

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Disusun oleh:

HANIAH WIJDAN

NIM: 1904046106

**JURUSAN TASAUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Disusun oleh:

HANIAH WIJDAN

NIM: 1904046106

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2023

Disetujui Oleh

Pembimbing,



Royanulloh, M. Psi. T.

NIP. 198812192018011001

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haniah Wijdan

NIM : 1904046106

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa
Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya tulis sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diterbitkan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi sebelumnya, kecuali bagian-bagian tertentu yang secara tertulis menjadi referensi sebagai bahan acuan dalam penulisan naskah skripsi ini.

Semarang, 23 November 2023



Haniah Wijdan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jl. Prof. Dr. Hamka, km 2 (Kampus 2 UIN Walisongo) Ngaliyan, Semarang, 50185,
telp (024) 7601291

PENGESAHAN

Skripsi Saudara : Haniah Wijdan
NIM : 1904046106
Judul : Hubungan Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademik
pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo
Semarang

Telah dimunaqasyahkan oleh dewan penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dan dinyatakan LULUS pada tanggal 20 Desember 2023 dan dapat diterima sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata I tahun akademik 2024/2025.


Semarang, 19 Desember 2024


Ketua Sidang

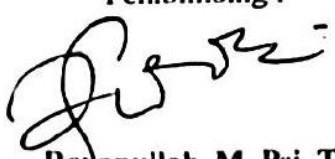
Uli Sa'at Masruri, MA
NIP. 197705022009011020

Sekretaris Sidang

Komari, M.Si.
NIP. 198703082019031002

Penguji Utama I

Sri Rejek, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

Penguji Utama II

Dr. Ahmad Tajuddin Arafat,
M.S.I.
NIP. 198607072019031012

Pembimbing I

Royanulloh, M. Psi. T.
NIP. 198812192018011001

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Haniah Wijdan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi :

Nama : Haniah Wijdan

NIM : 1904046106

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Hubungan Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Nilai : *90*

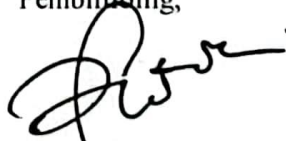
Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqosyahkan.

Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 23 November 2023

Pembimbing,



Royanullah, M.Psi.T

NIP. 198812192018011001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dari orang-orang tercinta, skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia ucapan rasa syukur dan terima kasih peneliti persembahkan kepada:

1. Keluarga besar peneliti yang telah senantiasa membantu menyelesaikan skripsi ini.
2. Segenap *civitas* akademika UIN Walisongo Semarang, staf pengajar, karyawan, dan seluruh mahasiswa semoga tetap semangat dalam beraktivitas mengisi hari-harinya di UIN Walisongo Semarang.
3. Teman-teman seangkatan, adik tingkat, dan kakak tingkat pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, maupun teman-teman dari fakultas dan universitas lain yang telah banyak memberi masukan, semangat, dan arahan hingga akhirnya dapat terselesaikan skripsi ini.

MOTTO

Dream come true to those who truly want them. –Stray Kids

Hiduplah, jangan hanya bernafas. –Zhafir K Akalanka

Stop Procrastinating! –Bang Chan, Stray Kids

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi ini digunakan untuk pengalihan antar huruf abjad. Transliterasi huruf hijaiyah-latin ini adalah suatu format penyalinan antara huruf hijaiyah dengan huruf latin yang diikuti perangkatnya. Berkenaan dengan panduan dalam hal transliterasi arab-latin dilakukan dengan beberapa perubahan sebagai berikut:

1. Konsonan

Huruf Hijaiyah	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā	B	Be
ت	Tā	T	Te
ث	Sā	ṭs	Es (titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Hā	ḥ	Ha (titik di bawah)
خ	Khā	Kh	Ka dan Ha
د	Dāl	D	De
ذ	Zāl	Z	Zet (titik di atas)
ر	Rā	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Šyin	Sy	Es dan Ye
ص	Šād	S	Es (titik di bawah)
ض	Ḍād	D	De (titik di bawah)
ط	Ṭā	T	Te (titik di bawah)

ظ	Zā	Z	Zet (titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma teebalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fā	R	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wāu	W	We
ه	Hā	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Yā	Y	Ye

2. Vokal

Sama halnya aspek vokal dalam bahasa Indonesia, vokal dalam bahasa Arab terdiri dari dua yaitu vokal monftong atau vokal tunggal dan vokal diftong atau vokal rangkap.

a. Vokal Tunggal

Pada bahasa Arab, vokal tunggal mempunyai lambang yang berbentuk tanda atau harakat. Translaterasinya diantaranya seperti berikut ini:

دَرَسَ dieja *darasa*

ذَهَبَ dieja *dzahaba*

b. Vokal Rangkap

Pada bahasa Arab, vokal rangkap memiliki lambang yang berbentuk gabungan antara harakat dan huruf. Transliterasi berupa gabungan huruf harakat diantaranya seperti berikut ini:

يَوْمَ dieja *yauma*

مَوْلٍ dieja *maula*

3. Maddah

Maddah adalah vokal panjang berupa vokal yang memiliki tanda harakat dan huruf. Transliterasinya antara lain berupa tanda harakat dan huruf, yaitu:

نَامَ dieja *nāma*

قَامَ dieja *qāma*

4. Konsonan Rangkap

Syaddah atau sering dikenal dengan sebutan tasydid pada kaidah bahasa Arab ditandai dengan suatu simbol berbentuk lambang syaddah atau tasydid. Pengejaan transliterasi ini simbol syaddah ditandai dengan huruf tersebut sama dengan huruf yang diberi tasydid, contohnya sebagai berikut:

تَّمَّ dieja *tsumma*

ذَّرَّةٍ dieja *dzarratin*

5. Ta' Marbutah

- a. Apabila terdapat kalimat diakhiri dengan sukun atau dimatikan, maka ة dibaca -h

صَدَقَةٌ dieja *shodaqoh*

- b. Apabila terdapat kalimat tidak diakhiri dengan sukun atau dihidupkan karena menyambung dengan kata lain, maka ة dibaca ta'

رَحْمَةُ اللَّهِ dieja *rahmatullah*

6. Sandang Alif Lam

- a. Apabila terdapat kalimat disertai huruf Qamariyyah, maka dieja al-

الْمُلْكِ dieja *al-mulk*

- b. Apabila terdapat kalimat disertai huruf Syamsiyyah, maka al- dieja dengan huruf syamsiyah yang menyertainya

الرَّحْمَنُ dieja *ar-rahman*

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Segala puja dan puji hanya bagi Allah Yang Maha Pemurah. Dengan segala kebaikan dan inayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat dan salam terus-menerus diberikan sepenuhnya kepada manusia mulia junjungan semesta alam yaitu Rasulullah SAW, sebagai seorang tauladan yang di akhirat nanti akan kita harapkan syafaatnya.

Skripsi dengan judul Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademi pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang, dibuat dalam rangka untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Agama Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Selama proses penyelesaian skripsi ini, peneliti memperoleh dorongan dan dukungan dari berbagai pihak yang berperan serta baik secara langsung ataupun tidak langsung sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan ini peneliti secara tulus mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan bapak H. Ulin Ni'am Masruri, MA selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang sudah dengan baik hati mengarahkan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi.T sebagai dosen pembimbing yang telah baik hati banyak sekali membantu, bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmu untuk mengarahkan dan membimbing peneliti dengan telaten dan sabar, mulai dari proses konsultasi judul hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ernawati sebagai Wali Dosen yang sudah membagikan dukungan dan motivasi kepada peneliti hingga penyusunan skripsi ini selesai.

6. Bapak dan ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah penuh ketulusan memberi bekal ilmu pengetahuan pada peneliti sampai dapat diselesaikannya skripsi ini.
7. Kedua orang tua, Ummi Lailatussaadah dan Ayah Ridwan Arifin, yang selalu peneliti doakan selalu dilimpahkan sehat *wal 'afiyat* lahir dan batin, dipanjangkan umur yang penuh ketaatan dan selalu dalam pengawasan-Nya. Ummi dan Ayah senantiasa menjadi sumber kekuatan dan kebahagiaan serta *support system* terbaik bagi keempat anaknya. Berkat rida dan doa restu yang senantiasa dipanjatkan, peneliti mampu meneruskan perjuangan dan berdaya guna hingga saat ini.
8. Untuk kedua kakak dan adik satu-satunya, Kak Irul, Kak Zahra, Bilal serta kakak ipar dan ponakan tersayang, Kak Lila dan Kamil atas segala doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi perjuangan.
9. Teman-teman dari berbagai fakultas yang telah bersedia dengan baik hati untuk menjadi responden yang digunakan dalam penelitian ini.
10. Untuk kawan-kawan seperjuangan angkatan 2019 dari berbagai jurusan dan fakultas terutama kawan-kawan sejurusan yang telah bahu-membahu kisah bersama selama menempuh pendidikan di UIN Walisongo Semarang.
11. Untuk *Boy Group Stray Kids*, terima kasih atas segala karya lagu yang lebih dari sekadar bermakna patah-tumbuh dan jatuh-bangunnya yang masih menemani peneliti sampai saat ini.
12. Dan bagi berbagai pihak yang mungkin tidak dapat peneliti sebutkan sekaligus, terima kasih telah berperan serta baik secara langsung ataupun tidak langsung dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Semoga ketulusan dari semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyelesaian penelitian skripsi ini mendapat ganjaran terbaik dari Allah SWT., di dunia dan di akhirat nanti. Peneliti sebagai insan yang tidak luput dari kesalahan, secara sadar bahwa dalam proses penyelesaian penelitian skripsi belum mencapai kesempurnaan, tetapi peneliti berharap karya yang berupa skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti secara pribadi.

Semarang, 23 November 2023

Peneliti

Haniah Wijdan

ABSTRAK

Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa akan menghadapi bermacam-macam masalah dan tekanan dalam lingkup internal dan eksternal yang akan memicu rasa frustrasi. Dengan berbagai permasalahan, tantangan dan tekanan yang dialami mahasiswa harus mampu menyesuaikan dan menghadapinya. Kemampuan ini dalam ilmu psikologi disebut resiliensi akademik. Dengan segala kondisi dibawah tekanan atau *stressor* tersebut, tentu dibutuhkan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk memiliki solusi dan bersikap guna mengendalikan diri dan melakukan yang terbaik supaya tidak rentan secara mental dalam menyikapi ketegangan atau kondisi penuh frustrasi. Hal tersebut berkenaan dengan perilaku yang merujuk pada konsep agama berupa rasa bersyukur.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menelaah apakah adanya hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan tipe *field research* (penelitian lapangan) yang kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* melalui aplikasi IBM SPSS *statistics* 24 dan *Microsoft Excel* 2010. Penelitian ini menggunakan sampel yang sebanyak 50 orang mahasiswa dari besar populasi sebanyak 335 orang mahasiswa yang mencakup berbagai fakultas di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel berupa teknik *Simple Random Sampling*.

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat koefisien sebesar 0,705 dari R hitung korelasi *product moment* dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga bermakna terdapat korelasi positif antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Oleh karena itu, ketika mahasiswa tingkat akhir terbiasa menerapkan sikap syukur dalam kehidupan sehari-harinya, maka akan menumbuhkan tingkat resiliensi akademik pada diri mahasiswa UIN Walisongo Semarang terutama untuk mahasiswa yang sedang menyusun maupun menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Kata kunci: Syukur, Resiliensi Akademik, mahasiswa UIN Walisongo Semarang

DAFTAR ISI

MOTTO	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	xii
ABSTRAK	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang	1
B Rumusan Masalah	9
C Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D Tinjauan Pustaka	10
E Sistematika Penulisan	12
BAB II.....	14
LANDASAN TEORI.....	14
A. Kebersyukuran	14
1. Definisi syukur	14
2. Komponen Syukur.....	18
3. Penghalang Syukur.....	20
4. Manfaat Syukur	23
B. Resiliensi Akademik	25
1. Definisi Resiliensi	25
2. Komponen Resiliensi	29
3. Dimensi Resiliensi Akademik	33
C. Hubungan Syukur dan Resiliensi Akademik	34
D. Hipotesis.....	37
BAB III	38
METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian.....	38

B. Identitas Variabel	38
C. Definisi Operasional Variabel.....	39
D. Subjek Penelitian.....	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
E. Metode Pengambilan Data	42
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	45
1. Uji Validitas	45
2. Uji Reliabilitas.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV	50
ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	50
A. Data Deskriptif Penelitian	50
1. Analisis Deskriptif Data Kebersyukuran.....	51
2. Analisis Deskriptif Data Resiliensi Akademik.....	53
3. Karakteristik Responden berdasarkan Proporsi Fakultas	55
B. Analisis Data Penelitian	56
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Linearitas	56
3. Uji Hipotesis.....	57
C. Pembahasan.....	58
BAB V.....	64
PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN- LAMPIRAN DATA PENELITIAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Ketentuan Skor Skala Likert
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Kebersyukuran
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Resiliensi Akademik
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Variabel Kebersyukuran
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Variabel Resiliensi Akademik
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas
Tabel 4.1	Hasil Deskripsi Statistik Data Penelitian
Tabel 4.2	Rumus Kategori Variabel
Tabel 4.3	Klasifikasi Kebersyukuran Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
Tabel 4.4	Kategori Frekuensi Kebersyukuran berdasarkan SPSS 24
Tabel 4.5	Klasifikasi Resiliensi Akademik Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
Tabel 4.6	Kategori Frekuensi Resiliensi Akademik berdasarkan SPSS 24
Tabel 4.7	Karakteristik Fakultas
Tabel 4.8	Uji Normalitas
Tabel 4.9	Uji Linieritas
Tabel 4.10	Uji Hipotesis
Tabel 4.11	Nilai Interpretasi

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Di UIN Walisongo Semarang sendiri yang notabene berbasis agama Islam, yang mana mendorong religiusitas dan spiritualitas berjalan berdampingan, terutama ajaran mengenai kebersyukuran yang pada kali ini peneliti jadikan pembahasan. Namun pada saat peneliti melakukan pra riset, masih banyak ditemukan keadaan tertekan pada wawancara awal kepada beberapa sampel yang dilaksanakan oleh peneliti. Terdapat berbagai sikap dan perilaku tertentu pada beberapa mahasiswa ketika mengalami situasi sulit yang ada saat penyusunan skripsi. Dari beberapa sampel tersebut, peneliti terfokus pada penuturan salah satu subjek bahwa merasa sangat sedih karena judul skripsi yang berkali-kali diajukan selalu ditolak sebab judulnya dinilai kurang layak. Sehingga mencoba judul yang terakhir kali diajukan, subjek tidak lagi merasa antusias dan pesimis disetujui. Selain itu, subjek lainnya mengalami kebimbangan walaupun judul skripsinya telah disetujui, namun pada judul skripsi tersebut terdapat sedikit perubahan atas saran dosen pembimbingnya. Hal ini disebabkan oleh subjek telah merasa optimis dan antusias pada judul awalnya. Menurut UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003, pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana agar menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya secara aktif peserta didik dapat meluaskan kapasitas dirinya untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta potensi yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹

Secara bahasa, mahasiswa terbentuk dari kata maha (besar) dan siswa (murid). Mahasiswa bisa disebut murid besar yang mana memiliki makna ada berbagai perbedaan perilaku apabila dibandingkan dengan

¹ Nofrion, *Komunikasi Pendidikan*, Jakarta: KENCANA, 2016, h. 41.

murid biasa. Perbedaan yang paling menonjol adalah dari aspek tingkah laku atau sikap mental (*attitude*) dan kemandirian.² Setiap proses perkembangan tersebut, terbentuk dari tantangan dan rintangan yang dilalui oleh mahasiswa yang berlangsung dari sejak awal masa perkuliahan hingga proses kelulusan memperoleh gelar sarjana. Dimana bagi mahasiswa pada tahun-tahun awal kuliah, mahasiswa membutuhkan proses adaptasi secara mandiri terhadap perubahan lingkungan dan sistem pembelajaran yang baru dan berbeda dari jenjang sekolah yang sebelumnya dijalani.

Mahasiswa dihadapkan pada beragam tantangan dan tuntutan mengenai manajemen waktu secara akademis, memperluas relasi yang baik di lingkup sosial dalam rangka pembentukan identitas, serta kemandirian dalam menentukan dan membangun karir yang baik. Di bidang akademik, mahasiswa akan mengikuti kegiatan perkuliahan dengan mengambil SKS (Satuan Kredit Semester) yang berhubungan dengan mata kuliah yang ditawarkan di program studi masing-masing. Setelah mencapai tingkat akhir dan menempuh semua mata kuliah sampai menuntaskan semua SKS yang ditentukan, mahasiswa ditantang untuk melakukan KKL (Kuliah Kerja Lapangan), PPL (Praktik Pengalaman Lapangan), KKN (Kuliah Kerja Nyata), dan untuk melanjutkan tahap akhir studi mahasiswa diwajibkan menyusun tugas akhir berupa skripsi. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa akan menghadapi bermacam-macam masalah dalam lingkup internal dan eksternal yang akan memicu rasa frustrasi. Situasi-situasi yang menekan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat menimbulkan rasa frustrasi atau bahkan memicu munculnya stres. Hal ini berdampak pada stres yang dialami kognisi emosi mencakup beban pikiran, merasa khawatir, rasa iri, malu, emosi yang

² Yahya Ganda, *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*, Jakarta: Grasindo, 2004, h. 266.

berubah drastis, mudah merasa tersinggung, dan proses yang lama menjadikan seorang mahasiswa merasa jenuh.³

Dari banyaknya kasus, konflik internal yang dihadapi mahasiswa adalah rendahnya dorongan dalam diri mahasiswa dan kurangnya kapabilitas dalam hal akademik. Sedangkan konflik eksternal dapat terjadi karena faktor kurang tepatnya didikan orang tua, buruknya hubungan keluarga, suasana rumah yang kurang kondusif dan tidak stabilnya ekonomi keluarga. Hal ini membuat mahasiswa tingkat akhir ikut serta mencari cara agar mengurangi beban keluarga. Disamping itu, bagi mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi ditantang mempunyai optimis yang tinggi, mempertahankan semangat hidup, serta tetap mencapai keberhasilan prestasi yang optimal dan menuntaskan kesulitannya baik dalam hal akademik ataupun non-akademik. Sangat penting bagi mahasiswa yang akan menyusun skripsi untuk mempersiapkan diri agar dapat mengatasi tekanan, memberikan kinerja yang baik, dan segera menyelesaikan skripsi secara efisien. Acuan KKNI untuk lulusan sarjana diharapkan mampu memahami konsep teoritis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan mendalam, serta mampu mengembangkan pengetahuan prosedural penyelesaian masalah, berdasarkan Standar Nasional Pendidikan Tinggi Permenristekdikti No. 44 Tahun 2015. Kemudian, lulusan perguruan tinggi diharapkan mampu menggunakan bidang pengetahuannya, memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni pada bidangnya untuk menyelesaikan masalah, dan mampu menyesuaikan diri dengan baik pada keadaan yang ada. Mahasiswa harus mampu beradaptasi dan mengatasi berbagai masalah, hambatan, dan tekanan yang mereka hadapi dari perkuliahan, tugas, nilai,

³ Alfa Alfiah, “Perilaku *Coping* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam) 2014”, *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2014, h. 82.

dan interaksi dengan dosen. Ketahanan akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keterampilan psikologis pelajar ini.⁴

Pada dasarnya, menurut Smith resiliensi bukan suatu hal statis namun merupakan suatu proses dinamis yang mana dapat berubah seiring gejalannya waktu karena berkaitan dengan perilaku adaptif yang positif dalam menghadapi tekanan hidup. Sementara itu, bagi Taylor resiliensi dipandang sebagai keadaan multidimensi yang berarti adanya kemungkinan bahwa kapasitas individu dapat berbeda-beda dalam menyikapi suatu tantangan yang sama. Hal ini juga berarti bahwa resiliensi merupakan suatu proses yang menjadi pengalaman setiap orang, pandangan ini diperkuat oleh pernyataan Richardson dan Waite.⁵ Menurut Grothberg resiliensi merupakan kapasitas kekuatan mental manusia agar mampu beradaptasi dan bertahan mengatasi masalah dalam menjalani suatu kesulitan.⁶

Bukan hanya dapat menyikapi kondisi tertekan yang dihadapi, namun bagi individu resilien mampu bersikap adaptif secara positif suatu kondisi negatif. Menurut pandangan Masten secara psikologis, resiliensi sebagai sikap yang lebih mengarah pada kemampuan menghadapi stress dan kondisi sulit. Wolin bersaudara mengatakan bahwa suatu kondisi tertekan akan mampu memunculkan kekuatan dari dalam diri individu.⁷ Hal ini karena individu yang resilien akan terbiasa menyikapi kesulitan, sehingga mampu meningkatkan kekuatannya dalam menjalani kehidupan. Pada dasarnya, suatu keadaan sulit akan menjatuhkan maupun membangkitkan seseorang tergantung dengan cara pandang dan mengelola

⁴ Hardiansyah, dkk., "Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik", dalam *Jurnal Psikologi*, Yogyakarta: Psikostudia, (2020), Vol. 9, No. 3, h. 186.

⁵ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Bandung: Nathiqiyah, Vol. 3, No. 1(2020), h. 1.

⁶ Alfian Nuril Huda, "Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyelesaian Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta", *Skripsi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 2021, h. 5.

⁷ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Bandung: Nathiqiyah, Vol. 3, No. 1(2020), h. 2.

tantangan tersebut. Apabila seseorang memandang bahwa tantangan tersebut menjatuhkan, maka ia akan cenderung tidak dapat meneruskan kehidupannya yang sehat secara mental. Namun, apabila seseorang dapat menjalaninya dengan baik, maka ia akan merasa tertantang sebagai kesempatan yang menjadikannya lebih kuat dan meningkatkan kapabilitas dirinya.

Rojas menilai resiliensi akademik sebagai proses dinamis dibuktikan dengan perilaku adaptif individu ketika menjalani kondisi tertekan dan mendorong segala kekuatan yang dimiliki untuk menyelesaikan kesulitan dan memperoleh kekuatan baru dari proses yang dilalui dalam dunia akademik tersebut. Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Cassidy yang mendefinisikan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk merespon suatu situasi oleh individu secara afektif, kognitif dan perilaku dalam menghadapi kesulitan akademik yang dialaminya.⁸ Akan lebih baik bagi mahasiswa mempunyai ketahanan di bawah tekanan akademik supaya mampu menghadapi pendidikan di perguruan tinggi.

Secara akademik, Martin & Marsh mengungkapkan bahwa resiliensi di tingkat universitas dinilai sebagai bentuk kekuatan dalam menyikapi suatu kondisi sulit yang penuh dengan tekanan dan tantangan dalam setting akademik secara efektif. Corsini mengatakan bahwa resiliensi akademik adalah kata yang mengungkapkan ketahanan mental seseorang dalam menempuh beragam tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Wang & Gordon berkesimpulan bahwa mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik dapat memandang kondisi sulit menjadi bahan bakar dorongan dari dalam diri dengan tetap memiliki harapan positif dan aspirasi yang tinggi, berorientasi pada tujuan, berkemampuan mencari solusi, dan berhubungan baik secara sosial. Sama halnya dengan

⁸ Noviyanti Kartika Dewi, "Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik melalui Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBC)", dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol. 4, No. 2, h. 247.

pernyataan Alva bahwa mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik mampu menggapai kesuksesan dalam seting pendidikan tempat individu bersungguh-sungguh dalam kondisi sulit yang mana adanya kesempatan tidak berhasil.⁹

Morales berpandangan bahwa resiliensi akademik dilandasi oleh kepercayaan mengenai diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, hal ini berarti bahwa resiliensi merupakan buah dari ketahanan mental individu mahasiswa. Selain itu, Rickinson menjelaskan bahwa kemampuan *coping* yang dimiliki mahasiswa dapat meningkatkan resiliensinya, motivasi dan persistensinya sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan perkuliahannya.¹⁰ Mahasiswa yang resilien secara akademik tidak akan merasa pesimis dalam melalui tugas-tugas akademik dan sebaliknya akan pantang menyerah serta berpikir positif sekalipun sedang dalam keadaan yang penuh dengan tekanan. Individu yang resilien mampu meyakini bahwa terdapat solusi mengenai kesengsaraan yang sedang dilalui

Individu yang resilien akan merasa tertarik untuk menyelesaikan beragam tekanan akademik yang dimaksud. Berbagai kesulitan yang ada akan memicu seseorang yang resilien agar mencurahkan seluruh kemampuan sehingga makin menumbuhkan kapabilitasnya.¹¹ Dalam penelitian mengenai resiliensi akademik, Kendra dan Wachtendorf menganjurkan berbagai hal untuk mendorong resiliensi seperti membangun relasi yang baik dengan orang lain, memperkuat kemampuan beradaptasi dan regulasi diri, serta mengimplementasikan tradisi keyakinan yang ada dalam budaya dan agama.

Hasil penelitian Graham, dkk membuktikan bahwa individu yang mempunyai nilai spiritualitas yang baik akan berpotensi lebih baik dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Sesuai dengan pernyataan Maddi, dkk bahwa adanya hubungan kausalitas antara spiritualitas dengan

⁹ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Bandung: Nathiqiyah, Vol. 3, No. 1, (2020), h. 2-3.

¹⁰ *Ibid.*, h. 3.

¹¹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi*, Jakarta: Prenadamedia Group, cet. I, 2018, h. 81.

resiliensi yang akan memotivasi individu dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup, sehingga memperkecil kemungkinan terjadinya depresi. Selain itu, Holaday, dkk menjelaskan bahwa adanya berbagai aspek yang dapat mempengaruhi resiliensi salah satunya yaitu spiritualitas. Roper meyakini bahwa seseorang yang menerapkan nilai spiritual yang baik akan mengembangkan koping, optimisme, harapan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan perasaan damai.¹²

Syukur merupakan salah satu aspek dari spiritual. Konsep bersyukur terdapat di berbagai budaya, ras, dan lintas daerah serta memandang bahwa hal tersebut adalah suatu bentuk perasaan dan sikap yang positif sebagai respon atas kebaikan yang diperoleh, walaupun cara mengungkapkan rasa syukur dalam bermacam-macam cara. Sama halnya dengan yang diutarakan oleh Emmons dan Shelton bahwa bersyukur mengacu pada kebiasaan baik dari karakterpersonal individu dan itu diajarkan dalam agama yang ada di dunia.¹³ Emmons dan McCullough mengatakan bahwa syukur sudah menjadi anugerah yang ada dalam diri seorang Individu sebagai kekuatan dalam menjalani suatu kondisi yang sulit, karena sikap syukur dapat memunculkan kepuasan hidup, menurunkan hasrat terhadap materi, dan sebagai penopang dalam hubungan sosial. Sesuai dengan pernyataan yang dikatakan oleh Al-Jauziyah bahwa individu yang bersyukur adalah individu yang dapat mengambil manfaat dan pelajaran yang berasal dari ayat-ayat-Nya, memaknai salah satu asma' sifat Allah yaitu Asy-Syakur yang mana menghantarkan individu yang bersyukur kepada Dzat yang disyukurinya.¹⁴

Peterson dan Seligman mengartikan lebih sempit kata syukur sebagai bentuk sikap terima kasih dan rasa suka cita atau bahagia karena

¹² Yeni Eka Cahyani dan Sari Zakiah Akmal, "Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi", dalam *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 2, No. 1 (April 2017), h. 34.

¹³ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Bandung: Nathiqiyah, Vol. 3, No. 1(2020), h. 7.

¹⁴ Ihsan Yuwanda, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau", *Skripsi: Universitas Islam Riau*, 2019, h. 20.

suatu hadiah maupun keindahan alam. Sedangkan bagi Emmons dan McCullough mengartikan bersyukur sebagai konsep emosi, sikap, pandangan moral, kebiasaan, kepribadian, dan respon menghadapi situasi.¹⁵ McCullough, Emmons, Kilpatrick, dan Larson membahas bahwa syukur dipandang memiliki pengaruh terhadap moral karena sikap syukur dapat mendorong perilaku moral, dan perilaku yang dihasilkan dari kepedulian terhadap orang lain.

Terdapat tiga pengaruh bersyukur dalam perilaku moral diantaranya yaitu sebagai respon terhadap persepsi perilaku moral yang ditunjukkan orang lain, motivator untuk bersikap secara bermoral kepada orang lain, serta mendorong individu untuk bersikap bermoral.¹⁶ Dari beberapa hal tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran akan menguatkan diri individu, sehingga inidividu akan mampu mencapai kesejahteraan secara psikologis. Lambert, Graham dan Fincham menjelaskan syukur merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi efek depresi, terutama dalam hal mendorong individu untuk menghargai kembali keadaan yang penuh tekanan sehingga terasa lebih ringan. Cannon berpendapat bahwa sikap syukur merupakan salah satu faktor yang membedakan antara individu yang dapat bertahan dalam kondisi sulit dan sikap syukur terdapat pada kisah para korban yang dapat bertahan. Begitu juga menurut Ryan yang mengatakan bahwa syukur dapat menjadi kekuatan dahsyat yang mampu membangkitkan kembali individu untuk tetap menikmati hidup walaupun sedang dalam situasi yang penuh tekanan.

Penelitian yang terkait spiritualitas dan resiliensi telah banyak dilakukan. Namun, peneliti belum menemukan penelitian yang spesifik membahas kaitan antara spiritualitas yang berupa kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

¹⁵ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Bandung: Nathiqiyah, Vol. 3, No. 1(2020), h. 8.

¹⁶ *Ibid.*, h. 9.

Meskipun skripsi merupakan hal yang sudah diprediksi oleh mahasiswa, namun berbagai tekanan atau tuntunan dalam menjalani skripsi masih menjadi masalah tersendiri bagi mahasiswa, yang akan membedakan mahasiswa skripsi dengan mahasiswa pada umumnya. Berdasarkan uraian di atas, maka adanya ketertarikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi.

B Rumusan Masalah

Dengan melihat dari latar belakang yang telah diuraikan tersebut di atas, peneliti dapat menentukan rumusan masalah penelitian ini yakni adakah Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademi pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang?

C Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun fungsi dari tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan menguji hipotesis hubungan kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memperluas perkembangan literasi dan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi dengan nilai-nilai tasawuf dalam dunia akademik, terutama di tingkat perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat menjadi rujukan dan memberikan wawasan bagi pihak perguruan tinggi dan orang tua untuk membimbing dengan menumbuhkan rasa apresiasi dan perasaan positif kepada Allah dan seluruh alam semesta sehingga dimaksudkan dapat memicu resiliensi akademik dalam diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

- b. Memberikan pandangan untuk mahasiswa tingkat akhir supaya dapat mengimplementasikan konsep kebersyukuran guna menumbuhkan kualitas resiliensi akademik ketika menyusun skripsi.
- c. Bagi referensi penelitian yang akan datang, diharapkan dapat menjadi contoh dan bahan masukan.

D Tinjauan Pustaka

Sebelum dilaksanakannya penelitian, peneliti pertama-tama sudah melangsungkan peninjauan dan menelaah berbagai kajian pustaka yang relevan dengan penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk meyakinkan sekaligus menguatkan keaslian penelitian yang akan dilaksanakan. Dari peninjauan yang sudah dilaksanakan, berikut ini merupakan beberapa hasil penelitian yang terkait diantaranya:

Pertama, jurnal tahun 2020 oleh Santri Wijayanti, dkk dengan judul “Kontribusi Kebersyukuran dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan” dengan metode kuantitatif yang subjeknya merupakan remaja panti asuhan berusia antara 11 sampai 18 tahun di wilayah Jakarta dan Bekasi menggunakan alat ukur kebersyukuran versi Indonesia dan adaptasi skala kualitas hidup kesehatan menggunakan teknik analisis data uji regresi dengan hasil perolehan nilai koefisien regresi peran kebersyukuran signifikan terhadap kualitas hidup kesehatan dimensi kesejahteraan psikologis sebesar 0,084 ($R=0,327$ $F=23,638$, $p<0.01$) dengan signifikansi $p<0,01$ dan nilai koefisien regresi peran kebersyukuran terhadap kualitas hidup kesehatan dimensi dukungan sosial dan teman sebaya sebesar 0,032 ($R=0,153$ $F= 4,775$, $p= 0,030$) dengan signifikansi $p<0,05$. Namun, kebersyukuran tidak berperan secara signifikan terhadap kualitas hidup kesehatan pada dimensi kesejahteraan fisik, hubungan orang tua, dan kemandiran serta lingkungan sekolah ($p>0,05$).

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Aryan Muhaimin Saputra, dkk, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam

Indonesia (2022) yang berjudul “Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran *Online*” menggunakan teknik analisis data yang dilakukan dengan analisis regresi menggunakan aplikasi JASP serta menggunakan teori Power Primer (Cohen, 1992) ditemukan bahwa tawakal kepada Allah dapat memprediksi resiliensi akademik secara signifikan ($R = .560$, $p = .000$) dengan sumbangan efektif yang tinggi yaitu sebesar 31.3% dan berdasarkan pernyataan Cohen (1992) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang tinggi tawakal kepada Allah terhadap resiliensi akademik. Selain itu, peneliti kemudian melakukan analisis regresi berganda menggunakan metode *stepwise* yang menunjukkan hasil bahwa hanya terdapat dua aspek dari tawakal kepada Allah yang dapat memprediksi resiliensi akademik secara signifikan, yaitu keyakinan kepada Allah dengan sumbangan efektif sebesar 28.2% dan ibadah dengan sumbangan efektif sebesar 2.5%.

Ketiga, jurnal penelitian tahun 2017 dari Yeni Eka Cahyani, dkk mengenai “Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi yang menggunakan desain penelitian asosiatif untuk mengetahui pengaruh siritualitas terhadap resiliensi. Hasil regresi menunjukkan resiliensi dan spiritualitas pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsimemiliki nilai $F = 20,256$ dan signifikansi (p) = 0,000 yang artinya terdapat peranan yang signifikan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 12% dan sisanya 88% dipengaruhi oleh faktor lain.

Keempat, skripsi yang disusun oleh Fadiya Ellisa pada tahun 2021 membahas tentang “Syukur dan Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Perspektif Al-Ghazali” dengan metode kualitatif melalui *library research* atau menggunakan teknik deskriptif yang dikaji dari kitab *Ihyā` ʿUlūm al-Dīn* karangan al-Ghazālī yang pembahasannya dianalisis berdasarkan sudut pandang psikologi islam atau lebih tepat disebut dengan psikologi tasawuf. Syukur sebagai respon psikologis yang positif yang memberikan

kontribusi perkembangan diri secara interpersonal. Syukur berakibat pada timbulnya emosi positif sehingga membantu seseorang individu menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup serta dapat menimbulkan penerimaan diri. Dengan demikian, dalam hal ini syukur mampu menyokong individu untuk meningkatkan self esteem, sebab dengan syukur seseorang mampu menghargai dirinya sendiri, karena apapun yang ada pada dirinya adalah nikmat dari Allah yang harus diterima dengan rasa gembira tanpa adanya keluhan. Sehingga, seseorang individu akan lebih menghargai apapun yang datang padanya. Hal ini dapat memicu motivasi dalam mengembangkan diri sesuai dengan nikmat yang telah ia terima.

E Sistematika Penulisan

Supaya mempermudah pengkajian dan penjelasan mengenai penelitian ini, sehingga memperoleh gambaran mengenai skripsi secara keseluruhan, penyusunan skripsi ini dilakukan dengan menggunakan bab secara terpisah dan diuraikan kembali sebagai sub bab.

BAB I PENDAHULUAN berisi uraian mengenai alasan yang menjadi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, kajian pustaka serta sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI memuat penjelasan mengenai teori-teori yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti. Dalam hal ini terbagi menjadi empat sub yaitu syukur, resiliensi, hubungan antar variabel yakni syukur dan resiliensi, dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN menjabarkan tentang jenis penelitian yang digunakan, identitas variabel penelitian, definisi operasional variabel, subjek penelitian, metode pengambilan data dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN di dalamnya meliputi uraian data penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V PENUTUP berisi tentang kesimpulan penelitian dan saran-saran.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kebersyukuran

1. Definisi syukur

Dalam al-Qur'ān dan Hadīth, banyak sekali penegasan mengenai kedudukan sentral jiwa, ruh, akal dan hati dalam diri manusia. Tasawuf sebagai salah satu disiplin ilmu keislaman, adalah ilmu yang secara sungguh-sungguh mengkaji rahasia-rahasia jiwa dan hati. Kajian tasawuf mencakup bagaimana membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti sombong, dengki, pamer, serakah, dan seterusnya, lalu mengisinya dengan sifat-sifat yang mulia seperti syukur, sabar, rela, rendah hati, ikhlas dan lain-lain. Hal ini juga dijelaskan oleh Al-Ghazali bahwa syukur merupakan salah satu jenjang (maqamat) yang harus dijalaani oleh seorang salik/sufi yang menempuh jalan Allah.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah syukur diartikan sebagai: (1) rasa terima kasih kepada Allah, dan (2) untunglah (menyatakan lega, senang dan sebagainya).¹⁷ Secara etimologi, kosa kata “syukur” berasal dari bahasa al-Qur'an yang tertulis dalam bahasa Arab. Kata syukur merupakan bentuk mashdar dari kata kerja شَكَرَ – يَشْكُرُ – شُكْرًا – وَشُكْرًا – وَشُكْرًا (syakara – yasykuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan) yang memiliki arti pujian atas kebaikan dan terpenuhinya sesuatu.¹⁸

Menurut istilah *syara'*, syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan

¹⁷ KBBI Daring (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016).

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, h. 964.

tuntunan dan kehendak Allah.¹⁹ Dalam hal ini telah Allah firmankan dalam Q.S Ibrahim:7, hakikat syukur adalah “menampakkkan nikmat,” dan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Syukur mengandung makna menggambarkan nikmat dalam hati kemudian menampakkannya dengan upaya sungguh-sungguh untuk memanfaatkannya pada tempat yang sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga mengakui dan memuji nikmat dan pemberinya dengan lidah.

M. Quraish Shihab menegaskan bahwa syukur mencakup tiga sisi. Pertama, syukur dengan hati, yakni kepuasan batin atas anugerah. Kedua, syukur dengan lidah, yakni dengan mengakui anugerah dan memuji pemberinya. Ketiga, syukur dengan perbuatan, yakni dengan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahannya.²⁰

Dalam konteks ini, al-Qur’an telah menginformasikan perlunya bersikap terbuka dalam kehidupan sebagai bentuk rasa syukur. Secara jelas, redaksi pengakuan syukur dari Nabi Sulaiman yang diabadikan al-Qur’an: “Ini adalah sebagian anugerah Tuhan-Ku, untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau kufur” (QS An-Naml: 40).

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ءَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ ۚ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Artinya: Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al Kitab: "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "Ini termasuk kurnia Tuhanku

¹⁹ Komaruddin Hidayat, *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta: QultumMedia, 2009.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, h. 964.

untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia".

Sementara itu, perlunya sikap terbuka termaktub dalam ayat ini: "Adapun terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau menyebut-nyebut" (QS. Adh-Dhuha: 11).

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

Artinya: "Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan"

Dalam hal ini, Nabi Muhammad Saw pun bersabda: "Allah senang melihat bekas (bukti) nikmat-Nya dalam penampilan hamba-Nya".

Ayat syukur pada Surat Al-Furqan: 62

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَدَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Artinya: "Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur".

Ayat syukur pada Surat Al-Furqan: 62 tersebut seringkali ditafsirkan bahwa kata syukur menggambarkan keadaan dualitas yang silih berganti seperti siang-malam, suka-duka, dan sebagainya. Hal ini menjadi pelajaran bagi setiap orang yang ingin bertumbuh dan mengungkapkan rasa syukur kepada Allah atas segala nikmat-Nya. Menurut Ibnu Katsir, semua itu adalah manifestasi kekuatan Allah yang harus direnungkan dan dipertimbangkan oleh setiap orang yang

ingin menghormati dan mengingat-Nya.²¹ Sesuai dengan pernyataan Al-Jauziyah bahwa orang yang bersyukur adalah mereka yang mampu belajar dari dan menerapkan ajaran-ajaran yang ditemukan dalam ayat-ayat-Nya, penafsiran Asy-Syakur—salah satu asma Allah—mengantarkan orang yang bersyukur kepada Allah yang mereka syukuri.²²

American Heritage Dictionary of the English Language menjelaskan bahwa bersyukur (*gratitude*) berasal dari bahasa Latin, yaitu *gratia* atau *gratus* yang berarti kelembutan, kebaikan hati atau terima kasih (*thankfulness*) atau pujian (*pleasing*). Emmons dan Crumpler mendefinisikan *gratitude* sebagai suatu keadaan emosi dan cara menyikapi hidup yang menjadi sumber kekuatan manusia untuk meningkatkan kapasitas diri dan menjaga hubungan baik dengan orang lain berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.²³

McCullough, Emmons, & Tsang mendefinisikan kebersyukuran sebagai merefleksikan kebaikan yang diterima melalui aspirasi perasaan dan tindakan untuk membalas kebaikan orang lain, seperti menolong dan membalas kebaikan orang lain.²⁴ Dengan demikian hakikat syukur dalam konteks barat merupakan adanya perasaan dan keinginan berbuat baik untuk membalas kebaikan orang lain atas apa yang dilakukan kepadanya. Hal ini dapat dikatakan bahwa *gratitude* atau syukur merupakan adanya perasaan dan keinginan untuk membalas kebaikan atau kedamaian yang

²¹ Choirul Mahfud, “*The Power of Syukur* Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur’an”, dalam *Jurnal Epistemé*, Surabaya: Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Vol. 9, No. 2 (2014), h. 381-384.

²² Ihsan Yuwanda, “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau”, *Skripsi*: Universitas Islam Riau, 2019, h. 20.

²³ Santri Wijayanti, dkk., “Kontribusi Kebersyukuran dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan”, dalam *Jurnal Psycho Idea* Universitas YARSI, Vol. 18, No. 1(2020), h. 36.

²⁴ Ihsan Yuwanda, “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau”, *Skripsi*: Universitas Islam Riau, 2019, h. 19.

diterimanya baik itu kepada Tuhan sebagai pemberi nikmat maupun manusia sebagai makhluk sesama yang suka membantunya.

2. **Komponen Syukur**

Bagi orang-orang yang sedang dalam perjalanan menuju Allah, rasa syukur merupakan tingkatan yang tinggi. Ia dianggap sebagai tingkatan yang tinggi karena ia melibatkan amalan-amalan yang rumit yang menggunakan hati, lisan, dan tindakan sebagai tiga dimensi sekaligus. Selain itu, maqam syukur menggabungkan beberapa maqam lainnya, seperti sabar, pujian, riḍa, dan aktivitas ibadah fisik dan qalbiyah lainnya.²⁵

Menurut kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali, ada tiga komponen yang membentuk pengembangan rasa syukur dan menjadi indikasi. Komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut:²⁶

- a. Pengetahuan-yaitu, memahami bahwa karunia dan nikmat berasal dari Allah SWT dan bahwa hadiah dari sumber selain Allah hanya berfungsi sebagai saluran untuk distribusi nikmat-akan memungkinkan mereka untuk terus bersyukur kepada Allah dan menghilangkan dorongan untuk berterima kasih kepada sumber-sumber lain. Di sisi lain, berterima kasih kepada-Nya dengan mulut hanyalah sebuah ekspresi keyakinan.
- b. Hal (Kondisi Spiritual atau Keadaan Hati) adalah hasil dari pengetahuan dan keyakinan yang menciptakan ketenangan jiwa dan keadaan yang lebih baik. memastikan kebahagiaan dan cintanya yang konstan kepada yang menganugerahkan keistimewaan sebagai imbalan atas ketaatan dan ketundukan. Mensyukuri nikmat berarti mengagungkan Allah, yang memberikan nikmat, di samping menghargai karunia itu sendiri.

²⁵ Saifuddin Aman dan Abudl Qadir Isa, *Tasawuf Revolusi Mental Zikir Mengolah Jiwa dan Raga*, h. 217.

²⁶ Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, Terj. Purwanto, Bandung: Marja, 2019, h. 81.

- c. Amal berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota tubuh. Hati memahami sepenuhnya bahwa nikmat itu adalah anugerah dari Allah, lisan mengakui dan mengungkapkan melalui ucapan bahwa Allah SWT adalah satu-satunya sumber kenikmatan, dan anggota badan memanfaatkan nikmat Allah SWT dengan menaati perintah dan menjauhi larangan-Nya. Hal ini disebut dengan amal (perbuatan) yang dilakukan dengan hati, lisan, dan anggota badan untuk senantiasa istiqamah dalam kecintaan kepada Sang Pemberi Nikmat dan menjalani kehidupan di dunia sesuai dengan tujuan pemberian nikmat.

Hal tersebut sesuai dengan komponen bersyukur yang disampaikan oleh Fitzgerald dan Watkins melalui penelitiannya menjadi tiga diantaranya²⁷:

a. *Sense of appreciation*

Memiliki rasa apresiasi yang hangat terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Individu yang bersyukur akan mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (well-being) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).

b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki

Keadaan hati orang yang bersyukur tidak merasa kekurangan (*sense of abundance*) dalam hidupnya, sehingga yang muncul hanya perasaan positif dalam dirinya. Individu cenderung merasa berkecukupan terhadap apa yang didapat dan puas dengan kehidupan yang dialaminya. Dalam Islam terutama ilmu tasawuf, hal ini disebut juga dengan qana'ah.

c. Kehendak baik sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki

²⁷ Ihsan Yuwanda, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau", *Skripsi*: Universitas Islam Riau, 2019, h. 21-22.

Individu yang bersyukur memiliki kecenderungan untuk bertindak positif sebagai unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang diwujudkan dengan tindakan yang baik

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dikutip oleh Dinar Restu Baqtiar menggambarkan syukur dengan tiga makna yakni²⁸:

- a. Mengetahui nikmat yang artinya menghadirkan nikmat di dalam pikiran, mempersilahkan dan membedakan.
- b. Dengan arti menerima nikmat dari Allah SWT dengan segala kerendahan diri kepada-Nya.
- c. Memuji karena nikmat yang berarti memuji Sang Pemberi, Allah SWT.

Muhammad Quraish Shihab dikutip oleh Dinar Restu Baqtiar menyatakan bahwa syukur mencakup tiga hal, yaitu²⁹:

- a. Syukur dengan hati yaitu menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemudahan dari Ilahi yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa mengeluh dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut.
- b. Syukur dengan lidah yaitu mengakui anugerah dengan mengucapkan الحمد لله serta memuji Allah SWT.
- c. Syukur dengan perbuatan yaitu memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menurut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah SWT.

3. Penghalang Syukur

Menurut Imam al-Ghazali yang dikutip oleh Dinar Restu Baqtiar, kebodohan dan kelalaian merupakan penyebab pokok yang

²⁸ Dinar Restu Baqtiar, "Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhājul 'Ābidīn", *Skripsi*: IAIN Kudus, 2020, h. 22.

²⁹ *Ibid.*, h. 22.

menghambat manusia untuk bersyukur. Dengan adanya kebodohan dan kelalaian tersebut. Manusia tidak mampu mengenali nikmat dan karunia dari Allah SWT, padahal syukur atas nikmat tidak dapat terwujud kecuali setelah orang tersebut mengenali nikmat itu.³⁰ Ketidaktahuan tentang nikmat ini dikarenakan begitu jelas dan banyaknya nikmat karunia Allah SWT yang dianugerahkan kepada manusia, seperti firman Allah SWT dalam Q.S Ibrahim: 34

وَأَتَيْنَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ
الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Artinya: “Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)”

Aura Husna dalam bukunya *Kaya Dengan Bersyukur* menyebutkan adanya lima hal yang menjadikan penghalang syukur, yaitu:³¹

- a. Hati yang sempit Hati yang sempit adalah hati yang penuh dengan emosi yang buruk dan termotivasi oleh keinginan, yang terus-menerus mengintensifkan materi. Oleh karena itu, rasa syukur menjadi semakin tertekan dan sulit berkembang jika kenyataan yang terwujud tidak sesuai dengan cita-cita hati. Kekecewaan, kebencian, bahkan meragukan keilahian Allah SWT bisa saja muncul.

³⁰ *Ibid.*, h. 32–36.

³¹ Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah SWT*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013, h. 42–51.

- b. Mudah membuat alasan, seseorang yang mudah mengeluh cenderung memiliki sikap dan karakteristik negatif yang kemudian akan mencegahnya untuk bersikap apresiatif.
- c. Meremehkan nikmat Allah SWT, meremehkan nikmat yang telah diberikan Allah SWT kepada diri sendiri akan menghalangi seseorang untuk lebih bersyukur.
- d. Kikir atau enggan berbagi, pola pikir kikir atau enggan berbagi ditandai dengan sikap yang meyakini bahwa apa yang dimiliki masih sedikit, sehingga ketika seseorang berbagi dengan orang lain, akan ada kekhawatiran bahwa hal tersebut akan mendorongnya jatuh miskin.
- e. Mudah menyerah, ketika seseorang mudah menyerah dalam proses yang sulit, mereka menjadi kurang menghargai karena mereka mulai melihat kesulitan sebagai alasan kegagalan mereka. Akhirnya, mereka menyerah dan menyalahkan nasib atas kemunduran mereka.

Menurut Muhammad Syafi'i el-Bantanie dalam buku *Dahsyatnya Bersyukur*, ada tiga penghalang syukur, yaitu³²:

- a. Cinta dunia, cinta dunia akan selalu membuat seseorang merasa kurang dan menjadikan serakah serta lupa diri, lupa untuk bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya.
- b. Bathil, orang yang bathil akan menahan harta yang ia miliki dan enggan mengeluarkan hartanya. Bathil akan menjauhkan seseorang dari sikap syukur, bahkan mendatangkan azab dari Allah SWT di dunia dan di Akhirat.
- c. Hasud Sifat hasud merupakan cerminan dari rasa tidak puas terhadap apa yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT, oleh karena itu hasud dikatakan menjauhkan seseorang dari syukur.

³² Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta: Qultum Media, 2009, h. 66–70.

4. Manfaat Syukur

Setelah membiasakan bersyukur kita akan merasakan manfaat dari bersyukur itu sendiri, Imam Al-Ghazali menunjukkan beberapa manfaat syukur sebagai berikut:³³

a. Syukur dapat melipat gandakan nikmat

Didalam kitab al-Hikam karangan imam Ibnu Athaillah, QS Ibrahim:7 ditafsiri, “Siapa yang tidak mensyukuri nikmat Allah, sama artinya dengan mengusahakan hilangnya nikmat itu. Sedangkan siapa yang mensyukurinya, berarti telah mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kuat”. Dengan mafhum ‘alaih tersebut, kita harus mensyukuri setiap pemberian dari-Nya. Bahkan, perasaan bersyukur terhadap nikmat merupakan nikmat lain yang sangat besar. Jangan sampai kita seperti penduduk kaum ratu Bilqis, negeri mereka awalnya makmur, kemudian penduduknya jatuh miskin lantaran tidak mensyukuri nikmat dari Allah.

b. Syukur sebagai bukti keimanan

Orang tidak bisa dikatakan beriman kalau ia tidak bersyukur. Sebab, syukur adalah sendi keimanan. Orang yang tidak bersyukur atas nikmat yang diterimanya, berarti ia telah kufur nikmat alias kafir. Itu artinya, ia tidak beriman. Begitu juga sebaliknya, orang yang beriman selalu diliputi oleh rasa syukur meskipun ia hidup dalam kekurangan. Reaksi syukur pada akal seseorang akan menghasilkan iman. Setiap gelombang yang keluar dari ucapan penuh syukur akan meningkatkan iman. Orang yang tidak memiliki rasa syukur tidak dapat mempertahankan iman yang hidup.

c. Syukur adalah sumber kecukupan

³³ Haris Priyatno, 2 *Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat: Sabar & Syukur*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016, h. 92-95.

Seseorang akan menerima sesuatu dari sumber kecukupan ketika mereka menunjukkan rasa syukur yang mendalam setiap hari. Sesuai dengan surah Ibrahim ayat 7, yang menyatakan bahwa pemberi nikmat akan mendapatkan limpahan manfaat sebagai balasannya. Wallace D. Wattles menyatakan bahwa rasa syukur adalah fondasi kekayaan dalam bukunya *The Science of Getting Rich*. Bersyukurlah dan bergeraklah cepat jika Anda ingin kaya. “Bersyukur setiap hari adalah salah satu syarat untuk mendatangkan kekayaan,” ujar Wallace D. Wattles.

d. Syukur mendatangkan kebahagiaan dan kesembuhan

Hati kita akan terasa damai, lapang, dan sejuk jika kita bersikap apresiatif. Kedamaian akan muncul dari rasa syukur. Karena kita melihat kelebihan dan kepuasan kita, bukan kelemahan atau ketidakbahagiaan kita. Setelah itu, darah dan nafas akan mengalir dengan stabil dan sehat. Senyum hangat akan terpancar dari wajah. Semua penyakit dapat disembuhkan dengan rasa syukur. Seseorang harus menjalani hidup dengan penuh rasa syukur jika ingin sehat. Seseorang yang merasa kekurangan akan menjadi cemas, dan stres dapat menyebabkan sejumlah penyakit. Aliran darahnya tidak stabil, dan pernapasannya tidak menentu.

Menurut Sayyid Quthb yang menyatakan bahwa terdapat lima manfaat ber-Syukur, yakni³⁴:

a. Menyucikan Jiwa

Karena rasa syukur dapat mendekatkan orang kepada Tuhan dan membantu mereka menghindari sifat-sifat negatif seperti kesombongan atas pencapaian mereka, rasa syukur dapat menjaga kemurnian jiwa.

³⁴ Cahyaning Putri Wulandari, “Konsep Syukur dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Karya Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah”, *Skripsi*: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022, h. 25-27.

b. Mendorong jiwa untuk beramal shaleh

Seseorang akan selalu terinspirasi untuk menggunakan apa yang dimilikinya untuk menyebarkan kebaikan ketika mereka menunjukkan rasa syukur yang muncul ketika melakukan hal-hal baik. Perbuatan yang lebih baik akan dilakukan ketika merasakan kenikmatan yang lebih besar.

c. Menjadikan orang lain riḍa

Bersyukur dapat membuat seseorang mendapatkan hal-hal yang bermanfaat bagi orang lain dan memberikan kegembiraan bagi mereka. Karena memahami bahwa agar orang dapat memiliki hubungan yang positif dengan satu sama lain, maka berkah yang mereka dapatkan harus dibagikan kepada orang lain.

d. Syukur dapat melipat gandakan nikmat

Didalam kitab al-Hikam karya Imam Ibnu Athaillah, menafsirkan Q.S. Ibrahim: 7— “Siapa yang tidak mensyukuri nikmat Allah, sama artinya dengan mengusahakan hilangnya nikmat tersebut. Sedangkan siapa yang mensyukuri, berarti telah mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kuat.”

e. Syukur sebagai bukti keimanan

Iman dibangun di atas fondasi rasa syukur. Ketika seseorang menunjukkan rasa syukur namun tidak memiliki iman atas berkat yang mereka dapatkan, hal ini menunjukkan kurangnya kepercayaan terhadap berkat tersebut. Respon mental seseorang terhadap rasa syukur akan menuntun pada iman. Iman akan bertumbuh dengan setiap gelombang syukur yang muncul.

B. Resiliensi Akademik

1. Definisi Resiliensi

Secara etimologis resiliensi merupakan istilah yang diadaptasi dari kata *resilience* yang berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula.

Resiliensi, seperti yang didefinisikan oleh *American Psychological Association* (APA), adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, bahaya, atau bahkan peristiwa penting yang dapat meningkatkan tingkat stres pada seseorang. Resiliensi, menurut Connor dan Davidson, adalah kapasitas seseorang untuk mengatasi kesulitan. Resiliensi dicirikan sebagai kapasitas seseorang untuk bangkit kembali dari keadaan yang tidak menyenangkan dan sebagai sifat kepribadian positif yang meningkatkan kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dan mengelola emosi negatif yang diakibatkan oleh stres.³⁵

Snyder dan Lopez menemukan bahwa resiliensi merupakan adaptasi yang berguna bagi mereka yang tinggal di lingkungan yang menantang atau tidak menyenangkan. Resiliensi, menurut Yu dan Zhang, adalah kapasitas untuk bertahan dalam sebuah kejadian yang menyakitkan dan melakukan penyesuaian. Rutten dkk. juga membuat klaim serupa, dengan menyatakan bahwa resiliensi adalah mekanisme dinamis dan mudah beradaptasi yang membantu dalam mempertahankan keadaan individu atau dengan cepat kembali ke kondisi sebelum stres atau sebelum depresi.³⁶

Menurut Grotberg, resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi tantangan dalam menghadapi kesulitan, serta bertahan dan beradaptasi. Sebagaimana halnya yang dikatakan Reivich dan Shattle bahwa resiliensi merepresentasikan kapabilitas individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Sementara itu Masten dan Coatsworth menjabarkan pada umumnya resiliensi diketahui dari beberapa ciri, diantaranya yakni: terdapat kompetensi ketiks

³⁵ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021, h. 11.

³⁶ *Ibid.*, h. 11-12.

mengalami situasi sulit dan kekuatan ketika dalam keadaan stres sekalipun atau bangkit dari trauma yang pernah dihadapi.³⁷

Lazarus dan Fredricson mengatakan resiliensi psikologis sebagai coping efektif adaptasi positif situasi sulit dan penuh tekanan. Selain itu, Richardson menganggap bahwa resiliensi merupakan mekanisme coping pada stressor, situasi sulit, maupun tantangan yang muncul sebab konsekuensi atas keputusan yang diambil. Resiliensi psikologis dibuktikan oleh kapabilitas untuk bangun dari trauma ataupun pengalaman emosional yang negatif. Block, Kremen, dan Fredricson menyatakan bahwa seorang yang resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimiliki.³⁸

Menurut perspektif Cicchetti dan Toth, resiliensi bukanlah suatu kualitas tetap yang dimiliki seseorang sejak lahir, bukan pula sesuatu yang secara otomatis dimiliki seseorang setelah ia mencapainya. Menurut Cicchetti dan Rogosch, resiliensi didefinisikan dengan adanya dua elemen: (1) paparan terhadap keadaan yang menantang dan penuh tekanan, hambatan, atau risiko besar dalam hidup seseorang; dan (2) respons adaptif seseorang terhadap keadaan tersebut. Sependapat dengan Cicchetti, Rogosch menegaskan bahwa resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menunjukkan penyesuaian yang konstruktif dalam menghadapi kesulitan.³⁹

Berdasarkan penjelasan sejumlah ahli tersebut, maka dapat dikatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses dinamis yang terdapat kaitannya dengan peran beberapa faktor individual maupun sosial sebagai faktor lingkungan, yang dalam hal ini menggambarkan kemampuan dan ketahanan individu untuk bangkit dari pengalaman

³⁷ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi*, Jakarta: Prenadamedia Group, cet. I, 2018, h. 22.

³⁸ *Ibid.*, h. 22.

³⁹ *Ibid.*, h. 23-24.

emosional yang negatif ketika dalam kesulitan dan tekanan maupun hambatan signifikan yang dihadapi.⁴⁰ Resiliensi akademik tidak bersifat statis yang menggambarkan keteguhan dan ketahanan mental seseorang untuk bangun dari pengalaman emosional negatif, saat mengalami kesulitan dan penuh tekanan dalam aktivitas perkuliahan yang dilakukan. Kajian tentang resiliensi sejalan dengan adanya kesadaran bahwa berbagai tantangan dan kesulitan yang mendatangkan tekanan psikologis signifikan juga dapat ditemui individu di tengah beragam aktivitasnya di lingkungan pendidikan.

Menurut Rirkin dan Hoopman, resiliensi akademik merupakan kapabilitas individu untuk mampu bangun, pulih dan berhasil dapat beradaptasi dalam situasi sulit, serta meluaskan kemampuan bersosial, akademik dan mampu melepaskan diri dari stres yang dialaminya. Demikian halnya, Corsini mengatakan bahwa resiliensi akademik adalah definisi yang menggambarkan kekuatan seorang individu ketika mengalami beragam tuntutan akademik dalam lingkungan pendidikan.⁴¹ Seorang peserta didik dalam hal ini mahasiswa yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik, sebaliknya akan merasa optimis dan berpikir positif meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan. Seorang mahasiswa yang resilien percaya bahwa ada solusi atau jalan keluar atau solusi atas kesulitan yang dihadapi. Individu juga akan merasa tertantang untuk memecahkan berbagai kesulitan akademik tersebut. Kesulitan-kesulitan tersebut memotivasi individu mahasiswa yang resilien untuk mengerahkan segenap potensi agar kompetensinya semakin berkembang.

Adapun resiliensi akademik adalah kemampuan siswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks

⁴⁰ *Ibid.*, h. 23.

⁴¹ *Ibid.*, h. 80-81.

akademik. Resiliensi akademik merupakan proses dinamis yang menunjukkan ketangguhan siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau hambatan signifikan dalam aktivitas belajar. Resiliensi akademik ditandai dengan siswa yang mampu menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, menekan, dan menghambat proses belajar sehingga mampu beradaptasi dan menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan baik.⁴²

2. Komponen Resiliensi

Grotberg membagi sumber resiliensi individu menjadi tiga (*three sources of resilience*), diantaranya sebagai berikut⁴³:

a. *I Have (External Supports)*

I HAVE sebagai komponen resiliensi yang berkaitan dengan besarnya dukungan sosial yang didapat dari lingkungan sekitar (*external support and resources*) terhadap individu sesuai dengan persepsi dan pemaknaannya. Beberapa faktor dalam komponen I have yang dapat menjadi prediktor untuk membentuk resiliensi, diantaranya yaitu:

1) *Trusting relationships*

Hubungan yang didasari dengan kepercayaan, seperti kasih sayang maupun dukungan emosional tanpa syarat sebagai kebutuhan seorang anak dari orang tua, keluarga, teman-teman, dan orang dewasa lainnya yang dipupuk sedari dini. Hal inilah yang akan menguatkan mental seorang individu karena memang sudah ada pondasi yang mendasari.

⁴² Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021, h. 47-48.

⁴³ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi*, Jakarta: Prenadamedia Group, cet. I, 2018, h. 44-46.

- 2) Akses pada fasilitas kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan

Tersedianya layanan fasilitas yang konsisten untuk memenuhi kebutuhan yang dapat diandalkan dalam memberikan dukungan terhadap individu.

- 3) Struktur dan peraturan yang ada di rumah yakni lingkungan keluarga

Aturan dan rutinitas yang perlu dilakukan dimana berlakunya konsep reward dan punishment pertama kalinya terjadi pada individu yaitu dalam lingkungan keluarga. Hal ini juga akan berpengaruh pada pembentukan perilaku individu dalam proses belajar di lingkungan akademik.

- 4) Dorongan untuk mandiri/otonomi

Hal ini tentunya berlaku dan terjadi pada setiap mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang hidup merantau. Mahasiswa akan dihadapkan pada beragam tantangan dan tuntutan yang beragam, sehingga membuat seorang mahasiswa membutuhkan proses adaptasi secara mandiri terhadap perubahan lingkungan dan sistem pembelajaran.

- 5) *Role models* (panutan)

Orang-orang dewasa lain disekitar individu menjadi teladan moralitas dengan tuntunan ajaran kebaikan. Melalui keteladanan, pengetahuan di luar diri akan menjadi contoh perilaku yang diikuti oleh individu.

- b. *I am (Internal Personal Strengths)*

I am adalah sumber komponen resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu yang meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan. Beberapa kualitas yang mempengaruhi *I am* dalam pembentukan resiliensi, antara lain:

- 1) *Sense of being lovable* (Merasa dicintai)

Individu yang resilien memiliki penilaian personal bahwa dirinya memperoleh kasih sayang dan diterima di lingkungannya. Dari perasaan aman atas ketiadaan penolakan individu akan cenderung bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya.

2) Otonomi

Seseorang memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakannya.

3) *Self-esteem* (harga diri)

Individu yang resilien mengetahui bahwa dirinya adalah seseorang yang penting/berharga dan mampu merasa bangga dengan dirinya sendiri. Sehingga ketika individu memiliki masalah dalam hidupnya, ia tidak akan memandang rendah dirinya sendiri, pondasi kepercayaan diri yang dibangun dapat membantu untuk mengatasi masalahnya.

4) Empati

Individu yang resilien juga memiliki landasan berupa empati, cinta, dan peduli atas apa yang terjadi pada orang lain.

5) *Locus of control*.

Locus of control dalam diri individu dapat membangun keyakinan, rasa percaya diri, harapan, dan optimis, sehingga berorientasi pada tujuan, serta ambisi bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mewujudkan masa depan. Selain adanya *hope*, adapula yang menambahkan unsur *faith, belief in God, morality, trust*.

c. *I Can (Social-Interpersonal Problem Solving Skills)*

I Can adalah sumber resiliensi yang berkesesuaian dengan usaha yang dilakukan oleh individu dalam

menyelesaikan persoalan menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. Pada intinya konsep *I can* bermuatan mengenai penilaian atas kemampuan diri termasuk kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan interpersonal. Komponen ini disusun oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

1) Kreatif dalam *problem solving*

Individu yang memiliki kemampuan berpikir kreatif, dalam arti mampu mempertimbangkan berbagai konsekuensi atas keputusan yang diambil dan alternatif dalam menyelesaikan masalah.

2) *Persistence* (Kegigihan)

Kegigihan berupa kesatuan antara ketentraman hati, kesungguhan dan kemampuan mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain apabila mengalami kesulitan.

3) *Impulse control* (Kontrol impuls)

Individu memiliki kemampuan mengelola perasaan, keinginan, dorongan, emosi, dan respon pribadi yang timbul dari dalam.

4) Hubungan saling percaya

Individu yang resilien memiliki kemampuan menjalin hubungan sehat yang penuh kepercayaan, kejujuran, saling *support* dan berkualitas bagi kehidupan di sekitarnya, sehingga akan membantu individu menjadi lebih tangguh dengan adanya orang-orang yang dipercayai sebagai sandaran..

5) *Social skills*

Individu yang resilien memiliki kemampuan dalam berkomunikasi dengan baik di lingkungan sosial untuk menyampaikan suatu hal, maka individu dituntut untuk mampu menjadi pribadi yang percaya diri dalam menyusun rencana atau tujuan.

6) *Intellectual skills* (keterampilan intelektual)

Individu memiliki kemampuan dalam mekanisme menerima, menyimpan, dan mengolah suatu hal baik maupun buruk di dalam lingkungan dengan baik.

3. Dimensi Resiliensi Akademik

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Martin & Marsh mendapatkan hasil bahwa resiliensi akademik terdapat berbagai dimensi yang diantaranya terdiri dari *confidence*, *control*, *composure*, dan *commitment* yang diuraikan penjelasannya seperti berikut ini⁴⁴:

a. *Confidence (self-belief)*

Confidence dapat dikenal juga sebagai *self-belief* merupakan keteguhan dan tumpuan dalam diri individu mahasiswa pada kecakapan untuk mengerti dan melaksanakan tuntutan tugas kuliah dengan sebagaimana mestinya, mampu menghadapi berbagai tantangan yang tentu akan dialami, dan mampu menyelesaikan masalah dengan kemampuan terbaik mereka.

b. *Control (a sense of control)*

Control adalah kesanggupan atau ketahanan mental diri individu mahasiswa ketika yakin dengan keputusan atau tindakan yang akan diambil dengan berbagai konsekuensinya untuk melakukan yang terbaik. Aspek yang satu ini dapat diamati dari sejauh mana mahasiswa mampu untuk mengendalikan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam perkuliahan.

c. *Composure (anxiety)*

Composure meliputi dua unsur yaitu perasaan cemas dan khawatir. Cemas disini dalam arti respon dari perasaan tidak

⁴⁴ *Ibid.*, h. 84-85.

mudah yang didapati pada mahasiswa apabila memenungkan mengenai berbagai tantangan eksternal. Perasaan inilah yang memicu atau mendorong adanya keinginan dalam diri individu untuk menyelesaikan tuntutan tersebut dengan baik.

d. *Commitment (persistence)*

Commitment atau *persistence* adalah keterikatan dalam hal ini memiliki arti kegigihan mahasiswa untuk terus berupaya memahami kemudian menyelesaikan berbagai tuntutan dan tantangan meskipun didapati kesulitan.

C. Hubungan Syukur dan Resiliensi Akademik

Pengaruh rasa syukur terhadap resiliensi ditemukan pada sejumlah penelitian dengan berbagai latar belakang. Salah satunya adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Mary dan Patra serta Listyandini yang memiliki kesimpulan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif terhadap resiliensi pada remaja. Selain itu penelitian Kumar dan Dixit serta Wilson juga menyatakan bahwa terapi syukur dapat meningkatkan fokus dan resilien dalam proses pembelajaran pada mahasiswa.⁴⁵ Menurut hasil penelitian Johan Satria Putra yang mengutip Krause, seseorang yang merasa bersyukur kepada Allah SWT biasanya akan lebih tahan banting terhadap tekanan hidup, yang sering kali berujung pada penyakit.⁴⁶ Dalam hal ini, dapat diklaim bahwa kualitas hidup masyarakat telah meningkat karena mereka percaya bahwa kebutuhan kesehatan fisik dan mental mereka telah terpenuhi dan mereka dapat mencegah berbagai penyakit sebagai akibat dari menurunnya kekebalan tubuh.

Hipokampus akan menyimpan ajaran agama jika orang yang mengalami rasa sakit (stres) telah mendengarnya. Hal ini akan memungkinkan hipokampus untuk menafsirkan rasa sakit dan memberinya

⁴⁵ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021, h. 74.

⁴⁶ Johan Satria Putra, "Keterkaitan Rasa Syukur dengan *Health-Related Quality of Life* pada Masyarakat Ekonomi Rendah di Masa Pandemi Covid-19", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol 3, No 2 (2020), h. 2-3.

makna positif, mengubah stresor rasa sakit menjadi eustress.⁴⁷ Hal ini memberikan bukti yang kuat untuk gagasan bahwa konsep religius, seperti rasa syukur dalam menghadapi kesulitan, yang secara umum dapat menyebabkan tekanan psikologis, dapat mengurangi stres dengan menerapkan konsep syukur. Rasa syukur menciptakan rangsangan positif di hipotalamus, yang pada akhirnya dapat mengendalikan perasaan negatif dan bias dalam diri seseorang, memungkinkan seseorang untuk merasa lebih tenang sekaligus menjaga kekebalan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan yang telah Allah SWT firmankan dalam QS. Ar-Ra'd:28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

Elemen utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur yang dikombinasikan dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri, kehidupan, dan pertumbuhan serta perkembangan seseorang, serta keyakinan bahwa keberadaan seseorang itu penting dan memiliki tujuan, yang mengarah pada berlipatgandanya manfaat. Hal ini sesuai dengan penafsiran dari kitab Al-Hikam yang menyampaikan bahwa apabila seorang individu menyukuri kenikmatan yang telah diberikan maka itu berarti bahwa ia telah mengikat kenikmatan dengan kuat, sebaliknya apabila tidak mensyukuri nikmat maka sama dengan menghilangkan nikmat yang Allah berikan. Pentingnya syukur atas segala kehendak Allah karena pada dasarnya suatu kesulitan yang Allah berikan bukan merupakan petaka, namun hanya sebagai peringatan.

Hal ini sejalan dengan tesis yang dikemukakan oleh Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan berbagai aspek dan elemen kebahagiaan, dan

⁴⁷ Siti Nur Khalifah, "Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)", dalam *Buletin Psikologi* Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol. 18, No. 1 (2010), h. 26-27.

bahwa orang-orang yang bahagia adalah mereka yang mempertahankan sikap bersyukur. Lebih lanjut, penelitian Ida dan Farida menjelaskan sudut pandang Wood, Joseph, dan Maltby, yang menyatakan bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, koneksi positif, dan kemajuan pribadi. Seseorang juga dapat memperoleh manfaat dari rasa syukur dalam konteks interpersonal dan emosional. Memiliki sikap dan perasaan bersyukur atas kehidupan adalah hal yang membuat orang menjadi lebih kuat dan membantu mereka meningkatkan kesejahteraan pribadi dan interpersonal. Dasar dari kesejahteraan psikologis juga adalah rasa syukur.⁴⁸

Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang bisa memberikan energi dahsyat bagi manusia dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian. Energi yang terdapat dalam zona syukur bisa membuat manusia tegar dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan. Seseorang yang menyadari dan memanfaatkan pola kecerdasan ini, akan mampu menjadikan kegagalan sebagai modal meraih kesuksesan, musibah sebagai ujian, jubah kepangkatan menjadi kain kafan, kecemasan menjadi ketenangan, marah menjadi senyuman, dan kekayaan menjadi ladang amal.⁴⁹ Pola keterampilan yang berdimensi psikologis ini dapat disebut sebagai sebuah miracle atau keajaiban yang dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya yang benar-benar bertaqwa dan beriman dengan penuh keikhlasan.

Ketenangan hati yang didapat dari sikap bersyukur inilah yang menghadirkan sikap ketangguhan dan mampu beradaptasi, sehingga menjadikan seorang individu mahasiswa yang resilien. Demikian halnya resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam

⁴⁸ Ida Ike Rahayu dan Farida Agus Setiawati, "Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja", dalam *Jurnal Ecopsy*, Vol. 6, No. 1 (2019), h. 51.

⁴⁹ Ahmad Taufik Nasution, *Melejitkan SQ Dengan Prinsip 99 Asmaul Husna: Merengkuh Puncak Kebahagiaan Dan Kesuksesan Hidup*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009, h. 4-5.

penyusunan skripsi. Di mana istilah resiliensi akademik sebagai gambaran kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir yang berupa skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana. Seorang mahasiswa yang resilien secara akademik, tidak akan rentan secara mental apabila mengalami kesulitan dalam hal akademik. Kesulitan itulah yang akan mendorong mahasiswa yang resilien untuk melakukan yang terbaik versi dirinya, sehingga akan memicu rasa optimis dan berpikir positif, meskipun sedang berada dalam suatu keadaan sulit. Mahasiswa yang resilien percaya bahwa ada solusi atau jalan keluar atas kesulitan yang dihadapi.

D. Hipotesis

Hipotesis dapat dinyatakan sebagai kesimpulan sementara penelitian, yang ditarik secara rasional dalam sebuah kerangka berfikir yang bersifat koheren dengan mana hipotesis masih perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis bahwa: H_1 : “adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Walisongo Semarang”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang runtut tersusun dan sistematis sedari awal sampai selesainya penelitian. Kuantitatif biasa disebut penelitian yang menggunakan angka, sebab semua proses penelitian termasuk mengumpulkan data, pembahasan, hingga hasil penelitian menggunakan berbagai rumus dan data berupa angka. Seperti itu pula bagian kesimpulan yang akan menampilkan hasil berupa ditambahkannya gambar, grafik, atau tabel sebagai penunjang untuk melengkapi.⁵⁰ Dengan demikian, dari pengolahan statistik tersebutlah sebagai bentuk memaksimalkan serta menekankan fenomena-fenomena objektif.

Penelitian korelasional digunakan untuk menguji keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya dengan tidak saling mempengaruhi. Hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya dapat menjadi saling berpengaruh apabila variabel-variabel tersebut secara transendental memiliki korelasi yang asimetris, dengan kata lain masih ada kekurangan dan kelebihan yang tidak merata. Dengan teknik analisis yang saling berkelanjutan dan bertumpu satu sama lain.⁵¹ Dengan ditetapkannya jenis penelitian kuantitatif korelasi memiliki tujuan untuk mengetahui terdapat hubungankah antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

B. Identitas Variabel

Variabel Penelitian adalah suatu sebuah tanda, atribut maupun lambang berdasarkan topik atau fenomena yang memiliki ragam kategoris

⁵⁰ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, h. 19.

⁵¹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, Jakarta: Kencana, 2014, h. 64-65.

dan diuraikan oleh peneliti untuk dikaji lalu dikutip kesimpulannya.⁵² Pada penelitian ini terdapat dua variabel, diantaranya yaitu: independent dan dependent. Variabel independent dilambangkan dengan X bermakna variabel bebas dimana merupakan variabel yang melibatkan transformasi terjadinya variabel dependent. Variabel dependent dilambangkan dengan Y disebut variabel terikat yang merupakan variabel yang dipengaruhi akibat variabel independent. Kedua variabel dalam penelitian ini diantaranya seperti berikut ini:

1. Variabel Independent atau X adalah Kebersyukuran;
2. Variabel Dependent atau Y adalah Resiliensi Akademik

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional Variabel merupakan suatu pemaparan penggambaran berdasarkan pada karakteristik topik yang ditelaah. Adanya batasan bagi variabel penelitian lalu dilakukan pengukuran supaya memiliki standar ukur yang sesuai. Dengan dibuatnya definisi operasional variabel, maka variabel penelitian dapat dilihat dengan efisien.⁵³ Berikut ini merupakan uraian definisi operasional variabel penelitian:

1. Kebersyukuran

Syukur adalah penerimaan atau membenaran mengenai nikmat oleh karunia Allah SWT., yang diikuti dengan ketundukan kepada Allah dan mengamalkan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak-Nya. Syukur merepresentasikan suatu keadaan emosi dan cara menyikapi hidup yang menjadi sumber kekuatan manusia untuk meningkatkan kapasitas diri dan menjaga hubungan baik dengan Allah dan lingkungan sekitarnya.

Variabel kebersyukuran dalam penelitian ini merujuk pada teori syukur Fitzgerald dan Watkins serta Al-Ghazali pada Ihya‘

⁵² Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2007.

⁵³ Syahrudin dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapusaka Media, 2014, h. 109-110.

Ulumuddin dan Minhajul Abidin. Variabel penyesuaian teori Fitzgerald terdiri dari tiga dimensi, yaitu⁵⁴:

- a. Memiliki rasa apresiasi atas kontribusi orang lain atas kesejahteraan (*well being*) dirinya.
- b. Tidak merasa kekurangan dan hanya ada perasaan positif atau berkecukupan.
- c. Bertindak positif sebagai ekspresi dari apresiasi yang diwujudkan.

Variabel penyesuaian teori Al-Ghazali terdiri dari tiga dimensi, yakni⁵⁵:

- a. Memahami bahwa nikmat yang diperoleh hanya berasal dari rahmat Allah SWT.
- b. Memiliki kondisi spiritual yang baik atau ketenangan jiwa atas pengakuan nikmat Allah melalui ucapan.
- c. Memanfaatkan nikmat-Nya dengan menaati perintah dan menjauhi larangan-Nya.

2. Resiliensi akademik

Resiliensi akademik merupakan suatu proses dinamis berupa proses adaptif yang merepresentasikan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif ketika menghadapi situasi sulit, tantangan, ancaman, maupun hambatan yang menekan dalam *setting* akademik yang dilakukan.

Variabel resiliensi akademik dalam penelitian ini merujuk pada teori Martin & Marsh yang terdiri dari empat dimensi sebagai berikut, yakni⁵⁶:

- a. Memiliki kepercayaan atas kemampuan diri menghadapi berbagai tantangan yang dialami

⁵⁴ Ihsan Yuwanda, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau", *Skripsi: Universitas Islam Riau*, 2019, h. 21-22.

⁵⁵ Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, Terj. Purwanto, Bandung: Marja, 2019, h. 81.

⁵⁶ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi*, Jakarta: Prenadamedia Group, cet. I, 2018, h. 84-85.

- b. Mampu mengendalikan diri menghadapi konsekuensi atas tindakan atau keputusan yang diambil
- c. Merasa terdorong untuk menyelesaikan suatu tuntutan dengan baik
- d. Memiliki kegigihan untuk terus berusaha menyelesaikan kesulitan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Subjek penelitian adalah beberapa orang atau sekelompok orang yang berperan sebagai sumber data pokok penelitian yang berkenaan dengan berbagai masalah tiap variabel yang akan dikaji.⁵⁷ Populasi adalah keseluruhan objek yang akan atau ingin diteliti. Sugiyono mengartikan populasi sebagai suatu penyamarataan yang mencakup subjek atau objek yang memiliki taraf dan perilaku atau ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh penelitian guna ditelaah kemudian dikutip kesimpulannya.⁵⁸ Pada penelitian ini populasinya yaitu mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 335 orang yang sedang menghadapi skripsi atau tugas akhir.

2. Sampel

Sampel secara harfiah berarti contoh, namun dalam hal ini sampel yang dimaksud merupakan bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian.⁵⁹ Apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Dari uraian tersebut untuk menentukan sampel, sebab jumlah populasi melebihi 100 maka hanya diambil 15% dari populasi yaitu sebanyak 50 orang mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir.

⁵⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin: Antasari Press, 2011, h. 61.

⁵⁸ Ihsan Yuwanda, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau", *Skripsi*: Universitas Islam Riau, 2019, h. 28.

⁵⁹ Syahrudin dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media, 2012, h. 113-114.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Random sampling ini adalah teknik pengambilan sampel dengan cara melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek serta individual.⁶⁰ Digunakannya teknik sampling ini dengan alasan agar secara acak dapat diketahui data penelitian yang meluas dalam hal kriteria subjek penelitiannya dari berbagai macam program studi dari setiap fakultas. Teknik ini memiliki kemungkinan tertinggi dalam menetapkan sampel yang representatif. Dalam teknik ini semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel.⁶¹

E. Metode Pengambilan Data

Diperlukannya penelitian untuk pengambilan data guna mendapatkan data dari lapangan. Metode pengumpulan data yang dipakai berbentuk skala likert. Skala Likert adalah suatu cara yang dapat diperlukan supaya memahami dan menguji reaksi atau respon serta perspektif seorang individu atau sekelompok orang mengenai suatu topik yang dikaji.⁶² Dalam skala likert, terdapat nilai positif dan negatif yang dikenal dengan istilah favorabel dan unfavorabel. Skala likert yang diedarkan berupa kuesioner adalah suatu metode yang dipakai untuk mengumpulkan informasi dengan beberapa daftar pertanyaan atau pernyataan yang dapat diisi oleh responden dengan pilihan jawaban yang telah tersedia.

Penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk berbagai pernyataan tertulis yang kemudian dapat dijawab secara tertulis dengan

⁶⁰ Ihsan Yuwanda, Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau, *Skripsi*: Universitas Islam Riau, 2019, h. 29.

⁶¹ Syahrudin dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media, 2012, h. 115.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA, 2015, h. 134.

menentukan antara Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai atau Sangat Tidak Sesuai yang berdasarkan skor pada skala *blue print* di bawah ini.

Tabel 3.1
Ketentuan Skor Skala Likert

Jawaban	Bobot <i>Favorable</i>	Bobot <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	3

Tabel 3.2
***Blue Print* Kebersyukuran**

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Sense of appreciation</i>	1. Mengakui kebaikan Tuhan 2. Mengakui adanya peran orang lain atas kesejahteraan diri.	5*, 16*, 22* 27, 53	3, 14, 17 11, 28	10
Perasaan positif	1. Merasa bahagia dengan keadaan diri 2. Merasa bahagia dengan keberadaan orang lain.	9*, 42 12*, 58*	13, 41 25, 59	8
Kehendak baik	1. Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih 2. Melakukan kebaikan sebagai wujud apresiasi	2*, 55 35, 54*	37, 56 36, 57*	8

	atas kebaikan orang lain.			
<i>Sense of abundance</i>	1. Tidak merasa rendah diri atas pencapaian orang lain 2. Menyadari kesenangan sederhana	20, 21* 6, 40*	10, 19 34, 39	8
Total				34

Keterangan:*) item yang gugur (*invalid*)

Tabel 3.3

Blue Print Resiliensi Akademik

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Confidence (self-belief)</i>	1. Keyakinan terhadap kemampuan diri 2. Berpikir ke depan	1*, 44* 18*, 51*	4, 47 23, 45	8
<i>a sense of control</i>	1. Kemampuan beradaptasi dengan tekanan akademik 2. Mengendalikan perasaan frustrasi atas permasalahan akademik	30*, 61* 32*, 49*	26, 60 8, 52	8
<i>Composure</i>	1. Merasa cemas	24	29*	

<i>(anxiety)</i>	apabila menenungkan skripsi 2. Merasa khawatir apabila kurang maksimal dalam mengerjakan revisi.	33	46*	4
<i>Commitment (persistence)</i>	1. Mampu bertahan menghadapi permasalahan akademik 2. Mampu menyelesaikan revisi tugas akhir dengan baik.	15*, 38 48*, 62*	31, 43 7, 50	8
Total				28

Keterangan:*) item yang gugur (*invalid*)

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Azwar memandang bahwa uji validitas dibutuhkan untuk mengetahui nilai kevalidan kuesioner yang diisi oleh responden. Hasil penelitian dikatakan valid apabila memiliki kesamaan data yang terjumlah dengan data aktual pada objek yang diteliti.⁶³ Dengan kata lain, kuesioner mampu dinyatakan valid jika r hitung lebih besar dari r tabel, namun jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka dikatakan tidak valid. Di bawah ini merupakan tabel pengujian validitas dengan signifikansi 5% menggunakan Microsoft Excel 2010.

⁶³ *Ibid.*, h.172-173.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Variabel Kebersyukuran

Variabel	Pertanyaan	R hitung <i>Correlations</i>	R tabel Signfikansi 5%	Hasil
X (Kebersyukuran)	Q3	0,659	0,279	Valid
	Q6	0,389		Valid
	Q10	0,426		Valid
	Q11	0,448		Valid
	Q13	0,436		Valid
	Q14	0,498		Valid
	Q17	0,318		Valid
	Q19	0,583		Valid
	Q20	0,344		Valid
	Q25	0,486		Valid
	Q27	0,295		Valid
	Q28	0,490		Valid
	Q34	0,511		Valid
	Q35	0,316		Valid
	Q36	0,402		Valid
	Q37	0,609		Valid
	Q39	0,357		Valid
	Q41	0,480		Valid
	Q42	0,368		Valid
Q53	0,354	Valid		

	Q55	0,304		Valid
	Q56	0,399		Valid
	Q59	0,496		Valid

Setelah uji validitas yang dikerjakan pada 34 item skala diatas, variabel kebersyukuran memperoleh 23 item valid dan 11 item gugur. Berkenaan dengan item yang gugur diantaranya yaitu pada nomor 2, 5, 9, 12, 16, 21, 22, 40, 54, 57 dan 58 .

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Variabel Resiliensi Akademik

Variabel	Pertanyaan	R hitung <i>Correlations</i>	R tabel Signfikansi 5%	Hasil
Y (Resiliensi Akademik)	Q4	0,377	0,279	Valid
	Q7	0,417		Valid
	Q8	0,551		Valid
	Q23	0,559		Valid
	Q24	0,561		Valid
	Q26	0,491		Valid
	Q31	0,379		Valid
	Q33	0,619		Valid
	Q38	0,378		Valid
	Q43	0,418		Valid
	Q45	0,495		Valid
	Q47	0,648		Valid
	Q50	0,584		Valid
	Q52	0,407		Valid

	Q60	0,475		Valid
--	-----	-------	--	-------

Setelah dilakukan uji validitas pada 28 item skala tersebut, pada variabel resiliensi akademik memperoleh 15 item valid dan 13 item gugur. Berkenaan dengan item yang gugur diantaranya yaitu nomor 1, 15, 18, 29, 30, 32, 44, 46, 48, 49, 51, 61, dan 62.

Penelitian ini menerapkan *tryout* terpakai yang berarti pengumpulan data kuesioner hanya dilaksanakan sekali. Tabel 3.4 dan 3.5 di atas menyatakan bahwa R hitung melebihi R tabel yang memiliki total 23 item valid pada variabel X dan berjumlah 15 item valid pada variabel Y dengan keseluruhan 38 item valid dengan R tabelnya 0,279, sehingga uji validitas dapat diketahui kevalidannya maka penelitian ini dapat dilanjutkan ke langkah pengujian berikutnya.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berasal dari kata “*rely*” dalam bahasa Inggris yang memiliki arti percaya. Reliabel erat kaitannya dengan konsistensi suatu hal. Hasil perhitungan skor kuesioner dapat dinyatakan reliabel apabila membentuk koefisien kuesioner yang konsisten. Menurut Eisingerich dan Rubera (2010) dapat dikatakan reliabel apabila skor *Cronbach's Alpha* minimal memiliki 0,70. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan untuk menguji objek yang sama beberapa kali tetap menghasilkan data yang sama.⁶⁴

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Koefisien Realibilitas	Cronbach's Alpha	Hasil
Kebersyukuran	23 item	0,970	Reliabel

⁶⁴ *Ibid.*, h. 173.

(X)	pernyataan		
Resiliensi Akademik (Y)	15 item pernyataan	0,748	Reliabel

Pada tabel 3.6 di atas membuktikan *Cronbach's Alpha* Kebersyukuran sebagai variabel X mencapai 0,970 dan *Cronbach's Alpha* Resiliensi Akademik sebagai variabel Y mencapai 0,748. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa kedua variabel memperoleh nilai melebihi 0,70 sehingga dapat dikatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan pengelompokan berdasarkan pada variabel penelitian dan responden penelitian, lalu dilakukan penghitungan sebagai jawaban rumusan masalah dan menguji hipotesis sedemikian rupa sehingga mudah dibaca dan dipahami maka akan dapat ditemukan hasil kesimpulannya.⁶⁵ Penelitian ini menerapkan analisis penelitian kuantitatif yang bersifat menghitung angka dalam satuan tertentu lalu dikelompokkan untuk diteliti. Pengolahan data pada penelitian ini dibantu dengan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 24 dengan korelasi *product moment* untuk memudahkan pengumpulan dan analisa data yang akan diuraikan dan dijelaskan hasilnya.

⁶⁵ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, h. 89.

BAB IV
ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

B. Data Deskriptif Penelitian

Proses pengumpulan data penelitian ini dilakukan sejak tanggal 4 Maret 2023 sampai 4 April 2023 dengan responden sebanyak 50 orang mahasiswa angkatan 2019 yang terdiri dari berbagai fakultas di UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan data analisis deskripsi melalui perhitungan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 24, dapat diketahui hasil deskripsi statistik penelitian sebagai berikut.

Tabel 4.1
Hasil Deskripsi Statistik Data Penelitian
Descriptive Statistics

	N	Rang e	Mini mum	Maxi mum	Mean		Std. Deviat ion	Varian ce
	Stati stic	Stati stic	Stati stic	Stati stic	Statist ic	Std. Error	Statist ic	Statist ic
Kebersyuk uran	50	48	44	92	57,84	1,135	8,024	64,38 2
Resiliensi Akademik	50	36	21	57	38,12	1,048	7,414	54,96 5
Valid N (listwise)	50							

Dari hasil tabel 4.1 tersebut, dapat diketahui statistik minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi yang kemudian dapat dipakai sebagai pengelompokan data pada kedua variabel yang dikaji pada penelitian ini. Penghitungan untuk mengelompokkan data menggunakan cara manual dan dengan bantuan SPSS 24 untuk menganalisis data deskripsi penelitian sehingga akan dapat mendeskripsikan secara jelas mengenai kondisi responden termasuk dalam kategori yang mana, maka perlunya dilakukan kategorisasi dalam penelitian ini.

1. Analisis Deskriptif Data Kebersyukuran

Tabel 4.2

Rumus Kategori Variabel

No.	Kategori	Rumus
1.	Rendah	$X < M - 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3.	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

*Keterangan:

M = rata-rata

SD = Standar Deviasi

Analisis data penelitian ini tidak termasuk dalam pengujian hipotesis, melainkan memvalidasi dan mendeskripsikan gambaran responden penelitian bersumber pada data dari kedua variabel yang ditelaah dalam penelitian ini. Data yang ada dibutuhkan perhitungan tambahan untuk menentukan:

a. Kategori rendah

Rumus kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di atas yaitu $X < M - 1SD$. Dalam hal ini $M = 57,84$ dan $SD = 8,024$. Lalu $M - 1SD = 57,84 - 8,02 = 49,82$. Sehingga didapatkan rumus kategori rendah pada variabel kebersyukuran yaitu **$X < 49,82$** .

b. Kategori sedang

Rumus kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di atas yaitu $M - 1SD \leq X < M + 1SD$. Dalam hal ini telah diketahui sebelumnya bahwa $M - 1SD = 49,82$ kemudian dapat dihitung $M + 1SD = 57,84 + 8,02 = 65,86$. Sehingga dapat diketahui rumus kategori sedang pada variabel kebersyukuran yaitu **$49,82 \leq X < 65,86$** .

c. Kategori tinggi

Rumus kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di atas yaitu $M + 1SD \leq X$. Dalam hal ini telah diketahui

sebelumnya bahwa $M + 1SD = 65,86$. Sehingga dapat diketahui rumus kategori tinggi pada variabel kebersyukuran yaitu $65,86 \leq X$.

d. Jarak interval

Jarak interval dapat diperoleh dari selisih kategori sedang. Apabila kategori sedang berada pada interval 49,82 sampai 65,85, sebagaimana yang telah dihitung sebelumnya. Maka selisih di antara keduanya untuk memperoleh jarak interval sama dengan $65,85 - 49,82 = 16,03$.

Dengan hasil perhitungan di atas, maka dapat diperoleh interval:

Tabel 4.3

Klasifikasi Kebersyukuran Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	33,78 - 49,81	5	10%
Sedang	49,82 - 65,85	38	76%
Tinggi	65,86 - 81,89	7	14%
Total		50	100%

Tabel 4.4

Kategori Frekuensi Kebersyukuran berdasarkan SPSS 24

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2,0	2,0	2,0
	Sedang	44	88,0	88,0	90,0
	Tinggi	5	10,0	10,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Dari tabel 4.4 tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat 1 orang mahasiswa dengan tingkat kebersyukuran yang rendah dengan persentase 2%, kemudian 44 orang mahasiswa dalam kategori sedang dengan persentase 88%, dan terdapat 5 orang mahasiswa dengan kategori tinggi dalam tingkat kebersyukuran dengan persentase 10%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak berada dalam kebersyukuran pada kategori sedang.

2. Analisis Deskriptif Data Resiliensi Akademik

Analisis data penelitian ini tidak termasuk dalam pengujian hipotesis, melainkan memvalidasi dan mendeskripsikan gambaran responden penelitian bersumber pada data dari kedua variabel yang ditelaah dalam penelitian ini. Data yang ada dibutuhkan perhitungan tambahan untuk menentukan:

a. Kategori rendah

Rumus kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di atas yaitu $X < M - 1SD$. Dalam hal ini $M = 38,12$ dan $SD = 7,414$. Lalu $M - 1SD = 38,12 - 7,41 = 30,71$. Sehingga didapatkan rumus kategori rendah pada variabel kebersyukuran yaitu **$X < 30,71$** .

b. Kategori sedang

Rumus kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di atas yaitu $M - 1SD \leq X < M + 1SD$. Dalam hal ini telah diketahui sebelumnya bahwa $M - 1SD = 30,71$ kemudian dapat dihitung $M + 1SD = 38,12 + 7,41 = 45,53$. Sehingga dapat diketahui rumus kategori sedang pada variabel kebersyukuran yaitu **$30,71 \leq X < 45,53$** .

c. Kategori tinggi

Rumus kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di atas yaitu $M + 1SD \leq X$. Dalam hal ini telah diketahui sebelumnya bahwa $M + 1SD = 45,53$. Sehingga dapat diketahui

rumus kategori tinggi pada variabel kebersyukuran yaitu $45,53 \leq X$.

e. Jarak interval

Jarak interval dapat diperoleh dari selisih kategori sedang. Apabila kategori sedang berada pada interval 30,71 sampai 45,52, sebagaimana yang telah dihitung sebelumnya. Maka selisih di antara keduanya untuk memperoleh jarak interval sama dengan $45,52 - 30,71 = 14,81$.

Dengan hasil perhitungan di atas, maka dapat diperoleh interval:

Tabel 4.5

Klasifikasi Resiensi Akademik Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	15,89 - 30,70	8	16%
Sedang	30,71 - 45,52	34	68%
Tinggi	45,53 - 60,34	8	16%
Total		50	100%

Tabel 4.6

Kategori Frekuensi Resiensi Akademik berdasarkan SPSS 24

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	5	10,0	10,0	10,0
	sedang	35	70,0	70,0	80,0
	Tinggi	10	20,0	20,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Dari tabel 4.6 tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat 5 orang mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang rendah dengan persentase 10%, kemudian 35 orang mahasiswa dalam kategori sedang

dengan persentase 70%, dan terdapat 10 orang mahasiswa dengan kategori tinggi dalam tingkat resiliensi akademik dengan persentase 20%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak berada dalam resiliensi akademik pada kategori sedang.

3. Karakteristik Responden berdasarkan Proporsi Fakultas

Perlunya tabel karakteristik responden ini dibuat bertujuan untuk mengamati jumlah dari masing-masing mahasiswa UIN Walisongo Semarang per fakultasnya, melihat bagaimana teknik *simple random sampling* bekerja secara acak untuk menentukan responden. Hasil datanya sebagai berikut:

Tabel 4.7

Karakteristik Fakultas

No.	Fakultas	Frekuensi	Persentase
1.	FUHUM	10	20%
2.	FST	8	16%
3.	FITK	5	10%
4.	FDK	7	14%
5.	FSH	8	16%
6.	FPK	4	8%
7.	FISIP	3	6%
8.	FEBI	5	10%
Total		50	100%

Responden penelitian sebanyak 50 orang mahasiswa, dari tabel sampel tersebut tampak besar frekuensi dan persentase dari masing-masing fakultas dengan perincian yaitu FUHUM sebanyak 20%, FST sebanyak 16%, FITK sebanyak 10%, FDK sebanyak 14%, FSH sebanyak 16%, FPK sebanyak 8%, FISIP sebanyak 6%, dan FEBI sebanyak 10%. Sehingga sampel paling banyak ada pada proporsi Fakultas Ushuluddin dan Humanniora.

B. Analisis Data Penelitian

1. Uji Normalitas

Penggunaan uji normalitas pada penelitian kuantitatif untuk melihat seberapa kenormalan data penelitian pada standarisasi yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi 5%, sehingga apabila hasilnya $> 0,05$ maka normal, namun bila hasil hitung $< 0,05$ maka data tidak normal.

Tabel 4.8
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,38963236
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positive	,064
	Negative	-,084
Test Statistic		,084
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Pada uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* di atas dapat dilihat kesimpulan bahwa nilai berdistribusi normal karena nilai signifikansi kedua variabel 0,2 lebih besar dari 0,05.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel X dan Y yang linear atau tidak.

Pengujian ini menggunakan SPSS 24 dengan signifikansi 5% atau 0,05. Apabila hasil dari *Deviation From Linearity* taraf signifikansi berbilang > 0,05 maka dikatakan bahwa korelasi antar kedua variabel linear. Sementara itu, apabila < 0,05 maka dinyatakan bahwa korelasi antar kedua variabel tidak linear.

Tabel 4.9
Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	2224,887	22	101,131	4,536	,000
		Linearity	1403,461	1	1403,461	62,953	,000
		Deviation from Linearity	821,425	21	39,115	1,755	,084
	Within Groups		601,933	27	22,294		
	Total		2826,820	49			

Pada tabel tersebut, diketahui bahwa hasil signifikansi berbilang 0,084 sehingga > 0,05. Dengan demikian, H_a penelitian ini diterima dan H_o ditolak, maka dari itu diketahui bahwa adanya keterkaitan yang linear antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menunjukkan kebenaran dari hipotesis yang telah diajukan, “adanya hubungan kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang”. Meninjau dari hasil kedua pengujian yang telah dilakukan diatas tersebut yang menghasilkan data normal dan linear, maka dari itu berikutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *Korelasi Product-Moment Pearson*.

Tabel 4.10

Uji Hipotesis

Correlations			
		Kebersyukuran	Resiliensi Akademik
Kebersyukuran	Pearson Correlation	1	,705**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	,705**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dapat dilihat pada tabel hasil SPSS 24 tersebut, disimpulkan dengan korelasi *Product Moment* yaitu: pertama, signifikansi. Nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 maknanya $< 0,05$ maka dikatakan adanya hubungan antar kedua variabel. Selanjutnya yang kedua, berdasarkan R hitung atau *pearson correlations* adalah 0,705, jika R tabel 50 yaitu 0,279. Sehingga R hitung $0,705 > R$ tabel 0,279 maka ini berarti bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademik. Dan yang ketiga, meninjau nilai intepretasi pada R tabel, semakin besar nilainya berarti bahwa semakin kuat pula hubungan antar variabel. Berdasarkan tabel tersebut, R hitung bernilai positif, sehingga dapat diketahui bahwa keterkaitan antara variabel juga memiliki makna positif atau dengan kata lain semakin diimplementasikannya kebersyukuran pada mahasiswa tingkat akhir maka semakin bertambah pula resiliensi akademiknya.

C. Pembahasan

Dilaksanakannya penelitian ini memiliki peran untuk melihat adanya keterkaitan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang sedang

menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Sampel diambil pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang sedang menyusun tugas akhir berupa skripsi angkatan 2019 sebanyak 50 orang mahasiswa. Pengambilan data yang digunakan berupa kuesioner *online* dengan metode uji coba terpakai. Digunakannya *try out* terpakai ini dengan alasan peneliti tidak dapat memperkirakan banyaknya jumlah populasi, sehingga untuk mencegah ketidakvalidan data penelitian dan adanya kekhawatiran apabila dilakukan *try out* terlebih dahulu kemudian dilakukan penelitian, maka subjek penelitian tidak mencapai jumlah yang representatif untuk suatu penelitian. Dalam penelitian ini, uji coba skala dilakukan berbarengan dengan dilaksanakannya penelitian yang sebenarnya. Hal ini berarti bahwa subjek sebagai uji coba juga digunakan sebagai subjek penelitian.

Berlandaskan pada hasil pengujian hipotesis, dapat dilihat bahwa kebersyukuran bersifat positif pada keresiliensian akademik mahasiswa tingkat akhir. Hal ini diperkuat dengan hasil kalkulasi signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga berarti terdapat keterkaitan antara variabel kebersyukuran dengan resiliensi akademik diikuti dengan nilai penafsiran penelitian ini memiliki kaitan yang kuat atau besar dengan nilai *pearson correlations* 0,705 yang merujuk pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11

Nilai Interpretasi

Nilai R	Interpretasi
0	Sama sekali tidak ada nilai
0,01-0,20	Nilai dikatakan sangat lemah
0,21-0,40	Nilai dikatakan lemah
0,41-0,60	Nilai dikatakan cukup kuat
0,61-0,80	Nilai dikatakan kuat
0,81-0,99	Nilai dikatakan sangat kuat
1	Nilai dikatakan sempurna

Dengan demikian memperlihatkan bahwa adanya rasa syukur pada diri seorang mahasiswa dalam lingkungan perkuliahan dapat membuat tingkat resiliensi akademiknya semakin meningkat. Lantaran seorang mahasiswa yang dalam kesehariannya melatih kebiasaan bersyukur akan cenderung lebih tahan terhadap tekanan hidup yang diterima. Oleh sebab itu, kualitas hidup mahasiswa akan meningkat dengan merasa terpenuhinya standar kesehatan fisik maupun psikis, kemudian terhindar dari berbagai penyakit akibat dampak imunitas tubuh yang menurun, yang akhirnya dapat meningkatkan fokus dan resilien dalam proses pembelajaran pada mahasiswa.

Terlebih lagi selama proses pembelajaran di lingkungan perkuliahan merupakan masa persiapan seorang mahasiswa untuk kemudian terjun langsung berbaur di lingkungan masyarakat umum, melalui proses adaptasi hidup secara mandiri dengan pertimbangan konsekuensi dari keputusan yang diambil sendiri, dan dengan berbagai tekanan yang dialami, betapa banyak stressor yang terjadi. Maka dari itu, peran kekuatan pikiran yang positif dari dalam diri sendiri sangat diperlukan sebagai dasar bagi mahasiswa untuk bertahan dari segala tekanan maupun tuntutan yang mengikuti sebagai seorang mahasiswa. Meskipun dalam fase kesulitan, jika dibiasakan dengan memaknai stressor secara bijak dengan perasaan bersyukur, sel-sel otak akan tetap menangkap sinyal sebagai rangsangan proses pertahanan diri, dan akhirnya dapat mengendalikan diri dari prasangka dan perasaan yang negatif, sehingga seorang mahasiswa akan merasa lebih tenang sekaligus mempertahankan imun tubuh.

Para mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dapat mengimplementasikan nilai-nilai kebersyukuran dengan baik, berdasarkan pada jawaban atas pernyataan kuesioner “Saya meyakini setiap langkah kecil yang saya buat tetap merupakan suatu usaha yang akan mencapai tujuan” dengan rata-rata mahasiswa menjawab “sangat benar” pada kolom isian.

Demikian pula untuk resiliensi akademik yang terjadi pada mahasiswa di UIN Walisongo Semarang cukup baik berdasarkan pada jawaban atas pernyataan kuesioner “Saya meyakinkan diri untuk tetap mengerjakan revisian skripsi meskipun sulit” dengan rata-rata mahasiswa menjawab “sangat benar” dan “benar” pada kolom isian.

Hal ini menunjukkan bahwa apabila mahasiswa melakukan pembiasaan untuk menerapkan berupa ajaran-ajaran baik dari agama terutama sikap kebersyukuran, akan berakibat baik pula mahasiswa dalam memproses *coping mechanism* yang sehat terutama dalam hal resiliensi akademiknya. Demikian halnya yang telah termaktub dalam QS. Ar-Ra’d:28 yang didalamnya Allah berfirman.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."

Dalam bacaan dzikir, di dalamnya terdapat kalimat hamdalah sebagai ucapan syukur. Sebagaimana Allah SWT telah menjanjikan ketenangan hanya dengan mengingat-Nya. Namun tidak hanya dalam konteks agama, secara sains pun telah banyak ditemukan penelitian yang membuktikan bahwa dengan memenuhi diri dengan energi positif terutama merasa berterima kasih atas suatu hal maupun keadaan, akan mendapat kedamaian dan ketenangan dari dalam diri yang dapat dirasakan secara nyata bukan hanya sebatas asumsi atau bias belaka, meskipun hanya dapat dirasakan secara subjektif oleh pribadi masing-masing.

Sebuah jenis kecerdasan spiritual yang dikenal sebagai kecerdasan spiritual, atau perilaku bersyukur, dapat memberikan banyak energi kepada orang-orang untuk membantu mereka menemukan ketenangan dan ketentraman. Orang dapat menjadi tangguh dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan dengan memanfaatkan energi yang ditemukan di zona syukur. Kegagalan dapat menjadi katalisator atau motivator untuk meraih

prestasi bagi seseorang yang mengenali dan memanfaatkan pola kebijaksanaan ini. Seseorang menjadi siswa yang tangguh ketika mereka memiliki ketenangan pikiran yang datang dari sikap bersyukur. Sikap ini juga menunjukkan ketahanan dan fleksibilitas.

Rasa syukur membantu mahasiswa mengembangkan pengendalian diri yang lebih baik. Salah satu faktor protektif yang membentuk resiliensi adalah *locus of control*. Saat dimana mahasiswa dapat mengontrol dirinya sehingga upaya menghadapi dan memecahkan masalah menjadi hal yang tidak terlalu menguras energi. Bersyukur dapat membantu mahasiswa bertahan bahkan dalam kondisi tersulit. Dengan bersyukur, memfokuskan pada apa yang telah dimiliki dan tidak hanya melihat pada kekurangan oleh individu membuat mahasiswa memiliki banyak alternatif solusi masalah yang itu menjadi pembentuk resiliensi.

Sikap bersyukur akan mendatangkan energi positif yang akan menjadikan individu lain merasa nyaman di sekitar mereka. Mahasiswa yang memiliki sikap bersyukur akan cenderung melakukan kegiatan positif dan mengarahkan pada sosialisasi dengan individu lain. Hubungan tersebut akan menjadi dukungan sosial yang mengurangi tingkat stress dan kesulitan yang dihadapi serta beradaptasi secara positif dengan situasi yang sulit.⁶⁶

Rasa syukur merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental.⁶⁷ Perilaku rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.⁶⁸ Ada berbagai dampak positif saat individu memiliki sikap syukur, seperti dapat menurunkan

⁶⁶ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Bandung: Nathiqiyah, Vol. 3, No. 1 (2020), h. 13.

⁶⁷ Aisyah, Asti, & Chisol, R, "Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar", dalam *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, Vol. 13, No. 2 (2020), h. 109.

⁶⁸ Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A, "Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja", dalam *Jurnal Ecopsy*, Vol. 6, No. 1(2019).
<https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>

pengaruh negatif, sehingga intervensi syukur dapat menaikkan kesejahteraan. Menguatkan penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur yang tinggi ternyata memiliki rasa iri hati dan tingkat depresi yang rendah. Rasa syukur dapat berkolaborasi secara positif dengan reinterpretasi positif, koping aktif, serta perencanaan hidup.⁶⁹

⁶⁹ *Ibid.*, h. 51.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada penjelasan dan hasil analisis data pada penelitian ini mengenai hubungan kebersyukuran dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dengan pemaparan yang telah dijabarkan pada semua bab sebelumnya, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan seperti berikut ini:

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir. Setelah menyelesaikan pengujian korelasi *product moment* hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya hipotesis diterima, sehingga dikatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dengan nilai interpretasi sebesar 0,705. Dengan begitu, semakin tinggi rasa syukur, akan semakin besar pula resiliensi akademik pada diri mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo yang sedang menyusun skripsi. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah rasa syukur, akan semakin rendah pula kemampuan resiliensi akademik.

B. Saran

1. Teruntuk mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang sedang menyusun skripsi, diharapkan dapat melatih diri untuk lebih meningkatkan rasa syukur dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang penuh dengan tuntutan sebagai seorang mahasiswa yang kemudian akan menjadi seorang sarjana, sehingga mahasiswa tingkat akhir khususnya tidak rentan secara mental dan memiliki kemampuan resiliensi akademik yang baik.

2. Kepada peneliti berikutnya, hendaknya dapat menambahkan pemaparan yang lebih spesifik tidak hanya pada variabel syukur seperti berkenaan dengan ridha dan ikhlas, sehingga dapat memperkaya dan mengembangkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Taufik Nasution, *Melejitkan SQ Dengan Prinsip 99 Asmaul Husna: Merengkuh Puncak Kebahagiaan Dan Kesuksesan Hidup*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- Aisyah, Asti, & Chisol, R., Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar, *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 2020, 13(2)
- Alfa Alfiyah, Perilaku, “Coping Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam) 2014“, Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2014.
- Alfiyan Nuril Huda, “Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyelesaian Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeristas Mercu Buana Yogyakarta”, Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2021.
- Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, Terj. Purwanto, Bandung: Marja, 2019.
- Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah SWT*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Cahyaning Putri Wulandari, “Konsep Syukur dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Karya Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah”, Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022.
- Choirul Mahfud, *The Power of Syukur* Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur’an, *Jurnal Epistemé*, Surabaya: Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS), 2014, Vol. 9, No. 2.
- Dinar Restu Baqtiar, “Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul ‘Abidīn”, Skripsi IAIN Kudus, 2020.
- Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021.

- Hardiansyah, dkk., Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik, *Jurnal Psikologi*, Yogyakarta: Psikostudia, 2020, Vol. 9 No. 3.
- Haris Priyatno, *2 Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat: Sabar & Syukur*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016.
- Ida Ike Rahayu dan Farida Agus Setiawati, Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja, *Jurnal Ecopsy*, 2019, Vol. 6 No. 1.
- Ihsan Yuwanda, Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, 2019.
- Johan Satria Putra, “Keterkaitan Rasa Syukur Dengan Health-Related Quality Of Life Pada Masyarakat Ekonomi Rendah Di Masa Pandemi Covid-19”, Nathiqiyah, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol 3 No 2, 2020
- KBBI Daring, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016.
- Komaruddin Hidayat, *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta: QultumMedia, 2009.
- Lufiana Harnany Utami, Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Islam*, Bandung: Nathiqiyah, 2020, Vol. 3 No. 1.
- M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia AlQur'an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Nofrion, *Komunikasi Pendidikan*, Jakarta: KENCANA, 2016.
- Noviyanti Kartika Dewi, Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik melalui Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBC), *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Malang: PPNI Jawa Tengah, 2021, Vol. 4 No. 2.
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Kencana, 2014.
- Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA, 2015.

- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A., Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 2019, 6(1).
<https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>
- Rahmadi, S.Ag., M.Pd.I., *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Saifuddin Aman dan Abudl Qadir Isa, *Tasawuf Revolusi Mental Zikir Mengolah Jiwa dan Raga*.
- Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Santri Wijayanti, dkk., Kontribusi Kebersyukuran dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan, *Jurnal Psycho Idea*, Universitas YARSI, 2020, Vol. 18 No. 1.
- Siti Nur Khalifah, *Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*, Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2010, Vol. 18, No. 1.
- Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2007.
- Syahrum dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapusaka Media, 2014.
- Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018, cet. I
- Yahya Ganda, *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*, Jakarta: Grasindo, 2004.
- Yeni Eka Cahyani dan Sari Zakiah Akmal, Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi, *Jurnal Psikoislamedia*, 2017, Vol. 2, No. 1.

LAMPIRAN- LAMPIRAN DATA PENELITIAN

Lampiran 1. Uji Coba Skala Kebersyukuran dan Resiliensi Akademik

Identitas Diri

Nama :

Program Studi :

Petunjuk Pengisian oleh Responden

- a. Perlunya untuk membaca semua pernyataan dengan cermat dan teliti, kemudian silakan pilih jawaban dari empat (4) kolom yang tersedia.
- b. Kliklah pada salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan pribadi, dengan pilihan jawaban:

Klik kolom empat (4) : Sangat Sesuai

Klik kolom tiga (3) : Sesuai

Klik kolom dua (2) : Tidak Sesuai

Klik kolom satu (1) : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bertekad dapat mengerjakan skripsi dengan baik				
2.	Melakukan segala hal dengan sepenuh hati adalah salah satu bentuk terima kasih saya kepada Tuhan dan orang-orang yang peduli pada saya				
3.	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud				
4.	Saya merasa belum siap menghadapi tugas akhir				
5.	Dengan segala keterbatasan saya, Allah SWT. memberikan saya kekuatan dan kemampuan menghadapi tugas akhi				
6.	Saya meyakini setiap langkah kecil yang saya buat				

	tetap merupakan suatu usaha yang akan mencapai tujuan				
7.	Rutinitas yang tidak terjadwal membuat saya tidak memiliki target tertentu untuk menyelesaikan skripsi				
8.	Kelemahan yang saya miliki membuat pengerjaan skripsi saya terhambat				
9.	Saya merasa bangga sudah sampai pada pencapaian saat ini dan akan berusaha lebih baik menuju tahap berikutnya				
10.	Saya merasa minder atas kelulusan teman				
11.	Tuntutan keluarga membuat saya semakin tertekan dalam menyelesaikan tugas akhir				
12.	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka				
13.	Saya merasa berkecil hati karena tertinggal jauh dari orang lain				
14.	Saya merasa Allah SWT tidak adil terhadap saya				
15.	Saya menguatkan diri ketika mendapat hasil revisi yang tidak sesuai dengan target yang diinginkan				
16.	Saya mengucapkan pujian kepada Allah SWT atas segala hal				
17.	Saya merasa Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya peroleh				
18.	Saya meyakini bahwa kesulitan mengerjakan skripsi yang saya hadapi hanya sementara				
19.	Saya merasa harus melakukan lebih baik daripada orang lain				
20.	Saya melakukan yang terbaik demi perkembangan diri				

21.	Saya merasa bahagia atas kelulusan teman				
22.	Saya meyakini bahwa impian yang belum terwujud adalah tetap yang terbaik dari Allah SWT				
23.	Saya merasa ingin melarikan diri dari tuntutan skripsi				
24.	Saya merasa tidak tenang ketika terlintas di pikiran membayangkan skripsi yang tidak berjalan lancar dengan baik				
25.	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorangpun yang membantu saya				
26.	Kemauan dosen pembimbing terhadap hasil revisi skripsi membuat saya terbebani				
27.	Saya merasa beruntung memiliki dosen yang membimbing dengan baik perkembangan tugas akhir saya				
28.	Tugas akhir berjalan lancar sebab usaha saya sendiri tanpa bantuan siapapun				
29.	Saya merasa tidak perlu khawatir dengan kesulitan yang akan saya hadapi selama mengerjakan skripsi				
30.	Saya tetap bisa menjaga kesehatan meski sedang menghadapi kesulitan dalam pengerjaan skripsi				
31.	Saya merasa ingin menyerah ketika kesulitan memahami tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing				
32.	Saya mampu mengendalikan diri agar tidak larut dalam kekecewaan ketika mendapatkan revisi dari dosen pembimbing				
33.	Saya takut akan mengalami <i>stuck</i> /tersendat di tengah kesulitan mengerjakan skripsi				
34.	Saya merasa bahwa usaha apapun yang saya				

	lakukan adalah sia-sia				
35.	Saya gunakan kesempatan hidup yang dianugerahi Tuhan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar				
36.	Saya merasa tidak ada kewajiban balas budi karena sudah sepantasnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan.				
37.	Saya berusaha dengan giat hanya untuk memuaskan ambisi saya.				
38.	Saya meyakinkan diri untuk tetap mengerjakan revisian skripsi meskipun sulit				
39.	Saya merasa tidak puas dengan apa yang sudah saya peroleh.				
40.	Saya menghargai setiap proses yang dijalani				
41.	Saya merasa bahwa orang lain harus mengakui keberhasilan yang saya raih				
42.	Saya menghargai keberhasilan yang saya peroleh meskipun kecil				
43.	Saya merasa sulit membangun motivasi belajar ketika hasil revisi tidak sesuai target				
44.	Saya merasa optimis atas kemampuan saya dalam mengerjakan skripsi				
45.	Saya tidak berharap banyak atas apa yang akan terjadi selama mengerjakan skripsi				
46.	Saya merasa tidak perlu menncemaskan hasil revisi yang tidak sesuai dengan target				
47.	Saya merasa ragu dengan kemampuan diri dalam menyelesaikan skripsi				
48.	Ketika menghadapi hambatan dalam pengerjaan skripsi, saya tetap berusaha memikirkan cara untuk				

	mencari solusi				
49.	Kelemahan yang saya miliki membuat saya termotivasi untuk berusaha lebih baik dalam mengerjakan skripsi				
50.	Saya merasa kebingungan mengatasi hambatan dalam pengerjaan skripsi				
51.	Menghadapi skripsi membuat saya termotivasi				
52.	Saya merasa sangat kecewa saat mendapatkan hasil revisi yang tidak sesuai target				
53.	Harapan dan dukungan keluarga membuat saya merasa lebih bersemangat menyelesaikan tugas akhir				
54.	Sebisa mungkin saya berusaha untuk mengamalkan ilmu yang saya peroleh selama kuliah				
55.	Selama mendapat kesempatan belajar di jenjang pendidikan yang lebih tinggi, saya berkuliah sebaik mungkin sebab tidak semua orang memiliki kesempatan untuk merasakan bangku perkuliahan				
56.	Saya meyakini bahwa kehidupan yang saya jalani tidak ada kaitannya dengan orang lain				
57.	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi				
58.	Saya merasa beruntung dengan kehadiran teman-teman yang suportif ketika saya merasa jenuh dengan tugas akhir				
59.	Saya merasa bahwa keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya				
60.	Saya merasa kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi				
61.	Saya mampu menyesuaikan diri terhadap banyaknya tuntutan revisi skripsi dari dosen				

	pembimbing				
62.	Saya memiliki cara tersendiri dalam mencapai target waktu menyelesaikan setiap tahapan menyusun skripsi				

Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian

1. Hasil Uji Skala Kebersyukuran (X)

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12
1	1	4	3	2	2	1	1	4	4	1	4	4
2	2	3	4	4	4	1	1	3	4	3	3	2
3	1	4	3	4	4	1	1	4	4	1	4	2
4	1	4	3	2	2	1	1	3	4	2	4	1
5	2	4	4	4	2	2	1	4	4	3	4	4
6	2	4	2	2	2	1	1	2	4	2	3	1
7	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
8	2	4	2	3	3	1	1	3	3	3	4	4
9	1	4	3	2	3	1	1	3	3	2	3	2
10	1	4	1	1	1	1	1	3	4	2	3	4
11	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
12	1	4	2	2	1	1	1	4	4	4	4	1
13	1	4	3	4	3	1	1	2	4	1	3	1
14	1	3	3	4	2	1	1	3	4	2	4	1
15	1	4	4	3	3	2	1	2	2	2	4	2
16	1	3	2	2	2	1	1	2	3	1	4	1
17	1	4	1	2	2	2	2	2	4	2	4	2
18	1	4	2	3	3	1	1	4	4	3	4	1
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	1	4	1	1	1	1	2	4	4	3	4	3
21	1	4	2	1	2	1	1	3	4	1	4	3
22	2	4	4	4	3	2	1	4	4	3	4	3
23	1	4	2	2	2	1	1	3	3	1	3	1
24	1	4	3	2	4	2	1	4	4	2	3	4
25	1	4	1	2	2	1	1	4	4	3	3	4
26	2	3	3	1	3	2	1	3	3	3	3	2
27	2	4	2	2	2	1	1	3	4	2	4	2
28	4	4	3	2	4	1	1	4	4	2	4	4
29	1	4	3	2	2	1	1	3	3	2	3	1
30	2	4	3	4	3	1	1	4	4	2	4	2
31	1	4	2	1	2	1	1	3	4	2	3	2
32	1	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2
33	1	3	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3
34	1	4	3	2	3	1	1	3	3	2	4	2
35	1	3	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2

36	1	3	3	2	3	1	1	2	3	2	3	2
37	1	4	3	2	2	1	1	4	4	2	4	2
38	1	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3
39	3	4	2	4	2	1	1	3	3	4	3	4
40	2	4	4	4	4	2	1	3	3	4	3	3
41	2	4	2	4	2	1	1	3	3	2	4	3
42	1	4	4	3	2	1	1	4	4	1	4	2
43	1	4	2	1	1	1	1	3	3	3	4	2
44	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
45	1	4	3	4	3	1	1	4	4	3	4	4
46	1	4	2	1	2	1	1	3	3	2	4	2
47	2	4	3	1	1	1	1	4	4	2	4	2
48	1	4	4	3	3	1	1	4	4	3	4	4
49	1	4	3	3	2	1	4	4	4	1	3	1
50	1	3	1	2	1	1	1	4	4	2	4	4

No.	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	Total
1	1	3	2	2	2	3	4	4	4	2	1	59
2	2	3	1	3	4	2	4	3	3	2	3	64
3	1	3	1	3	1	1	4	4	4	2	1	58
4	1	4	1	2	1	1	4	2	4	2	2	52
5	2	4	1	4	2	1	4	4	4	4	1	69
6	1	4	1	1	1	2	4	3	3	1	2	49
7	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	59
8	2	3	1	1	2	1	4	4	4	2	1	58
9	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2	2	49
10	1	4	2	2	1	1	3	4	4	4	1	53
11	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	59
12	1	4	4	3	1	2	4	4	4	4	1	61
13	1	4	1	1	1	1	4	3	4	1	1	50
14	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	52
15	1	4	1	1	4	3	4	4	4	1	1	58
16	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	1	44
17	2	4	2	2	2	1	2	4	4	2	2	55
18	1	4	1	2	1	2	4	4	4	3	2	59
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
20	1	2	2	3	1	1	3	4	4	3	3	56
21	1	4	1	2	2	2	4	4	3	2	1	53

22	2	4	1	3	3	4	4	3	4	3	3	72
23	1	4	1	2	2	2	4	4	4	2	1	51
24	1	4	1	3	3	2	4	4	4	1	1	62
25	1	4	1	1	1	2	4	4	3	2	1	54
26	2	3	1	2	3	2	3	4	4	2	1	56
27	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	57
28	1	4	2	2	3	4	4	4	4	1	2	68
29	2	3	1	2	3	1	3	3	3	2	1	50
30	2	3	2	2	2	1	4	4	4	2	2	62
31	1	3	2	1	2	2	4	4	4	4	1	54
32	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	2	60
33	1	3	1	2	2	3	3	3	4	3	1	52
34	2	3	1	2	2	2	4	4	4	3	1	57
35	1	4	3	2	2	2	4	3	3	2	1	54
36	1	3	1	2	2	2	3	3	3	1	2	49
37	1	4	2	2	2	3	4	4	4	2	1	59
38	1	3	3	1	2	2	4	2	3	2	2	50
39	2	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	69
40	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	67
41	2	3	1	2	2	2	4	4	3	2	1	57
42	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	54
43	1	4	1	1	2	1	3	4	3	1	1	48
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	69
45	1	4	1	3	1	1	4	4	4	4	3	66
46	1	4	1	2	2	1	4	4	4	1	1	51
47	1	4	4	2	2	2	4	4	4	1	3	60
48	1	3	2	3	3	1	3	3	4	3	1	63
49	1	4	1	1	1	3	4	4	3	3	1	57
50	1	4	1	1	1	3	3	4	4	3	2	55

2. Hasil Uji Skala Resiliensi Akademik (Y)

No.	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9
1	2	3	3	1	3	1	2	3	3
2	3	3	3	4	4	2	3	3	3
3	3	2	3	3	4	3	3	4	4
4	3	2	3	2	3	1	2	3	4
5	2	2	2	3	3	2	3	4	4
6	3	3	2	2	2	2	2	2	3

7	2	3	2	3	3	3	3	3	3
8	2	3	3	3	4	3	3	3	4
9	3	4	3	4	3	2	2	4	4
10	1	1	1	1	3	1	1	1	4
11	3	3	3	3	3	3	2	2	2
12	2	2	1	3	4	1	1	4	4
13	2	2	2	3	2	3	2	2	4
14	2	3	2	3	3	2	3	3	3
15	1	4	2	1	2	2	1	2	3
16	3	4	3	3	3	1	3	2	3
17	1	2	2	1	2	2	1	1	4
18	2	4	4	4	4	2	3	3	4
19	4	4	4	4	4	4	1	4	4
20	3	2	1	1	1	3	1	1	3
21	2	4	3	2	3	1	1	3	3
22	3	4	4	1	2	1	3	4	4
23	2	4	3	1	3	1	1	3	4
24	4	4	4	3	3	2	2	3	4
25	2	3	3	1	3	2	2	4	3
26	1	3	3	2	3	3	3	3	3
27	2	3	2	2	3	2	2	3	3
28	3	4	2	2	4	3	3	3	3
29	3	3	2	1	3	2	2	3	3
30	3	3	3	3	3	2	3	3	4
31	2	2	2	2	3	2	2	2	4
32	2	2	3	3	3	2	2	3	3
33	1	1	2	1	2	1	1	1	3
34	2	3	3	1	3	3	2	3	4
35	3	2	1	2	3	1	2	2	3
36	3	3	2	3	3	2	2	3	3
37	2	3	3	2	4	3	3	3	4
38	3	2	3	1	3	2	3	3	3
39	2	3	3	4	3	4	3	3	3
40	2	3	4	3	4	3	4	3	3
41	2	3	2	2	3	2	2	4	4
42	1	4	4	1	3	1	1	1	4
43	1	3	3	1	2	1	2	3	3
44	2	3	3	2	3	3	3	3	3
45	1	1	3	1	3	2	1	1	4

46	3	3	2	1	3	2	1	3	4
47	3	2	1	1	1	1	1	1	4
48	2	2	3	2	4	2	1	4	3
49	3	4	3	3	4	3	3	4	4
50	1	2	2	1	2	1	2	2	3

No.	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total
1	3	3	2	3	1	3	36
2	3	3	4	3	3	4	48
3	4	3	3	2	3	3	47
4	3	3	4	3	2	2	40
5	1	1	2	3	2	4	38
6	3	3	2	2	2	2	35
7	2	3	2	3	3	2	40
8	2	2	3	4	3	3	45
9	3	2	2	3	2	3	44
10	2	1	2	1	1	1	22
11	3	2	2	3	2	2	38
12	2	3	4	4	2	1	38
13	2	3	2	3	2	1	35
14	4	2	3	3	3	4	43
15	3	2	2	1	3	1	30
16	2	3	3	2	3	3	41
17	2	2	2	2	2	2	28
18	4	3	4	4	3	4	52
19	4	4	4	4	4	4	57
20	2	3	2	2	2	3	30
21	2	2	2	2	2	3	35
22	4	4	4	3	1	3	45
23	2	3	1	2	2	2	34
24	2	3	3	3	3	3	46
25	2	2	2	2	2	3	36
26	2	3	2	3	3	2	39
27	3	3	2	3	3	3	39
28	4	3	3	4	4	4	49
29	2	2	2	3	2	3	36
30	2	3	2	3	2	3	42
31	2	2	2	3	2	2	34

32	2	2	3	3	2	2	37
33	1	2	1	1	2	1	21
34	2	3	3	3	3	3	41
35	2	3	1	2	1	2	30
36	3	2	2	2	2	3	38
37	2	4	3	2	2	1	41
38	3	3	2	3	3	3	40
39	3	4	2	2	2	3	44
40	3	3	4	3	3	3	48
41	2	3	2	2	3	2	38
42	3	1	1	3	1	3	32
43	2	3	2	2	1	2	31
44	3	2	3	2	3	3	41
45	1	3	1	3	3	1	29
46	1	2	2	2	1	2	32
47	1	1	2	4	1	1	25
48	2	3	3	3	1	3	38
49	2	3	3	3	2	3	47
50	3	3	2	2	2	3	31

Lampiran 3. Kumpulan Hasil Pengolahan Data dengan SPSS 24

1. Uji Validitas

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
1.	0,259	0,069	50
2.	0,165	0,252	50
3.	0,634	0,000	50
4.	0,283	0,046	50
5.	0,209	0,145	50
6.	0,374	0,008	50
7.	0,282	0,047	50
8.	0,465	0,001	50
9.	0,096	0,506	50
10.	0,449	0,001	50
11.	0,476	0,000	50
12.	0,203	0,156	50
13.	0,503	0,000	50
14.	0,473	0,001	50
15.	0,238	0,095	50
16.	0,257	0,071	50
17.	0,328	0,020	50
18.	0,313	0,027	50
19.	0,512	0,000	50
20.	0,291	0,040	50

21.	0,228	0,110	50
22.	0,177	0,218	50
23.	0,418	0,003	50
24.	0,466	0,001	50
25.	0,454	0,001	50
26.	0,465	0,001	50
27.	0,246	0,085	50
28.	0,364	0,009	50
29.	0,305	0,031	50
30.	0,255	0,074	50
31.	0,211	0,142	50
32.	0,135	0,349	50
33.	0,470	0,001	50
34.	0,513	0,000	50
35.	0,287	0,044	50
36.	0,367	0,009	50
37.	0,534	0,000	50
38.	0,365	0,009	50
39.	0,322	0,023	50
40.	0,214	0,136	50
41.	0,484	0,000	50
42.	0,364	0,009	50
43.	0,347	0,014	50
44.	0,115	0,426	50

45.	0,451	0,001	50
46.	0,095	0,510	50
47.	0,577	0,000	50
48.	0,260	0,069	50
49.	0,274	0,054	50
50.	0,548	0,000	50
51.	0,321	0,023	50
52.	0,370	0,008	50
53.	0,283	0,046	50
54.	0,177	0,219	50
55.	0,225	0,116	50
56.	0,364	0,009	50
57.	0,120	0,407	50
58.	0,084	0,562	50
59.	0,456	0,001	50
60.	0,395	0,004	50
61.	0,135	0,350	50
62.	0,235	0,100	50

2. Uji Reliabilitas

a. Variabel Kebersyukuran (X)

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	50	96,2
	Excluded a	2	3,8
	Total	52	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,827	21

b.

b. Variabel Y Resiliensi Akademik

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	50	96,2
	Excluded a	2	3,8
	Total	52	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,850	13

3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,38963236
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positive	,064
	Negative	-,084
Test Statistic		,084
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

4. Uji Linieritas

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Resiliensi Akademik * Kebersyukuran	50	100,0%	0	0,0%	50	100,0%

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	2224,887	22	101,131	4,536	,000
		Linearity	1403,461	1	1403,461	62,953	,000

		Deviation from Linearity	821,425	21	39,115	1,755	,084
	Within Groups		601,933	27	22,294		
	Total		2826,820	49			

5. Uji Hipotesis *Product Moment*

Correlations			
		Kebersyukuran	Resiliensi Akademik
Kebersyukuran	Pearson Correlation	1	,705**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	,705**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Haniah Wijdan
Tempat, Tanggal Lahir : Kudus, 16 Oktober 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Loram Kulon RT 01 RW 02
Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus,
Jawa Tengah
Email : haniyahwijdan3@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Muhammadiyah Al-Tanbih – 2013
2. MTs Negeri 1 Kudus – 2016
3. MA Negeri 2 Kudus – 2019