BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di ruang kuliah Program Studi Psikologi Islam Gedung Pusat Sumber Bahasa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

B. Profil Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Banjarmasin

1. Selayang Pandang Program Studi Psikologi Islam

Program studi Psikolgi Islam (PI) adalah satu dari empat program studi yang ada di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Pembukaan program ini berdasarkan keputusan Dirjen Pendidikan Islam Nomor. DJ.I/306/2008 tentang Izin Pembukaan Program Studi (S1) pada Perguruan Tinggi Agama Islam Tahun 2008 tanggal 04 September 2008 dan berstatus Terakreditasi berdasarkan SK BAN-PT Nomor. 145/SK/BAN-PT/Akred/S/V/2014. Program studi ini menawarkan kajian keilmuan mengenai masalah-masalah kejiwaan manusia dalam suatu perpaduan antara kajian psikologi modern dengan kajian-kajian para ulama dan pemikir muslim sepanjang zaman. Sarjana dan lulusan diharapkan akan menjadi individu yang mengerti seluk beluk kejiwaan manusia dan mampu membimbing orang-orang yang terkena gangguan psikis/kejiwaan

berdasarkan nilai-nilai kerohanian dalam Islam.[1] Gelar akademik yang akan didapatkan program studi mahasiswa Psikologi Islam adalah S. Psi.

2. Visi, Misi dan Tujuan Program Studi Psikologi Islam

   a. Visi

      Menjadi pusat kajian ilmu psikologi berbasis keislaman yang kompetitif, unggul dan berakhlak

   b. Misi

      1) Mengembangkan pendidikan dan pengajaran psikologi yang berbasis keislaman yang diperkaya dengan ilmu-ilmu sosial dan humaniora.
      2) Mengembangkan penelitian di bidang psikologi berbasis keislaman yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dewasa ini.
      3) Membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai dengan kompetensi keilmuan psikologi berbasis keislaman.

   c. Tujuan

      1) Melahirkan sarjana muslim yang menguasai bidang psikologi berbasis keislaman.
      2) Menghasilkan penelitian psikologi berbasis keislaman yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dewasa ini.

[1]Fakultas Ushuluddin dan Humaniora "Profil Jurusan Psikologi Islam" dalam http://ushuluddin.iain-antasari.ac.id/index.php/profil/program-studi/psikologi-islam-pi diakses pada tanggal 6 Juli 2017

3) Terlaksananya kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai dengan kompetensi keilmuan psikologi berbasis keislaman.

3. Tenaga Pengajar Program Studi Psikologi Islam:
    a. Prof. Dr. H. Asmaran, AS, MA
    b. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag
    c. Dr. Zainal Abidin, M.Ag
    d. Dr. A. Suriadi, MA
    e. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
    f. Dra. Mulyani, M.Ag
    g. Mubarak, MA
    h. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog
    i. Imadduddin, MA
    j. Musfichin, MA
    k. Dina Aprilia, M.Psi, Psikolog
    l. Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog
    m. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog
4. Peminatan Program Studi Psikologi Islam

    Program studi psikologi Islam mempunyai empat peminatan/pilihan yang bertujuan agar para mahasiswa diarahkan dalam kensentrasi bidang ilmu psikologi, berikut adalah peminatan tersebut:

    a. Psikologi Pendidikan
    b. Psikologi Sosial

c. Psikologi Klnis

d. Psikologi Industri dan Organisasi

5. Data Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam

Seluruh data mahasiswa program studi Psikologi Islam bisa dilihat dari tabel berikut:

TABEL 3. DATA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Tahun Angkatan	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Laki-laki	3	11	18	13	11	7	21	16	27
Perempuan	4	15	9	16	27	8	47	46	66
Total	7	26	27	29	38	15	68	62	92

Sumber: *Mikwa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*

C. Persiapan Penelitian

1. *Pre-Eliminary Research*

Pre-eliminary research disebut juga dengan studi pendahuluan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan penjajakan terlebih dahulu pada beberapa mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti melakukan wawancara pada dua mahasiswa seputar hambatan dan apa yang dirasakan saat pengerjaan skripsi, setelah melakukan studi pendahuluan tersebut, barulah peneliti menentukan topik yang akan dijadikan masalah, yaitu penelitian tentang bagaimana menurunkan tingkat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Persiapan Modul

Persiapan untuk menyusun modul pelatihan diawali dengan studi pustaka dengan mempelajari teori-teori yang digunakan untuk mengatasi masalah

penelitian. Persiapan selanjutnya adalah menyusun modul berdasarkan aspek-aspek yang didapat dari ayat-ayat Alquran. Modul selanjutnya dikonsultasikan kepada dosen pembimbing sekaligus sebagai *profesional judgement*, selanjutnya diuji cobakan bersama praktisi pelatihan (*trainer*) untuk memantapkan dan menyempurnakan konsep serta landasan berpikir penelitian pada tanggal 05 Juli 2017. *Professional judgement* sangat penting sebagai umpan balik terhadap materi pelatihan, penggunaan waktu, pemilihan metode pelatihan serta indikator-indikator untuk mengukur keberhasilan dari setiap sesi pelatihan.

Pelatihan ini menggunakan pendekatan *experiental learning* yang meliputi *experience, publishing, processing, generalizing* dan *applying.* Pelatihan ini akan membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi) dan psikomotor (gerakan fisik motorik).[2] Penyampaian materi dalam modul akan menggunakan metode ceramah, diskusi, penayangan video, permainan, *role play*, lembar kerja dan interaktif mengeluarkan pendapat. Tujuan dari penggunaan metode tersebut adalah agar seluruh peserta pelatihan dapat merasakan dan memahami setiap materi.

Pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran ini disusun berdasarkan ayat-ayat Alquran yang menjelaskan aspek-aspek yang mencakup kelapangdadaan (QS: Al-Insyirah [1-4]), di setiap kesulitan ada kemudahan (QS: Al-Insyirah [5-6]), etos kerja (QS: Al-Insyirah [7-8]), kesabaran (QS: Al-Baqarah [155-157]) dan tawakkal (QS: Ath-Thalaq [3]).

---

[2]Djamaluddin Ancok, *Outbond Management Training* (Yogyakarta: Pusat Outbond H-READ UII, 2002), 3.

3. Persiapan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang dipilih peneliti adalah ruang kuliah Program Studi Psikologi Islam di Gedung Pusat Sumber Bahasa Universitas Islam Negeri Banjarmasin, tempat ini dipilih karena rungan biasa dipakai untuk belajar dan perkuliahan. Selain itu, ruangan ini juga sudah dilengkapi beberapa fasilitas yang diperlukan peneliti, seperti LCD Proyektor, kipas angin, papan tulis, meja dan kursi. Selanjutnya peneliti meminta izin kepada penanggungjawab ruangan tersebut yaitu Ketua Program Studi Psikologi Islam untuk menggunakan ruangan sebagai tempat penelitian.

D. Pelaksanaan Penelitian

1. *Screning Test*

Penelitian ini diawali dengan *screning test*, yakni pemberian *perceived stress scale* dengan tujuan mengetahui seberapa banyak mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang mengalami stres sedang dan berat. *Screning test* dilakukan pada tanggal 6-8 Juni 2017 dengan cara penyebaran skala di sekitar Perguruan Tinggi, kepada 30 mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2014 dan 13 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2013, jumlah keseluruhan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang mengisi *perceived stress scale* saat *pretest* berjumlah 43 orang.

Setelah melaksanaan *screning test*, selanjutnya melakukan model kategorisai data penelitian berdasarkan hasil skor *perceived stress scale.* Hasil skor tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi sebagai berikut.

TABEL 4. KATEGORISASI TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

No.	Skor	Frekuesi	Relatif (%)	Kategori
1.	1-14	8	18%	Ringan
2.	15-26	34	79%	Sedang
3.	>26	1	3%	Berat
Jumlah		43	100%	

1. *Pretest*

Pretest pada penelitian adalah data yang diambil dari data *screning test.* Dari jumlah 43 mahasiswa yang mengikuti *screning test* maka yang diambil peneliti untuk diintervensi atau diberikan perlakuan adalah mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang dan tinggi, yaitu 34 mahasiswa dalam kategori sedang dan satu mahasiswa dalam kategori berat sehingga berjumlah 35 orang. Dari 35 orang tersebut yang bersedia menjadi subjek penelitian berjumlah 12 orang, lalu dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen berjumlah enam mahasiswa dan kelompok kontrol berjumlah enam orang. Adapun jumlah skor *pretest* tingkat stres mahasiswa pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

TABEL 5. HASIL SKOR *PRETEST* TINGKAT STRES KELOMPOK EKSPERIMEN

Kelompok	Subjek	Skor *pretest*	Kategori
Eksperimen	A	28	Berat
	B	22	Sedang
	C	21	Sedang
	D	20	Sedang
	E	18	Sedang
	F	15	Sedang

Sedangkan jumlah skor *pretest* tingkat stres mahasiswa pada kelompok kontrol sebagai berikut:

TABEL 6. HASIL SKOR *PRETEST* TINGKAT STRES KELOMPOK KONTROL

Kelompok	Subjek	Skor *pretest*	Kategori
Kontrol	A	26	Sedang
	B	20	Sedang
	C	20	Sedang
	D	19	Sedang
	E	18	Sedang
	F	17	Sedang

2. Perlakuan atau Pelatihan

Setelah melakukan tahap *pretest*, kemudian peneliti memberikan intervensi berupa pelatihan kepada kelompok eksperimen selama dua hari yaitu pada hari Kamis 6 Juli 2017 dan hari Jum'at 7 Juli 2017, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Berikut adalah *rundown* acara pelatihan:

TABEL 7. PELAKSANAAN PELATIHAN PEMAKNAAN AYAT-AYAT ALQURAN

Pelatihan Hari Pertama			
No.	Waktu	Sesi	Keterangan
1.	08.30 – 08.40 (10 menit)	Presensi dan Pembagian *Handout Materi*	Pengisian presensi dan *informed concent*
2.	08.40 – 09.10 (30 menit)	Pembukaan	Pembukaan, doa dan perkenalan
3.	09.10 – 10.20 (70 menit)	Materi I "*Kelapangdadaan"*	Peserta agar dapat berlapang dada (materi, game, penayangan video dan relaksasi)
4.	10.20 – 10.35 (15 menit)	*Coffe Break*	Istirahat

5.	10.35 – 11.45 (70 menit)	Materi II "*Setiap Kesulitan Ada Kemudahan"*	Peserta dilatih agar selalu memilih positive feeling
6.	11.45 – 13.15 (90 menit)	Ishoma	Istirahat, makan dan sholat
7.	13.15 – 14.25 (70 menit)	Materi III "*Etos Kerja"*	Peserta dilatih agar dapat menyadari dan memaksimalkan segala potensi diri (materi, game dan lembar kerja)
8.	14.25 – 14.40 (15 menit)	Murattal Alquran Surah Al-Insyirah	Tadarus Surah Al-Insyirah agar lebih terinternalisasi
9.	14.40 – 14.50 (15 menit)	Evaluasi	Evaluasi kegiatan
10.	14.50 – 15.00 (15 menit)	Penutupan Hari Pertama	Penutupan kegiatan hari pertama

Pelatihan Hari Kedua			
No.	Waktu	Sesi	Keterangan
11.	09.00 – 09.10 (10 menit)	Presensi dan Pembagian *Handout Materi*	Pengisian presensi
12.	09.10 – 09.30 (20 menit)	*Recall* Materi Pelatihan Hari Pertama	Peserta diharapkan dapat mengingat materi hari pertama
13.	09.30 – 10.30 (60 menit)	Materi IV: *"Kesabaran"*	Peserta dilatih agar dapat mengaplikasikan sifat sabar dalam kehidupan sehari-hari (materi dan game)
14.	10.30 – 10.55 (15 menit)	*Coffe Break*	Istirahat
15.	10.55 – 12.00 (65 menit)	Materi V: *"Tawakkal"*	Peserta dilatih agar dapat lebih menginternalisasi sifat tawakal (materi, penayangan video dan role play)
16.	12.00 – 13.30 (90 menit)	Ishoma	Istirahat, sholat dan makan

17.	13.30 – 14.00 (30 menit)	Refleksi Diri	Peserta diharapkan dapat mengidentifikasi diri dan membuat perencaan selanjutnya
18.	14.00 – 14.15 (15 menit)	Evaluasi	Evaluasi kegiatan hari pertama dan kedua
19.	14.15 – 14.30 (15 menit)	Penutupan Hari Kedua	Penutupan, berdoa dan foto bersama

3. *Posttest*

Tahap terakhir yang dilakukan peneliti setelah intervensi adalah melakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sesi *posttest* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan setelah kegiatan pelatihan selesai pada hari Jum'at tanggal 7 Juli 2017. Berdasarkan skoring dari hasil *posttest* yang dilakukan dengan menggunakan kategorisasi seperti perhitungan *pretest*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

TABEL 8. HASIL SKOR *POSTTEST* TINGKAT STRES KELOMPOK EKSPERIMEN

Kelompok	Subjek	Skor *pretest*	Kategori
Eksperimen	A	14	Ringan
	B	15	Sedang
	C	16	Sedang
	D	16	Sedang
	E	16	Sedang
	F	14	Ringan

Sedangkan jumlah skor *posttest* tingkat stres pada kelompok kontrol sebagai berikut:

TABEL 9. HASIL SKOR *POSTTEST* TINGKAT STRES KELOMPOK KONTROL

Kelompok	Subjek	Skor *pretest*	Kategori
Kontrol	A	22	Sedang
	B	20	Sedang
	C	21	Sedang
	D	19	Sedang
	E	20	Sedang
	F	17	Sedang

E. Hasil Penelitian

Analisis data utama adalah metode kuantitatif dan analisis data pendukung digunakan metode kualitatif. Analisis data kuantitatif menggunakan uji beda (t-test). Analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Science (SPPS) 22 for Windows*. Analisis kualitatif meliputi analisis data subjek penelitian yaitu wawancara, observasi dan lembar kerja.

1. Analisis Kuantitatif

   a. Desktipsi Statistik

Data dalam penelitian ini mendeskripsikan 12 subjek penelitian, enam orang kelompok eksperimen diberikan pelatihan pemaknaan ayat-ayat Alquran dan enam orang kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun, tetapi kelompok kontrol diberlakukan *waiting list* dalam pemberian pelatihan pemaknaan ayat-ayat Alquran. Deskripsi data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* skor tingkat stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang mengerjakan skripsi

kepada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan pemaknaan ayat-ayat Alquran dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan pemaknaan ayat-ayat Alquran, tergambar dalam pada tabel. 15 berikut:

TABEL 10. HASIL SKOR *PRETEST* DAN *POSTTEST* TINGKAT STRES KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Kelompok	Subjek	Skor *Pretest*	Kategori	Skor *Posttest*	Kategori
Eksperimen	A	28	Berat	14	Rendah
	B	22	Sedang	15	Sedang
	C	21	Sedang	16	Sedang
	D	20	Sedang	16	Sedang
	E	18	Sedang	16	Sedang
	F	15	Sedang	14	Rendah
Kontrol	A	26	Sedang	22	Sedang
	B	20	Sedang	20	Sedang
	C	20	Sedang	21	Sedang
	D	19	Sedang	19	Sedang
	E	18	Sedang	20	Sedang
	F	17	Sedang	17	Sedang

Berdasarkan deskripsi data subjek penelitian yang diperoleh, maka dapat dideskripsikan secara statistik dapat dilihat sebagai berikut:

TABEL 11. DESKRIPSI STATISTIK SUBJEK PENELITIAN

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pretest	*posttest*	*Pretest*	*Posttest*
N	6	6	6	6
SD	4,366	0,98	3,162	1,722
Mean	20,666	15,166	20,000	19,833
Minumum	15	14	17	17
Maximum	28	16	26	22

Analisis data skor kelompok eksperimen menunjukkan ada penurunan rata-rata sebesar 5,500 (*pretest* = 20,666 dan *posttest* = 15,166). Sedangkan analisis data skor kelompok kontrol menunjukkan suatu

penurunan rata-rata yang relatif kecil yaitu 0,167 (p*retest* = 20 dan *posttest* = 19,833).

b. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji prasyarat sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Uji normalitas dilakukan untuk melihat penyimpangan frekuensi hasil penelitian dari frekuensi hipotetik. Jika tidak ada penyimpangan, maka variabel yang diuji memiliki sebaran normal.

TABEL 12. HASIL UJI NORMALITAS *ONE-SAMPLE KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST*

		Pretest	*Posttest*
N		12	12
Normal Parameters[a,b]	Mean	20,3333	17,5000
	Std. Deviation	3,65148	2,77980
Most Extreme Differences	Absolute	0,203	0,205
	Positive	0,203	0,205
	Negative	-0,106	-0,149
Test Statistic		0,203	0,205
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,185[c]	0,174[c]

Uji normalitas menggunakan teknik *kolmogorof-smirnov* diatas menunjukkan nilai p > 0,05 yang berarti sebaran data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan normal.

2) Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya setelah uji normalitas dilakukan, peneliti melakukan uji homogenitas, yamg mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui homogen tidaknya data dalam suatu penelitian.

TABEL 13. HASIL UJI HOMOGENITAS *TEST OF HOMOGENEITY OF VARIANCES*

Levene Statistic		df1	df2	Sig.
Pretest Posttest	0,446	1	10	0,520
	0,694	1	10	0,424

Uji homogenitas menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* teknik diatas menunjukkan nilai p > 0,05 yang berarti sebaran data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan homogen atau memliki varian yang sama.

c. Uji Hipotesis

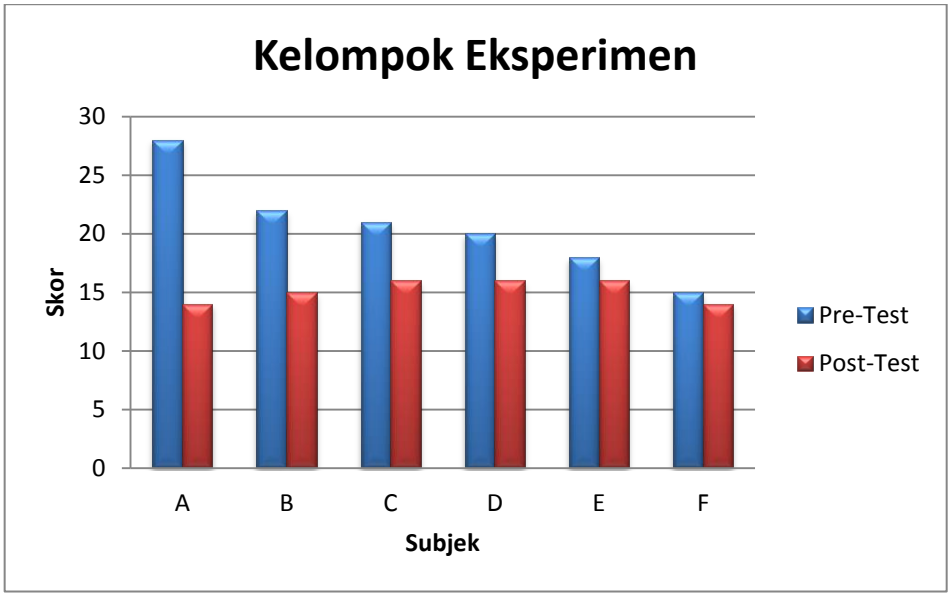
1) Kelompok Eksperimen (Uji Beda *Pretst-Posttest Paired Samples T-Test*)

TABEL 14. UJI BEDA PADA KELOMPOK EKSPERIMEN *PRETEST-POSTTEST PAIRED SAMPLES TEST*

	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*95% Confidence interval of the differrence*		*t*	*df*	*Sig (2-tailed)*
				Lower	*Upper*			
Pretest-Posttest	5,5	4,679	1,91	0,588	10,411	2,879	5	0,035

Uji beda yang dilakukan pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai t = 2,879 dan p = 0,035, p < 0,05, artinya ada perbedaan skor tingkat stres pada mahasiswa sedang mengerjakan skripsi yang signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan ayat-ayat Alquran. Perbedaan kondisi tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada kelompok eksperimen, sebelum *(pretest)* dan setelah *(posttest)* diberikan pelatihan disajikan melalui histogram di bawah ini:

GAMBAR 1. HISTOGRAM SKOR *PRE-TEST POST-TEST* KELOMPOK EKSPERIMEN



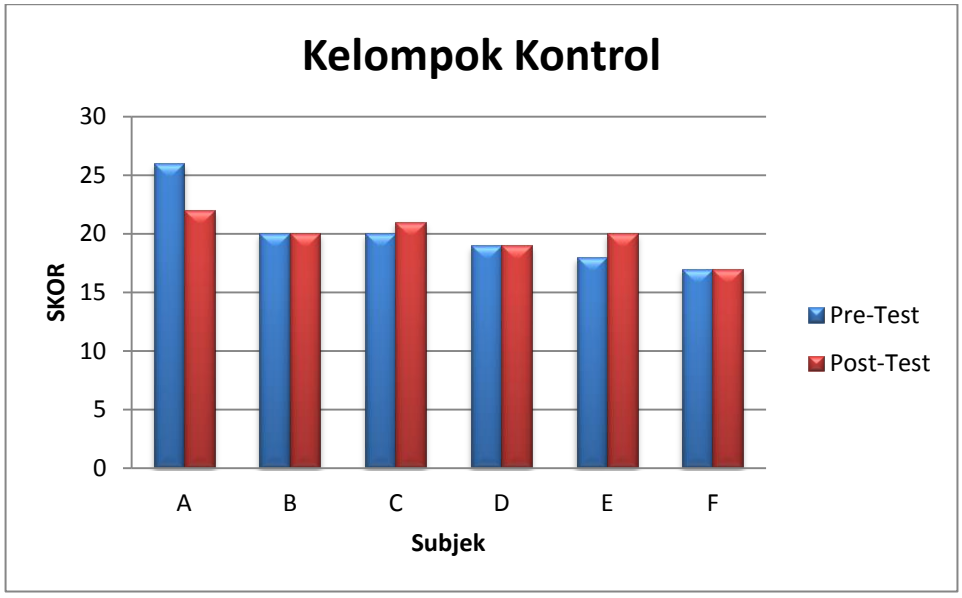
2) Kelompok Kontrol (Uji Beda *Pretest-Posttest Paired Samples T-Test*)

TABEL 15. UJI BEDA PADA KELOMPOK KONTROL *PRETEST-POSTTEST PAIRED SAMPLES TEST*

	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*95% Confidence interval of the differrence*		*t*	*df*	*Sig (2-tailed)*
				Lower	*Upper*			
Pretest-Posttest	0,166	2,041	0,833	-1,975	2,308	0,2	5	0,849

Hasil statistik pada kelompok kontrol didapatkan nilai t = 0,2 dan p = 0,849, p > 0,05, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan tingkat stres pada mahasiswa sedang mengerjakan skripsi. Perbedaan kondisi tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada kelompok kontrol, sebelum *(pretest)* dan setelah *(posttest)* yang tidak diberikan pelatihan disajikan melalui histogram di bawah ini:

GAMBAR 2. HISTOGRAM SKOR *PRE-TEST POST-TEST* KELOMPOK KONTROL



3) Uji Pengaruh Pelatihan dan Pemaknaan Ayat-ayat Alquran antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

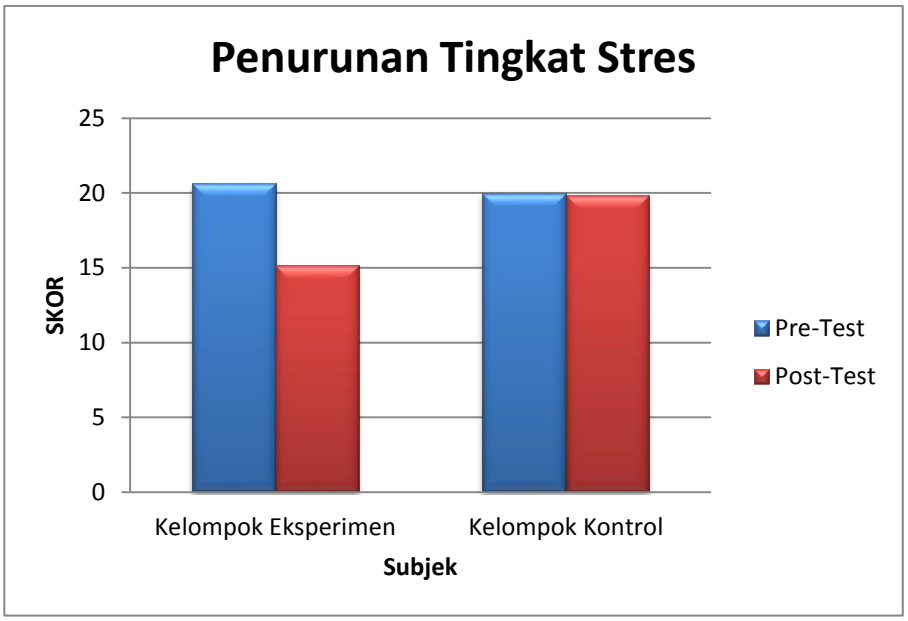
TABEL 16. UJI PENGARUH PELATIHAN PEMAKNAAN DAN PEMBACAAN AYAT-AYAT ALQURAN ANTARA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL *(INDEPENDENT-SAMPLES T TEST)*

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi	t	Sig. (2-tailed)
Tingkat Stres	Eksperimen	6	15,166	0,983	-5,764	0,000
	Kontrol	6	19,833	1,722		

Uji beda ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perhitungan t didasarkan pada *equal varians assummed* (diasumsikan kedua varian sama) menghasilkan t = -5,764 dan p = 0,000, p < 0,01, artinya adalah ada perbedaan tingkat stres yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Perbedaan kondisi subjek penelitian, pada pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, tersaji pada histogram berikut:

GAMBAR 3. HISTOGRAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL



Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

a) Ada perbedaan skor tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran.
b) Tidak ada perbedaan skor tingkat stres antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran.
c) Ada perbedaan skor tingkat stres setelah diberikan pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu kelompok eksperimen memiliki tingkat stres lebih rendah dibanding kelompok kontrol.

2. Analisis Kualitatif

Hasil analisis kualitatif didapatkan dari data subjek selama mengikuti pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran selama 2 hari. Analisis kualitatif dilakukan untuk melihat *progress* subjek selama mengikuti kegiatan pelatihan. Analisis kualitatif ini menggunakan tema setiap sesinya ditujukan kepada kelompok eksperimen menggunakan wawancara, observasi dan menganalisis lembar kerja:

a. Sesi Materi Kelapangdadaan

Pada sesi ini dibagi menjadi empat sub-sesi, yaitu sesi materi “hidup adalah ujian”, sesi penayangan video “we can try”, sesi game “angkat gelas dan sesi relaksasi. Tujuan dari sesi adalah semua peserta

dapat berlapangdada atas semua ujian atau masalah hidup yang ada, terlebih masalah skripsi yang sedang dikerjakan, sesi ini berhasil melegakan perasaan para peserta melalui proses relaksasi.

b. Sesi Materi Setiap Kesulitan Ada Kemudahan

Pada sesi ini peserta disajikan materi dari surah Al-Insyirah ayat 5-6, tujuan dari sesi ini adalah peserta dapat memahami ada selalu ada pertolongan Allah dalam setiap kesulitan. Sesi ini peserta juga diminta mengisi lembar kerja untuk mengidentifikasi kesulitan yang ada dan mencari peluang kemudahan dari kesulitan yang dihadapi tersebut, sesi ini berhasil membuat peserta menemukan ide (*insight*) untuk mengahadapi kesulitan mengerjakan skripsi.

c. Sesi Etos Kerja

Pada sesi ini terbagi pada dua sub-sesi, yaitu sesi materi “jagalah yang lima sebelum yang lima” dan sesi game “mayday mayday”, tujuan pada sesi ini yaitu peserta dapat memahami maksud dari surah Al-Insyirah ayat 7-8 mengenai dapat mengelola waktu dengan baik dan tidak melalaikan tugas, sesi ini berhasil menjadikan peserta mempunyai rencana dan menentukan target selanjutnya yang akan dihadapi dalam mengerjakan skripsi.

d. Sesi Murrattal Alquran

Sesi ini adalah murattal Alquran surah Al-Insyirah, metodenya adalah tadarus bersama dan juga peserta secara bergantian membaca

surah tersebut. Tujuannya adalah agar semua peserta dapat menginternalisasi surah Al-Insyirah.

e. Sesi Recall

Sesi ini dilaksanakan pada hari kedua, tujuan sesi ini adalah semua peserta diharapkan dapat mengingat-mengingat lagi materi yang ada di hari pertama, sesi ini semua peserta dapat menjelaskan materi-materi yang sudah didaptkan hari pertama.

f. Sesi Kesabaran

Sesi ini terbagi dalam dua sub-sesi, yaitu sesi materi “sabar” dan sesi games “the power of sabar”. Tujuan dari sesi ini adalah peserta dapat memahami yang tersirat dari surah Al-Baqarah ayat 155-157, sesi ini berhasil membuat peserta memahami bahwa aspek sabar dapat membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi saat skripsi terlihat dari hasil diskusi lembar kerja yang dilakukan.

g. Sesi Tawakkal

Pada sesi ini juga terbagi dalam tiga sub-sesi, yaitu sesi materi “tawakkal”, sesi role play ”mahasiswa vs dosen” dan sesi penayangan video “lilin harapan”. Sesi yang bertujuan agar peserta dapat bertawakkal dalam segala urusan terutama terkait pengerjaan skripsi yang dihadapi, sesi berhasil ini merangsang afektif peserta untuk menyadari bahwa ikhtiar serta tawakkal adalah satu kesatuan yang tak bisa dipisahkan terlihat saat sesi role play dan diskusi bersama.

h. Sesi Refleksi Diri

Sesi ini berupa lembar kerja yang bertujuan sejauh mana peserta mampu memahami dan menerapkan semua materi pelatihan pada diri sendiri, disini peneliti akan memaparkan lembar refleksi semua peserta:

1) Subjek A

Pada lembar refleksi diri pada subjek A, setelah mengikuti kegiatan pelatihan tersebut subjek A merasa yakin dengan bahwa Allah selalu mendampingi hamba-Nya yang kesulitan dengan memberikan kemudahan yang tak diduga, dan juga tidak merasa khawatir lagi dengan hambatan skripsi karena semua mahasiswa menanggung beban yang sama dan harus bisa melewatinya. Selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dirasakan subjek setelah mengikuti pelatihan tersebut, subjek bercerita bahwa setelah mengikuti pelatihan subjek merasa dapat pencerahan, dan dapat lebih mendalami tentang ayat-ayat Alquran yang menjadi materi pelatihan, selain itu subjek sekarang sudah bisa mengerjakan hal lain selain skripsi, tidak melulu hanya tentang skripsi saja, subjek juga merasa ada perubahan positif dari diri subjek dan mengerti bahwa permasalahan skripsi tidak hanya menimpa dirinya, tetapi semua mahasiswa, subjek menganggap pelatihan tersebut memberi pengaruh yang cukup besar dalam meringankan beban saat proses pengerjaan skripsi karena secara kognitif

diberi pengetahuan bahwa semua orang dapat mengatasi permasalahannya sendiri.

2) Subjek B

Pada lembar refleksi diri subjek B menyatakan bahwa pelatihan yang telah diikuti menjadikannya seseorang mempunyai target kedepannya untuk memulai dan mengerjakan skripsi. Selain itu, subjek B menganggap bahwa pelatihan sebagai sarana menyegarkan kembali pikiran yang sempat buntu dalam proses mengerjakan skripsi. Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana pengaruh pelatihan tersebut. Subjek mengatakan bahwa secara umum materi yang disajikan adalah materi tentang mengingatkan kembali bahwa seberat apapun masalah yang dihadapi akan selalu ada jalan keluarnya. Menurutnya, pelatihan tersebut memberikan ide terhadapnya bagaimana membuat rencana target memulai dan mengerjakan skripsi.

3) Subjek C

Pada lembar refleksi diri subjek C menganggap bahwa pelatihan memberikan pengetahuan bahwa setiap ujian dalam hidup (termasuk skripsi) pasti ada jalan keluarnya dan subjek selalu berusaha untuk selalu semangat dalam mengerjakan skripsi. Selanjutnya peneliti menanyakan yang apa dirasakan subjek setelah mengikuti pelatihan. Subjek bercerita bahwa selama mengikuti pelatihan mendapat pengalaman baru

tentang pemaknaan ayat-ayat Alquran untuk mengurangi rasa stres subjek rasakan, subjek merasa dilatih untuk bagaimana mencari jalan keluar dengan dukungan materi-materi yang disajikan dalam pelatihan, subjek merasa pelatihan tersebut cukup berpengaruh terhadap penurunan stres subjek dalam mengerjakan skripsi karena setelah mengikuti pelatihan subjek mengetahui lebih mendalam bahwa Allah selalu memberikan kemudahan dalam kesulitan yang didapatkan.

4) Subjek D

Pada lembar refleksi diri subjek D bahwa pelatihan tersebut membuat dirinya bersemangat lagi dalam mengerjakan skripsi yang sebelumnya tersendat karena beberapa hal, dia menganggap materi pelatihan kembali menyadarkannya bahwa proses mengerjakan skripsi tidak selalu disertai dengan kesulitan dan kesusahan. Kemudian peneliti menanyakan tentang apa yang dirasakan sesudah mengikuti pelatihan, subjek mengatakan bahwa yang jelas setelah mengikuti pelatihan dirinya merasa lebih tenang karena dalam pelatihan mempunyai sesi relaksasi dan tadarus Alquran yang secara langsung mendapat ketenangan. Selain itu menurutnya, dalam materi pelatihan beberapa anjuran untuk selalu mendekat dan mengingat Allah.

5) Subjek E

Pada lembar refleksi diri subjek E menyatakan bahwa dalam pelatihan banyak hal positif yang diperolehnya. Diantaranya, lebih optimis dan bersemangat dalam mengerjakan skripsi, kepercayaan diri meningkat karena dapat memahami potensi dan kemampuan yang sebelumnya tidak disadari, merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah hidup. Lalu peneliti menanyakan kepada subjek lanjutan lembar refleksi tersebut, subjek mengatakan bahwa pelatihan memberikan hal positif secara langsung, metode yang digunakan dalam pelatihan seperti games, nonton video dan relaksasi juga memberikan pengaruh bahwa semua kesulitan yang dianggap berat selama ini ternyata bisa dilewati, dan hal tersebut lah dianggapnya menjadikan dirinya lebih tenang.

6) Subjek F

Pada lembar refleksi diri subjek F menuliskan tingkat stres yang dia rasakan sebelumnya berkurang karena munculnya semangat baru dalam mengerjakan skripsi. Kemudian peneliti menanyakan lanjutan dari lembar refleksi tersebut, subjek bercerita setelah mengikuti kegiatan tersebut dirinya dapat semangat baru yang sangat positif, rasa menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi pun seakan menghilang, dan semua target dalam mengerjakan skripsi sudah tertata dengan rapi, subjek

juga menceritakan bahwa sebelumnya sedikit agak malas memulai untuk mengerjakan skripsi dan berkonsultasi dengan dosen, tetapi setelahnya serasa ada spirit untuk memulai dan mengerjakan skripsi karena menurutnya esensi yang dapat subjek ambil dari pelatihan tersebut adalah munculnya semangat yang sebelum tidak ada menjadi ada.

Berdasarkan analisa di atas peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan tersebut memberi pengaruh yang sangat baik dalam proses pemahaman dan menjadi faktor pendukung dalam memberikan *insight* yang hadir dalam proses kognitif subjek. Selain itu, berdasarkan data yang didapat dari *insight* setiap sesi subjek sudah mampu menerima dan memahami maksud dari tujuan setiap sesi, sehingga mampu menghantarkan subjek pada pemaknaan yang jelas terhadap pelatihan. Maka dari itu, peneliti dapat mengatakan bahwa secara umum semua subjek yang mengikuti pelatihan dalam penelitian ini mampu mencapai dan melakukan semua tujuan yang diharapkan dari tiap sesi pelatihan ini.

F. Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ketika melakukan *pretest* kepada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang berjumlah 43 maka didapat skor tingkat stres dari kategori rendah berjumlah 8 orang atau 18%, menurut Potter dan Perry dalam Resti Putri Wulandari pada kategori ringan atau rendah adalah hal biasa yang dirasakan setiap individu, pada fase ini seseorang mengalami peningkatan kesadaran dan lapang persepsinya. Selanjutnya kategori sedang didapati berjumlah 34 orang atau 79%, pada kategori ini berjangka waktu yang

lebih lama daripada stres kategori rendah dari beberapa jam sampai beberapa hari, pada fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan masih mampu mengatasi situasi yang mempengaruhi dirinya.

Kemudian yang terakhir yaitu kategori tinggi berjumlah 1 orang atau 3%, kategori stres tinggi adalah stres kronis yang terjadi dari beberapa minggu sampai beberapa tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan ditimbulkan. Hal tersebut terjadi karena pada tahap ini individu tidak mampu menggunakan koping yang adaptif, tidak mampu melakukan kontrol aktifitas fisik dalam jangka waktu yang lama dan sulit fokus satu hal terutama dalam memecahkan masalah.[3]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa program studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan dalam pelatihan, peneliti menggunakan surah Al-Insyirah sebagai salah satu materi pokok pada pelatihan ini, yang mana dalam surah Al-Insyirah ini mengandung tiga aspek, yaitu aspek kelapangdadaan, yaitu aspek dibalik kesulitan ada kemudahan dan aspek etos kerja. Dalam surah Al-Insyirah mengandung aspek kelapangdadaan yang menurut Fuad Nashori adalah suatu kondisi psikospritual yang ditandai oleh kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan tidak terkendali. Orang yang lapang dada memiliki kekuatan dalam jiwanya untuk bertahan dan tidak

[3]Resti Putri Wulandari, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun *Science-Technology* UI", *Skripsi* (Jakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia, 2012), 9-10.

berputus asa ketika menghadapi berbagai situasi yang secara objektif tidak menyenangkan baik psikis maupun fisik. Semakin tinggi kelapangdadaan seseorang seseorang semakin mampu ia menghadapi realitas yang beragam, termasuk yang tidak menyenangkan.[4] Dalam pelatihan ini subjek dilatih untuk berlapang dada antara lain mengerti bahwa hidup adalah ujian dari Allah dan berfungsi untuk menaikkan derajat hamba-Nya, menyadari masalah yang dihadapinya, menerima kenyataan dan ikhlas melepaskan masalah.

Selanjutnya Al-Insyirah juga mengandung makna di balik kesulitan ada kemudahan. Pada makna ini ada larangan untuk berputus asa, harus selalu berharap, ridha, sabar serta selalu berpikir positif, percaya bahwa Allah Swt memberikan jalan kemudahan bagi setiap hamba-Nya yang sedang dihampiri kesulitan. Betapapun beratnya kesulitan yang dihadapi, pasti dalam celah-celah kesulitan itu terdapat kemudahan-kemudahan. Ayat ini juga memesankan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan. Ayat ini seolah-olah berpesan agar setiap manusia mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi.[5] Pada sesi pelatihan ini subjek dilatih agar selalu berpikir positif, sealu bergembira dan tidak berputus asa dalam membijaki sebuah masalah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek ini mampu mengubah kognitif subjek agar lebih positif sehingga dapat mengurangi stres dalam mengerjakan skripsi.

Etos kerja adalah aspek lainnya yang ada dalam surah Al-Insyirah ayat 7-8, Toto Tasmara menyatakan bahwa etos kerja bagi seorang muslim adalah suatu

---

[4]Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami*, 33.
[5]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an,* 418.

upaya yang sungguh-sungguh, dengan menggerakkan seluruh tenaga, pikiran dan zikirnya kepada Allah,[6] dapat mengelola waktu dan tidak melalaikan suatu tugas sesudah tugas yang lainnya selesai, pada sesi ini subjek diberikan games bagaimana bisa menyelesaikan tugas dengan mengelola waktu dengan baik dan memperhatikan setiap petunjuk dalam sebuah tugas, sesi ini bertujuan agar subjek mendapatkan semangat baru dalam mengerjakan tugas, terlebih pada tugas akhir mahasiswa yaitu skripsi.

Selain surah Al-Insyirah, pada pelatihan ini peneliti juga memasukkan surah Al-Baqarah ayat 155-157 berbicara tentang kesabaran yang mana 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.[7] Penelitian Luluk Dina Islamiyah membuktikan bahwa terapi sabar dapat mengelola stres dengan baik bahkan dapat mengurangi stres tersebut.[8] Dalam sesi pelatihan aspek sabar, subjek dilatih agar mengerti bahwa konsep sabar bisa dilakukan dengan cara ikut merasakan apa yang orang rasakan, dan juga mengabaikan sesuatu yang orang lain anggap penting, karena suatu saat setiap orang pasti merasakan hal sama. Sehingga rasa stres yang dirasa subjek

---

[6]Toto Tamara, *Etos Kerja Pribadi Muslim*, 31

[7]M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, 324.

[8]Luluk Dina Islamiyah, Terapi Sabar Dengan Teknik Sufistik (*Takhalli, Tahalli, Tajalli*) Untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat *Sudden Death* Pada Anak Di Desa Mentaras Dukun Gresik, *Skripsi* (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2017), 125.

cukup tinggi akan berkurang setealh mengerti konsep kesabaran pada ayat tersebut.

Aspek terakhir yang dimasukkan peneliti adalah aspek tawakkal yang ada dalam surah Ath-Thalaq ayat 3, Al-Qusyairi mengatakan bahwa tawakkal tempatnya didalam hati, dan timbulnya gerak dalam perbuatan tidak mengubah tawakkal yang terdapat dalam hati itu. Hal itu terjadi karena setelah hamba meyakini bahwa segala ketentuan hanya didasarkan pada ketentuan Allah. Mereka menganggap jika menemui kesulitan maka yang demikian itu sebenarnya takdir Allah.[9] Cara berpikir negatif yang menekankan kepada persepsi stres sebagai yang dan merugikan, perlu diubah menjadi berpikir positif yang menekankan kepada pengertian stres sebagai sesuatu yang tidak perlu dicemaskan, karen janji Allah Swt. dalam ayat tersebut adalah akan memberikan rezeki dari hal tidak pernah diduga oleh sebelumnya. Dalam pelatihan ini diberikan sesi role play yang mempraktikkan rasa tawakkal kepada segala sesuatu dalam kehidupan sehari-hari, pada konteks ini adalah menghadapi skripsi, karena dengan menyerahkan semuanya kepada Allah dan selalu berikhtiar sehingga rasa beban yang berat menurun menjadi ringan serta rasa stres yang tinggipun akan berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Anning Azzahra bahwa pemaknaan dan pembacaan surah Al-Insyirah cukup efektif mengurangi tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.[10] Pada penelitian lain juga yaitu pada penelitiannya Iis Fitriatun ditemukan bahwa pengaruh mendengarkan

---

[9]M. Utsman Najati, *Psikologi Qur'an,* h. 68.

[10]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.

ayat-ayat Alquran dapat menurunkan stres pada pasien kanker serviks ini punya hubungan yang signifikan.[11]

G. Keterbatasan Penelitian

Dalam penyusunan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang diakui belum dapat dipenuhi dan menjadi kekurangan dalam penelitian ini, diantaranya adalah:

1. Tidak adanya *follow up* hasil dari pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran kepada subjek penelitian, sehingga tidak mengetahui konsistensi dari penurunan tingkat stres tersebut.
2. Penelitian ini mempunyai subjek yang terbilang sedikit, oleh karena itu mungkin agak terlalu susah bisa digeneralisasikan.

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