 5 No. 1 Juni 2013, 40.

Alquran dapat menurunkan stres pasien kanker serviks dan dapat menjadi terapi tambahan terhadap pasien tersebut.[24]

Berkaitan dengan media psikoterapi religius terhadap stres, Alquran dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan psikologis karena banyak ayat-ayat Alquran yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoritik dapat dijadikan dasar acuan. Alquran juga mengandung banyak hikmah dan nasehat, baik dengan konsep pahala, hukuman maupun kisah yang semuanya dapat menjadi pelajaran guna memperbaiki hati dengan pemaknaan.[25] Salah satunya Alquran datang konsep kesabaran. Dengan kesabaran, Alquran mengajak manusia untuk menyadari segala sesuatunya ada di tangan Allah. Sebagaimana fiman Allah Swt. dalam Q.S. al-Baqarah/2 : 155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ

وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ

وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ

Artinya: Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengatakan, Inna lillahi wa inna ilaihi raaji'un.

---

[24]Iis Fitriatun, "Pengaruh Mendengarkan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Stres Pasien Kanker Serviks." Dalam Ringkasan Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2014, 14.

[25]Muhammad al-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), 34.

Pada ayat tersebut dapat diambil pemahaman, bahwa jika seseorang dengan penuh kesadaran sudah mengatakan: sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nya lah kita akan kembali saat mendapat musibah, maka ia akan mendapat kabar gembira, Berawal dari sinilah maka manusia yang bersabar ketika tertimpa musibah tidak akan mengalami stres.[26] Kesabaran akan mengarahkan manusia kepada tindak tawakal. Dengan bertawakal Allah akan mencukupkan keperluannya yang telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu, dalam Q.S. ath-Thalaq/65: 3.

وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ

بَٰلِغُ أَمۡرِهِۦۚ قَدۡ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَيۡءٖ قَدۡرٗا

Artinya: Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

Selain bersabar dan bertawakal, anjuran lapang dada dalam menanggulangi stres bahwa ada kemudahan sesudah kesulitan juga sebaliknya, tersirat dalam Q.S. al-Insyirah/94: 1-4.

أَلَمۡ نَشۡرَحۡ لَكَ صَدۡرَكَ وَوَضَعۡنَا عَنكَ وِزۡرَكَ ٱلَّذِيٓ أَنقَضَ ظَهۡرَكَ وَرَفَعۡنَا

لَكَ ذِكۡرَكَ

[26]M. Utsman Najati, *Alquran dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Pustaka Pelajar, 1985), 324.

Artinya: Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian yang mengangkat judul tentang "**Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi** *(Studi Eksperimen pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin)*"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang perlu diteliti, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana pengaruh pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
3. Apakah ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang diberikan pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran dengan yang tidak diberikan pelatihan?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
b. Mengetahui pengaruh pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
c. Mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang diberikan pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran dengan yang tidak diberikan pelatihan.

2. Signifikansi Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

a. Manfaat secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai bahan informasi pengembangan studi psikologi khususnya bidang Psikologi Islam dan memperkaya khazanah ilmu dalam penelitian mengenai pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Manfaat secara praktis, antara lain:

1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi pembaca agar lebih memahami pentingnya pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi para subjek agar dapat menjalani hidup lebih baik dan mengaplikasikan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran pada kehidupan sehari-hari.
3) Penelitian ini diharapkan dapat menciptakan modul pelatihan yang dapat berguna pada penelitian-penelitian selanjutnya.

D. Definisi Operasional

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak bersifat bias dan ambigu, maka penulis mengoperasikan beberapa definisi yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Definisi istilah adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Proses perubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian, operasional variabel dibuat berdasarkan cara kerja variabel bersangkutan yaitu apa yang menjadi sifat dinamika manusia diperlihatkan dalam bentuk perilaku nyata dan dapat diamati, serta berkaitan dengan tipe atau keadaan orang yang bersangkutan.[27]

[27]Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003), 74-75.

Adapun definisi istilah yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

1. Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran

Pemaknaan berasal dari kata makna yang artinya memperhatikan setiap kata yang ditulis, atau bisa juga disebut dengan memaknakan yang artinya menerangkan arti suatu kata.[28] Pembacaan berasal dari kata baca yang artinya eja, huruf atau tulisan, lalu pembacaan adalah proses atau cara membaca.[29] Ayat Alquran adalah alamat atau tanda, dan dalam konteks ini yaitu beberapa kalimat yang merupakan kesatuan sebagai bagian surah dalam kitab suci Alquran.[30] Adapun ayat-ayat Alquran yang akan menjadi materi pelatihan dalam penelitian ini adalah ayat mengenai kesabaran (Q.S. al-Baqarah/2: 155-156), ayat yang meliputi tawakal (Q.S. ath-Thalaq/65: 3), serta ayat tentang kelapangdadaan (Q.S. al-Insyirah/94).

2. Stres

Stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.[31] Hans Seyle mendefinisikan stres yaitu respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap

---

[28]Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2013), 864.

[29]Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, 109-110.

[30]Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, 106.

[31]Noviyan Mumtahinnah, "Hubungan Antara Stres Dengam Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*,"Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta, 2014, 3.

orang pasti mengalaminya.[32] Dalam kondisi tersebut akan menimbulkan beberapa gejala yang meliputi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.[33] Jadi stres adalah suatu respon adaptif seseorang pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional dan perilaku.

E. Penelitian Terdahulu

Dari penelusuran yang dilakukan, penulis menemukan kemiripan karya ilmiah yang dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian terdahulu, yaitu:

1. Aning Azzahra, "Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi" Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 5 No. 1 Juni 2013. Pada penelitian ini diperoleh nilai Z -2,289 atau lebih kecil dari 0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan, tingkat stres pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding kelompok kontrolnya. Penelitian ini fokus menjadikan surat Al-Insyirah sebagai materi pokok pelatihan untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.[34] Perbedaannya dengan penelitian penulis adalah materi pokok dalam pelatihan adalah tidak hanya surah Al-

[32]Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009), 51.

[33]Seger Handoyo, "Stres Pada Masyarakat Surabaya", *Jurnal Insan Media Psikologi Surabaya*, Vol. 3, No. 12, 2001, 68.

[34]Aning Azzahra, "Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 5 No. 1 Juni 2013, 40.

Insyirah tetapi ayat-ayat Alquran yang berkaitan dengan lapang dada, kesabaran dan tawakal.

2. Rela Mar'ati, "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati." *Jurnal Penelitian Psikologi,* Vol. 1 No. 1 September 2016. Hasil penelitian diperoleh nilai Z sebesar -4,307 pada *posttest* dan sebesar -2,853 pada *follow up* yang berada diatas -1,96 yang artinya ada pengaruh pemberian pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Alquran terhadap penurunan kecemasan pada subjek. Penelitian ini fokus pada pelatihan pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Alquran dalam menurunkan tingkat kecemasan santriwati, dengan variabel terikatnya adalah kecemasan.[35] Berbeda dengan penelitian penulis dalam penggunaan variabel terikat, yaitu penulis fokus pada pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran terhadap stres mahasiswa.
3. Iis Fitriatun, "Pengaruh Mendengarkan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Stres Pasien Kanker Serviks." Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta 2014. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,022 atau kurang dari 0,05 yang artinya penelitian tersebut mempunyai pengaruh signifikan mendengarkan ayat-ayat Alquran terhadap penurunan stres pada pasien kanker serviks. Penelitian hanya fokus

[35]Rela Mar'ati, "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati." *Jurnal Penelitian Psikologi,* Vol. 1 No. 1 September 2016, 34-35.

pada mendengarkan ayat-ayat Alquran dalam penurunan stres pasien kanker serviks.[36] Sedangkan penelitian penulis tidak hanya memperdengarkan ayat-ayat Alquran tetapi juga ditambah dengan pemaknaan pada ayat-ayat Alquran, terlebih penelitian ini berbeda subjeknya yaitu terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

F. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan dalam penelitian, sampai terbukti data yang terkumpul. [37] Berdasarkan pada uraian latar belakang, penelitian terdahulu dan teori-teori pendukung, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ha: terdapat pengaruh signifikan antara pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi.

Ho: tidak terdapat pengaruh signifikan antara pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi.

---

[36]Iis Fitriatun, "Pengaruh Mendengarkan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Stres Pasien Kanker Serviks." Dalam Ringkasan Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2014, 14.

[37]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), 64.

G. Sistematika Penulisan

Dalam rangka mempermudah penulisan dalam penelitian ini, penulis membuat sistematika penulisan yang terdiri dari lima bab, yaitu:

1. Bab pertama pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah yang mengemukakan beberapa alasan penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian ini. Kemudian untuk mempertegas masalah yang diungkap dalam latar belakang, dibuat pula rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu dan hipotesis penelitian.
2. Bab kedua landasan teori, peneliti memaparkan mengenai landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian dari masing-masing variabel penelitian, komponen-komponen penyusun dari masing-masing variabel.
3. Bab tiga metodologi penelitian, peneliti menjabarkan mengenai jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik pengelolaan dan analisis data.
4. Bab empat berisi pembahasan, peneliti membahas tentang laporan hasil penelitian, analisis kuantitatif, pembahasan dan keterbatasan penelitian
5. Bab lima adalah penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.