

**Efektivitas Pelatihan Pemaknaan *Surat Al – Insyirah* untuk  
Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang**

**Mengerjakan Skripsi**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Memenuhi Syarat Derajat Sarjana Psikologi

Diajukan Oleh:

**AningAz Zahra**  
**NIM.08710042**

Dosen Pembimbing :

Satih Saidiyah, Dipl., Psy., M. Si.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2012**



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ 1104.a /2012

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS PEMAKNAAN SURAT AL-INSYIRAH UNTUK MENGURANGI STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Aning Az Zahra  
NIM : 08710042

Telah dimunaqosyahkan pada : Kamis, tanggal: 30 Agustus 2012  
dengan nilai : 96/A

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

**PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :**

Ketua Sidang

Satih Saidiyah Dipl.Psy. M.Si  
NIP. 19760805 200501 2 003

Penguji I

R. Rachmy Diana, MA  
NIP.19750910 200501 2 003

Penguji II

Miftahun Ni'mah Suseno, M.Psi  
NIP. 19770313 20091 2 2001

Yogyakarta,

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Prof. Dr. H. M. Ridung Abdurahman, M.Hum  
NIP. 19630306 198903 1 010

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aning Az Zahra

NIM : 08710042

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dan disebutkan dalam daftar pustaka. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya penelitian orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat dijadikan periksa.

Wasalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, Mei 2012

METERAI  
TEMPEL


PAJAK MEMIKTILAS BANGSA  
TGL

792B8ABF091097136

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

  
Aning Az Zahra

08710042

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman

Fakultas Sosial dan Humaniora

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Kepada Yth. Dekan Fakultas  
Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara,

Nama : Aning Az Zahra

NIM : 08710042

Prodi : Psikologi


Judul : Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mrngurangi Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.

Dapat diajukan kepada Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar strata satu Psikologi.

Harapan saya saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Yogyakarta, 29 Agustus 2012

  
Satih Sa'diyah Dipl., Psy., M.Si  
NIP. 1976805 200501 2 003

## MOTTO

*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. sesungguhnya beserta kesulitan pasti ada kemudahan. ( Qs. Al – Isyirah 5-6)*

Ujian adalah cara Allah menyiapkan seorang hamba dalam perjuangan, karena sesungguhnya masalah adalah kekuatan bagi seorang hamba untuk tetap bertahan dan berTuhan. (Sinergi)

Sukses itu bukan berapa kali kita sudah jatuh, tetapi berapa kali kita mampu untuk bangkit...karena sesungguhnya ada Allah Yang Maha Besar yang selalu bersama kita.

## Halaman Persembahan

*Bismillahirrahmanirrahim*

KARYA INI KU PERSEMBAHKAN

ALMAMATERKU TERCINTA UIN SUNAN KALIJAGA

*Ayah dan Ibuku Terimakasih untuk kasih sayang yang tak lekang  
oleh waktu*

*Adeku Panji dan Fikri yang senantiasa ikhlas menggosokkan  
senyum*

*Ibu Datih yang dengan tulus dan ikhlas telah membimbing saya  
Sahabat- Sahabatku ( $P_1$ ,  $P_2$ , dan  $P_4$ ) yang sudah merangkulku  
selama lebih dari 7 tahun*

*Mul yang telah mengajarkan goresan kehidupan dan membangun  
kekuatan*

*Mas Anto yang telah menjadi sosok yang selalu mengingatkan dan  
menemaniku dalam beriadhoh*

Untuk semua yang membaca coretan sederhana ini, semoga  
bermanfaat

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. LatarBelakang .....	1
B. RumusanMasalah .....	5
C. TujuanManfaatPenelitian .....	6
D. KeaslianPenelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Stres Mengerjakan Skripsi .....	11
1. PengertianStres .....	11
2. Aspek- aspek Stres.....	12
3. Tahap- tahap Stres .....	14
4. Faktor yang mempengaruhi stres .....	16

5. Stres Mengerjakan Skripsi .....	18
6. Cara mengurangi Stres .....	19
B. Pelatihan Pemaknaan Surat Al- Insyirah .....	22
1. Pelatihan .....	22
2. Pemaknaan .....	23
3. Surat Al-Insyirah .....	20
4. Aspek Lsurat Al-Insyirah .....	33
C. Efektivitas Pemaknaan Surat Al-Insyirah Utuk mengurang Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengaerjakan Skripsi.....	41
D. Hipotesis .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Identifikasi Variabel.....	47
B. Definisi Operasional .....	47
C. Populasi dan Sampel .....	48
D. Desain Penelitian .....	49
E. Prosedur Penelitian .....	50
F. Metode Pengumpulan Data.....	52
G. Validitas dan reliabilitas.....	55
H. Analisis Data .....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Orientasi Kancan.....	58
B. Persiapan Penelitian .....	58
1. Proses Perizinan.....	58



2. Pelaksanaan <i>Tryout</i> Skala.....	59
1) Seleksi Aitem .....	
2) Uji Reliabilitas.....	60
3) Manipulation Check Modul.....	61
4) Pemilihan Subjek.....	61
C. Pelaksanaan Penelitian .....	62
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen.....	62
2. Pelaksanaan Eksperimen .....	63
3. Pengambilan Posttest.....	70
4. Analisis Data .....	71
5. Pembahasan .....	74
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>79</b>
A. Simpulan.....	79
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Dinamika Pengaruh Pemaknaan Surat Al-Insyirah Dalam Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	45
Tabel 2 Rancangan Eksperimen .....	49
Tabel 3 Manual Agenda Pelatihan .....	51
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala .....	55
Tabel 5 Skala Setelah Diuji.....	60
Tabel 6 Jadwal Pelatihan .....	62
Tabel 7 Pelaksanaan Eksperimen.....	64
Tabel 12 Tingkat Stres Mahasiswa .....	71
Tabel 13 Deskripsi statistik Post test dan Pretest kelompok eksperimen.....	72
Tabel 14 Deskripsi Post test dan Pretest Kelompok kontrol.....	72
Tabel 15 Deskripsi statistik Post test dan Pretest kelompok eksperimen dan kontrol .....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Stres.....	84
B. Validitas dan Reliabilitas .....	88
C. Uji Asumsi .....	93
D. Verbatim .....	97
E. <i>Checklist</i> .....	102
F. Surat keterangan .....	124
G. Tabulasi Data .....	141
H. Surat Dinas .....	147

## INTISARI

### EFEKTIVITAS PELATIHAN PELATIHAN SURAT *AL-INSYIRAH* UNTUK MENGURANGI STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI

Aning Az Zahra  
08710042

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pemaknaan Surat *Al-Insyirah* dalam mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 15 subjek dimana 8 subjek menjadi kelompok eksperimen dan 7 subjek menjadi kelompok kontrol. Karakteristik Subjek diantaranya : 1) Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga khususnya Mahasiswa Saintek, 2) Sedang mengerjakan Skripsi, 3) Bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian ini dikategorikan penelitian *true* eksperimen. Hasil uji statistika dengan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney Test* mengungkapkan bahwa nilai *Mann Whitney U* saat post-test sebesar  $p=0,49$  ( $p<0,05$ , signifikan) sehingga mengemukakan bahwa ada perbedaan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik dengan *wicoxon signed Ranks* untuk membandingkan post-test dan pre-test antara kelompok eksperimen dan kontrol mengungkap nilai  $p=0,025$  ( $p<0,05$ , signifikan) sehingga dapat dikemukakan bahwa ada perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Sedangkan Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Ranks* untuk membandingkan post-test dan pre-test pada kelompok kontrol mengungkap nilai  $p=0,611$  ( $p>0,05$ , tidak signifikan) sehingga dapat dikemukakan bahwa tidak ada perbedaan hasil pre-test dan post-tes pada kelompok kontrol.

*Kata Kunci : Pelatihan Pemaknaan Al-Insyirah, Stres, dan Mahasiswa*

## ABSTRACT

### *EFFECTIVENESS OF TRAINING MEANING OF AL-INSYIRAH TO REDUCE STRESS THAT STUDENTS ARE DOING THESIS*

Aning Az Zahra

08710042

*This study aims to determine the effectiveness of training meaning Surat Al-Insyirah in reducing stress of students who are working on the thesis. Subjects in this study consisted of 15 subjects which 8 subjects into the experimental group and 7 subjects into the control group. Subject Karakteristik diantaranya: 1) Student UIN Sunan Kalijaga especially Mahasiswa Saintek, 2) Engaged in a Thesis, 3) Willing to be a subject of study. This study considered true experimental research. The test results using statistical analysis techniques Mann Whitney Test mengungkap that the Mann Whitney U as post-test at  $p = 0.049$  ( $p < 0.05$ , significant) so that suggests that there are differences in post-test scores between the experimental group and the control group. The results of statistical tests wicoxon signed Ranks to compare the post-test and pre-test between the experimental and control groups revealed the value  $p = 0.025$  ( $p < 0.05$ , significant) so that it can be argued that there is a difference in scores of pre-test and post-test in the experimental group. While the results of the test statistic with Wilcoxon Signed Ranks to compare the post-test and pre-test in the control group revealed the value of  $p = 0.611$  ( $p > 0.05$ , not significant) so that it can be argued that there is no difference in the pre-test and post -test in the control group.*

*Keywords: Al-Insyirah Pemaknaan Training, Stress, and Students*

# **BAB I PENGANTAR**

## **A. Latar Belakang**

Masa dewasa awal merupakan masa seorang individu mengalami lonjakan- lonjakan persoalan hidup di bandingkan dengan masa remaja (Mappiare, 1983). Masa berkisar antara umur 20 tahun hingga 30 tahun (Santrock,2007). Dewasa awal merupakan kelanjutan masa remaja yang memiliki ciri- ciri : Usia produktif, usia memantapkan kedudukan, usia banyak problem, dan usia tegang dalam hal emosi (Mappiare, 1983).

Mahasiswa termasuk dalam ranah dewasa awal. Mahasiswa sebagai induvidu yang menempuh pendidikan perkuliahan atau pendidikan tinggi pun tidak luput dari stres. Hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan- tuntutan yang harus diemban oleh mahasiswa. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Shenoy (2000) bahwa tuntutan – tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa mempunyai tanggung jawab baru yang harus dihadapi, misalnya meningkatkan prestasi akademik, kemandirian, dan tugas- tugas yang dinilai semakin berat termasuk skripsi.

Skripsi merupakan salah satu tugas yang wajib diselesaikan bagi mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar sarjana (S1). Banyak sekali mahasiswa yang beranggapan bahwa skripsi merupakan hal yang membebani mereka bahkan diantara mereka banyak yang stres dan was-was Skripsi merupakan wujud dari kemampuan mahasiswa dalam meneliti. Sebagaimana hasil *pre-aliminary* di bawah.

An salah satu mahasiswa UIN Sunan Kalijaga mengatakan bahwa An awalnya sangat bersemangat ketika mengerjakan skripsi namun ketika mengetahui banyak kritikan atau revisi yang harus subjek terima subjek mulai *down* dan subjek mulai merasa tertekan. Setelah seminar subjek sempat menghentikan pengerjaan skripsinya karena An merasa tertekan dengan banyaknya revisi. (observasi dan wawancara pada tanggal 14 desember 2011).

Nj salah satu mahasiswa Universitas Sunan Kalijaga juga mengaku bahwa Nj stres dalam menghadapi skripsi, Nj merasa deg-degan ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing selain itu ketika akan merevisi sering bingung. ( pre-aliminary wawancara tanggal 28 Februari 2012 ).

St salah satu mahasiswa Sains dan Teknologi juga mengatakan bahwa St mengalami stres, subjek mengatakan bahwa semenjak mengerjakan skripsi St menjadi sering tidur malam dan mudah emosi. Padahal, biasanya St jam sembilan sudah tidur. Menurutnya hal yang membuat stres adalah alat dan referensi yang kurang sehingga subjek harus meminjam alat dari luar. St juga memberikan argument bahwa teman – teman subjek banyak juga yang mengalami hal yang sama dengan subjek. Menurut St, St membutuhkan sebuah pelatihan agar St lebih bisa mengontrol emosi dan kuat mental menghadapi skripsi ( *pre-Eliminary* wawancara tanggal 30 April 2012 ).

Berdasarkan hasil *pre-Eliminary* maka dapat di simpulkan bahwasanya masih banyak mahasiswa yang mengalami tanda- tanda stres ketika sedang mengerjakan skripsi seperti berdebar-debar, tidak dapat mengontrol emosi, *down*, sering merasa bingung dan lain- lain.

Asleman (2009 dalam Yulianti (2010) mengatakan Lazarus dan Folkman dalam Anselman (2009) data yang menunjukkan bahwa sumber stres mahasiswa lebih besar merupakan sumber eksternal yaitu faktor dosen pembimbing (16,88%) dan faktor kesulitan mendapatkan sumber pustaka (16,88%). Pada umumnya tidak ada gejala stres yang sangat menonjol. Namun ada beberapa gejala stres yang signifikan seperti gejala kognitif (29%) berupa kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa, gejala behavioral (16%) seperti membentak orang lain, gejala mental (18%) seperti menyalahkan diri, cepat marah, tidak tenang, mimpi buruk, dan lain-lain; gejala fisik (19%) seperti sakit kepala, sakit punggung, sesak nafas, diare, gatal – gatal. Sisanya adalah faktor lain.

Marta (Yuliani,2010) Pengalaman stres berasal dari tiga sumber yaitu lingkungan, tubuh, dan pikiran. Lingkungan yang bersahabat menuntut untuk menyesuaikan diri. Seseorang diharuskan beradaptasi dengan cuaca, suara, kepadatan, tuntutan interpersonal, tekanan waktu, standar penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri. Sumber stres yang kedua adalah fisiologis, pertumbuhan yang cepat pada remaja, menopause pada wanita, proses menua, penyakit, kecelakaan, kurangnya latihan (gerak badan), nutrisi yang buruk, dan gangguan tidur, semuanya membebani tubuh. Reaksi seseorang pada ancaman dan perubahan lingkungan juga menyebabkan perubahan dalam tubuh yang menyebabkan keadaan stres. Sumber stres yang ketiga adalah pikiran, otak menafsirkan dan menterjemahkan perubahan yang kompleks pada lingkungan dan menetapkan kapan menekan tombol panik. Cara seseorang menafsirkan, mempersepsikan pengalaman seseorang saat ini dan apa yang seseorang



prakirakan pada masa yang akan datang dapat menyebabkan seseorang relaks atau stres.

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diuntut untuk mampu untuk menghadapi tekanan-tekanan tersebut, tekanan baik dari yang bersifat eksternal maupun internal, misalnya kritik dari dosen pembimbing, mengatasi diri ketika sering tertekan, dan lain-lain. Pada kenyataannya berdasarkan dari hasil preliminary mahasiswa masih mengeluh drop, stres atau merasakan gejala-gejala stres. Berdasarkan wawancara diatas masih banyak mahasiswa yang drop ketika menghadapi kritikan dari pembimbing, merasa bingung dan tertekan ketika harus banyak revisi atau menghadapi masalah skripsi.

Selye (Safarino, 1998) menyebutkan bahwa stres terbagi menjadi dua yaitu stres yang membahayakan atau di sebut dengan *distress* serta stres yang bermanfaat atau sering disebut dengan *eustress*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai dampak positif bagi seorang individu namun stres yang berkepanjangan memberi dampak negatif bagi seorang individu. Agar tidak berkepanjangan di perlukan koping, koping merupakan proses untuk mengatur ketidak sesuaian antara tuntutan yang menekan dengan sumber daya yang dimiliki (Safarino,1998). Banyak metode yang digunakan para psikolog untuk mengurangi stres, beberapa teknik berfokus pada perilaku dan beberapa teknik berfokus pada proses berfikir (Rohmah,2006). Beberapa cara yang digunakan antara lain : relaksasi, modeling, dan cara berfikir (Rohmah,2006). Selain itu menurut Mattlin, dkk (dalam misra,2000), para mahasiswa berusaha mengurangi stres salah satunya dengan cara pendekatan agama.

Al-Quran sebagai as-syifa mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa (Kuhsari,2012). Jalaludin (2004) berpendapat bahwa dalam alquran Surat *Yunus* ayat 57 : *Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu Al- quran yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmad bagi orang- orang yang beriman.* Dengan ini melalui ayat-ayat Al-Quran dapat menjadi suatu media terapi bagi seseorang termasuk *Al-Insyirah*.

*Al – Insyirah* adalah surat yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW ketika beliau mendapatkan amanah yang sangat berat dari Allah SWT. Surat tersebut diturunkan sebagai pelapang, sehingga Nabi Muhammad SAW semakin kuat untuk menjalani amanah dari Allah SWT tersebut, karena di dalam surat tersebut diturunkan agar Rasulullah tabah dalam menjalankan risalah, dan yakin bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan ( Alqur'an terjemah,1999).

Di dalam surat tersebut terdapat beberapa aspek yang dapat diambil yaitu aspek kelapangdadaan, aspek kepercayaan bahwa disetiap kesulitan pasti ada kemudahan serta etos kerja. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin meneliti efektivitas pelatihan pemaknaan surat *Al – Insyirah* dapat menurunkan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “ Efektifkah Pelatihan Pemaknaan *Surat Al – Insyirah* untuk Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui efektivitas pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Apabila penelitian ini terbukti maka dapat di jadikan alternatif dalam mengurangi stres pada mahasiswa.

### **D. Manfaat**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, serta memberikan informasi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis tentang efektivitas pelatihan pemaknaan *Surat Al – Insyirah* untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Apabila penelitian ini terbukti maka dapat digunakan sebagai data yang akurat untuk memberikan penjelasan tentang efektivitas pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Modul juga dapat digunakan secara praktis oleh masyarakat.
- c. Bagi peneliti dan para praktisi psikologi diharapkan dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan dapat di jadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini antara lain :

1. Rohmah (2006), meneliti tentang Pengaruh Diskusi Kelompok dan Pelatihan Afeksi untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang sedang Skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti efektivitas kelompok diskusi yang diberikan untuk meminimalkan stres terhadap mahasiswa yang menulis skripsi. Subjek penelitian adalah mahasiswa fakultas psikologi universitas Ahmad Dahlan di Yogyakarta, yang sedang mengerjakan skripsi. Ada 18 mahasiswa yang diambil secara random yang dibagi dalam 2 kelompok. 9 orang mengikuti diskusi dan yang lain sebagai kelompok kontrol. *Study* ini diambil datanya secara *pre-test* dan *post-test* dengan pengukuran menggunakan skala stres. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres pada kelompok diskusi dan kelompok kontrol. Hal yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain adalah, ditinjau dari segi judul dari penelitian yang dilakukan peneliti adalah “Efektivitas Pemaknaan Surat *Al- Insyirah* untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi, sedangkan dalam penelitian tersebut meneliti tentang Pengaruh diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang sedang Skripsi. Subjek dalam penelitian yang dilakukan oleh

Faridah adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, sedangkan pada penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah diskusi kelompok sedangkan pada penelitian ini adalah Pemaknaan Surat *Al – Insyirah*. Selain itu pada penelitian ini lebih kepada psikologi dengan pendekatan Al-quran sebagai media untuk melakukan pelatihan sekaligus terapi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Safaria (2006), Meneliti tentang “Stres Ditinjau dari *Active Coping*, *Avoidance Coping* dan *Negative Coping*”. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dari segi judul pada penelitian yang dilakukan oleh Safaria yaitu meneliti tentang “Stres Ditinjau dari *Active Coping*, *Avoidance Coping* dan *Negative Coping*”, sedangkan dalam penelitian ini meneliti tentang “Efektivitas Surat Pemaknaan Surat *Al – Isyirah* untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Subjek dalam penelitian yang dilakukan oleh Faridah adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, sedangkan pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Safaria tidak menandung unsur religiusitas atau keagamaan sedangkan pada penelitian ini pada

variabel bebas menggunakan unsur pendekatan surat dalam Al-quran dengan cara memaknainya dan secara tidak langsung digunakan untuk terapi.

3. Diahsari (2006), Meneliti tentang “*Tend-And-Be Friend: Pola Respon Terhadap Stres Ala Wanita*”. Hal yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain, penelitian tersebut meneliti tentang “*Tend-And-Be Friend: Pola Respon Terhadap Stres Ala Wanita*” sedangkan pada penelitian ini meneliti tentang “Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al – Insyirah* untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Diahsari meneliti tentang respon stres terhadap wanita tanpa memberikan perlakuan terhadap subjeknya, sedangkan pada penelitian ini memberikan perlakuan terhadap subjek. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan cara mengintegrasikan ilmu Islam sebagai media yang digunakan untuk pelatihan dalam rangka mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan pemaparan keaslian penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa skripsi yang peneliti tulis berbeda dengan skripsi yang tersebut. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan judul, perbedaan variabel, metode, subjek, dan lokasi penelitian. Pada skripsi tersebut belum ada yang menggunakan pelatihan

pemaknaan Surat Al- Insyirah untuk menurunkan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada jurnal pertama menggunakan metode eksperimen namun pelatihan yang diberikan berbeda dengan pelatihan yang akan dilakukan oleh peneliti. Selain itu pada penelitian diatas belum ada yang menggunakan metode yang mengintegrasikan Al-quran untuk mengurangi stres.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Hasil uji statistika dengan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney U* dapat diungkap bahwa ada perbedaan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik dengan *wicoxon signed Ranks* untuk membandingkan post-test dan pre-test antara kelompok eksperimen dan kontrol mengungkap bahwa ada perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaknaan Surat *Al-Insyirah* cukup efektif dalam mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kelompok yang diberikan perlakuan lebih rendah tingkat stresnya daripada yang tidak di berikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen tingkat stres subjek setelah diberikan perlakuan lebih rendah daripada sebelum diberikan perlakuan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut:

a) Kepada peserta

Para peserta supaya dapat mengembangkan lebih lanjut materi yang sudah diajarkan dalam pelatihan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari karena pelatihan ini dinilai cukup efektif dalam mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.



b) Kepada para trainer

Berdasarkan hasil yang dikemukakan diatas diketahui bahwa pelatihan pemaknaan Surat Al-Insyirah dapat di pergunakan untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu perlu diperhitungkan dan dikembangkannya pelatihan ini agar lebih baik dalam hal pengemasannya.

c) Kepada para Peneliti

Perlu diadakannya penelitian lebih lanjut tentang pelatihan Pemaknaan Surat – Al insyirah ini, mungkin dapat dikemas dengan lebih menarik agar peserta lebih antuias dan mampu memberikan efek positif yang lebih baik lagi. Pelatihan ini juga dapat dikembangkan dengan cara menggunakannya untuk intervensi yang lain, misalnya : meningkatkan kesabaran, etos kerja, dan lain- lain.

Peneliti juga menyarankan agar dalam penelitian selanjutnya menggunakan subjek yang lebih banyak sesuai dengan kaidah- kaidah yang ada agar hasil pelatihan dapat di *generalisasikan*.

d) Kepada Institusi

Pelatihan ini dapat di jadikan alternatif untuk mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini di karenakan penelitian ini terbukti cukup efektif dalam mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## DaftarPustaka

- Abdullah.(2003).*TafsirIbnuKatsirJilid 8*.Jakarta:Pustaka Imam Syafi'i.
- Anastasi, A dan Susana,U.(2007).*Tes Psikologi*.Jakarta:PT.Indeks Jakarta
- Atkinson,R.L danHilggarh,E.R.(1996).*PengantarPsikologi*.Jakarta:PenerbitErlangga.
- Azwar, S.(2009).*ReliabilitasdanValiditas*.Yogyakarta:PustakaPelajar.
- Azwar, S.(2010).*PenyusunanSkalaPsikologi*.Yogyakarta:PustakaPelajar.
- Dahlan Zainidkk.(1999).*Qur'an KarimdanTerjemahArtinya*.Yogyakarta:UUI Press.
- Chaplin, J. P.(2006).*KamusLengkapPsikologi*.Jakarta:PT Raja GrafindoPersada.
- Diahsari, Y.(2006).Tend-and-Befriend:PolaResponTerhadapStresAlaWanita.*Humanitas*. Vol.3.2.
- Elfiky, I.(2009).*Teraphi Berfikir Positif*.Jakarta:Zaman.
- Farida, Y.(2011).*DahyatnyaSuratAlamNasyrah*.Yogyakarta:Mutiar Media.
- Hadi,S.(2003).*Metodologi Reserch*.Yogyakarta:Andi Offset.
- Hawari, D.(2009).*PsikometriAlatUkur (Skala) KesehatanJiwa*.Jakarta:BalaiPenerbit FKUI.
- Jalaludin. (2004). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2010).*Psikologi Agama*.Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.
- Kendall,C.P.,Hammen.(1998).*Abnormal Psikologi*.New York:Houghton Mufflin Company.
- Kuhsari, I.H.*Alqur'an dan Tekanan Jiwa*.Jakarta: The Islamic Colledge.
- Latipun.(2006).*PsikologiEksperimen*.Malang:UMM Press

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Misra, R., Mc Kean, M. West, S., & Russo, T. 2000. Academic Stress of Comparison of Student and Faculty Perception. *College Student Journal*.
- Mubin, N. (2007). *Wa 'Asr ( Menyingkap Tiarai Rahasia Sumpah Allah Swt. di Balik Masa)*. Yogyakarta: Diva Pres.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islam*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Prokop, C. K, Bradley, L.A, Burish, T.G, Anderson, Ko & Fox J.E. (1991). *Health Psikologi, Clinical Methods and Research*. New York: Machmillan Publishing.
- Rohmah, F. A. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok dan Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Stres Mahasiswa yang sedang Mengembangkan Skripsi. Indonesia. *Psychological Journal*. Vol.3.No.1.
- Safaria, T. (2006). Stres ditinjau dari *Active Coping, Avoidance Coping* dan *Negative Coping*. *Humanitas* Vol.3.No.2.
- Safarino, E.P. (1998). *Health Psychology Bio Psychological*. New York: John Wiley and Sons.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolence Perkembangan Remaja*. Edisi Empat. Jakarta: Erlangga.
- Schult, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan*. Yogyakarta: Kanisius
- Shenoy, U.A. *College-stress Symptom-expression in International Student A Comparative Study*. (Tanggal akses 28 februari 2012, Pukul 10:14 WIB)
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo.

Suprihanto, dkk. (2003). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: STIE TKPN.

Suseno, M.N. (2011). *Suplemen Modul Praktikum Statistika*. Yogyakarta: Laboratorium Psikologi UIN Sunan Kalijaga.

Tulus, A.M. (1995). *Manajemen sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia.

Yekti, M, Ari W. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Yulianti, A. (2010). *Pengaruh Brain Gym terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi DIV Tingkat Akhir*. *Skripsi Online*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Zainudin, F.A. (2005). *For Healing + Success + Happiness + greetness*. Jakarta Timur: Afzan Publising.

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/id/9/97/Al-Sharh.png>. (diunduh tanggal 6 desember 2011)

<http://solarib.vt.edu/tesis/available/etd.07022001-115053>. (diunduh tanggal 28 februari 2012)

<http://www.ukm.my/e-bangi/papers/2004/marziyeh04.pdf> (diunduh tanggal 1 maret 2012)

<http://health.kompas.com/read/2010/09/14/10142469/> (diunduh tanggal 2 maret 2012)