

**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DAN REGULASI DIRI
DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN
PSIKOTERAPI ANGKATAN 2019 FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ALFINA HIDAYATI AGUSTIN

NIM 1804046044

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfina Hidayati Agustin

NIM : 1804046044

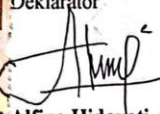
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : **“HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGGKATAN 2019 FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG”**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab peneliti menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak berisi pembahasan materi yang ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam buku referensi yang dijadikan sebagai rujukan dalam penulisan skripsi.

Semarang, 13 Maret 2023

Deklarator

Alfina Hidayati Agustin
NIM : 1804046044

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp :-

Hal : Persetujuan Skripsi

A.n. Sdr. Alfina Hidayati Agustin

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

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

Nama : Alfina Hidayati Agustin

NIM : 1804046044

Jurusan : Tasawuf Dan Psikoterapi

Judul : **"HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2019 FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG"**

Dengan ini kami mohon kiranya skripsi mahasiswi tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian harap menjadi maklum adanya dan kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 13 Maret 2023

Pembimbing



Komari, M.Si.

NIP. 198703082019031002

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG**

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka (kampus II) Ngaliyan Semarang 50185
Telp. (024)7604554 Fax. (024) 7601293 Website: <http://www.walisongo.ac.id>

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Alfina Hidayati Agustin NIM 1804046044 telah di munaqasahkan oleh dewan penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada :

Hari, tanggal : Kamis, 30 Maret 2023

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.



Ketua Sidang

Dr. H. Sulaiman, M.Ag.

NIP. 7306272003121003

Sekretaris Sidang

Ulin Ni'am Masruri, M.A.

NIP. 197705022009011020

Penguji Utama I

Muhammad Sakdullah, S.Psi.L., M.Ag.

NIP. 198512232019031009

Penguji Utama II

Oti Jembarwati, S.Psi., M.A.

NIP. 197505082005012001

Dosen Pembimbing

Komari, M.Si.

NIP. 198703082019031002

HALAMAN MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”.

(Q.S. Al-Baqarah Ayat 152)

TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan dengan pengubahan huruf dari abjad satu ke abjad lain. Transliterasi Arab-Latin adalah pengubahan huruf Arab dengan huruf Latin beserta perangkatnya. Pada penulisan ini, pedoman Transliterasi Arab-Latin, berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Indonesia Nomor : 15 Tahun 1987, dan 0543b/U/1987. Berikut penjelasannya secara berurutan :

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	Es dan ye
ش	Shad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
شاد	Dhad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Tha	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Dha	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak ditengah atau diakhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, sebagaimana vokal bahasa Indonesia, mencakup atas vokal tunggal serta vokal rangkap.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab berlambang tanda ataupun harakat.

Transliterasinya adalah :

كتب	dibaca kataba
فعل	dibaca fa’ala
ذكر	dibaca zukira

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab berlambang kombinasi harakat beserta huruf, transliterasi lain berbentuk kombinasi huruf, contoh :

كيف	dibaca kaifa
يذهب	dibaca yazhabu
سئل	dibaca su’ila
هول	dibaca haula

3. Maddah (Vokal Panjang)

Maddah atau huruf vokal panjang berlambang harakat beserta huruf, transliterasinya berbentuk huruf beserta tanda, contoh :

قال dibaca qāla

قيل dibaca qīla

يقول dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Transliterasinya memakai :

- a. *Ta marbutah* yang mati ataupun berharakat sukun, transliterasinya *h*.

Contoh :

طلحة dibaca ṭhalhah

- b. Sedangkan kata yang berakhiran *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* dan bacaan kedua kata tersebut dipisah, *ta marbutah* ditransliterasi dengan *h*. Contoh :

روضة الاطفال dibaca rauḍah al-aṭfal

5. Syaddah

Syaddah dikenal juga dengan tasydid pada sistem tulisan Arab dilambangkan tanda syaddah pada transliterasi disimbolkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang bertanda syaddah. Contoh:

ربنا dibaca rabbanā

نزل dibaca nazzala

البر dibaca al-Birr

الحج dibaca al-Hajj

نعم dibaca na'am

6. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kata sandang disertai huruf *syamsiah*

Kata sandang ini ditransliterasi serasi dengan bunyinya, yakni huruf yang sama dengan huruf yang mengikuti kata sandang.

Contoh: النور dibaca an-nūr

- b. Kata sandang disertai huruf *qamariah*

Kata sandang disertai huruf *qamariah* ditransliterasi serasi dengan bunyinya.

Contoh : البلد dibaca al-balad

Namun, demikian dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf *syamsiah* ataupun huruf *qomariah* tetap menggunakan huruf *qomariah*.

7. Hamzah

Tertuang pada halaman awal bahwasanya hamzah ditransliterasi dengan apostrof, tetapi digunakan pada hamzah yang berada pada bagian tengah ataupun akhir kata saja. Jika hamzah berada pada permulaan kata, maka tak disimbolkan sebab didalam penulisan arab berbentuk alif. contoh:

النوء dibaca an-nau'

شيء dibaca syai'un

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *huruf*, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penlisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena adanya huruf ataupun harakat yang hilang, maka pada transliterasi penulisan kata ini dirangkai pula dengan kata yang mengikutinya. Contoh :

من استطاع اليه سبيلا dibaca manistaṭā'a ilaihi sabila

9. Huruf Kapital

Pemakaian huruf kapital layaknya pada EYD, diantaranya : huruf kapital dipakai guna menuliskan huruf awal nama diri dan awal kalimat. Apabila nama diri didahului kata sandang, maka ditulis huruf kapital tetap huruf awal nama diri, bukan huruf awal kata sandang. Contoh :

وما محمد الا رسول dibaca wa mā Muhammadun illā rasūl

10. Tajwid

Bagi orang yang menghendaki kefasihan dalam membaca, pedoman transliterasi ini ialah bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Maka pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu adanya pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, bahwa atas rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya maka penelliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada beliau baginda Nabi Muhammad SAW beserta para pengikutnya, yang dengan keteladanan dan keberanian beliau telah membawa agama islam dan mampu merubah dunia dengan kasih sayang dan kedamaian.

Skripsi berjudul, “Hubungan antara Rasa Syukur dan Regulasi Diri dalam Belajar pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata (S.1) fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan serta saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah menyetujui penyusunan skripsi.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Komari M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang bersedia menyempatkan waktu, tenaga, serta pikiran guna memberi bimbingan, arahan, serta motivasi terus menerus pada penulis dalam proses penyusunan skripsi.

6. Ibu Hikmatun Balighah Nur Fitriyati M.Psi., selaku Wali Dosen yang telah memberi pendampingan, arahan, motivasi, serta nasehat pada penulis mulai awal masa kuliah hingga akhir masa kuliah.
7. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing penulis dan memberikan ilmu-ilmunya kepada penulis, dan seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
8. Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang dan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
9. Kepada kedua orang tua saya bapak Suhri dan ibu Hasanah yang selalu memberikan motivasi serta dukungan yang tiada henti, sumber inspirasi dan semangat saya, semua ini berkat doa beliau yang selalu menyertai saya sehingga saya bisa sampai di titik ini.
10. Kepada saudaraku mas Muhammad Arif Hidayat, mbak Tri Yulianti, mas Muhammad Wahyu Hidayat, mbak Umi Qulsum, yang selalu mendoakan, menyemangati serta memberi dukungan kepada saya.
11. Untuk mas Muhammad Rizqi Alfian Fauzi yang selalu mendoakan, memberi dukungan, semangat serta memberi masukan kepada saya. Yang selalu meluangkan waktu untuk membantu penyusunan skripsi ini. Tempat berkeluh kesah dikala saya sedang patah semangat.
12. Untuk teman saya dan sahabat saya Diah Widiastuti, Dima Ikmila Imhi, Yofi Luthfiya Istiqomah, Saniyyatul Fi'al, Ayu Sofiyatul Muniroh, Saidatur Rosidah, Nur Aina Roudlotul Jannah, Fahmiatan Nasikhah, Habyta Gasela Perdana Putri yang selalu memberikan semangat kepada saya.
13. Untuk keluarga TP-B 2018 atas kenangan dan kebersamaannya.
14. Semua teman-teman seperjuangan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018.
15. Untuk teman-teman KKN Juang'45 terimakasih sudah mensupport dan memberikan makna kekeluargaan yang luar biasa.

16. kepada semua pihak yang membantu baik secara langsung ataupun tidak langsung, baik berupa dukungan moral ataupun material dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
17. Terakhir, saya ingin mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri karena telah berhasil melalui proses panjang perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terimakasih sudah sabar, tetap bertahan, dan selalu sehat dalam setiap proses skripsi ini dan proses pendewasaan diri ini.

Kepada mereka semua, penulis hanya dapat mengungkapkan ucapan terima kasih serta do'a terbaik untuk mereka. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna, namun harapan penulis agar penelitian yang dilakukan bermanfaat untuk ilmu pengetahuan, pembaca, serta masyarakat luas.

Semarang, 13 Maret 2023

Penulis



Alfina Hidayati Agustin

NIM : 1804046044

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN TRANSLITERASI.....	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	x
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xiii
HALAMAN ABSTRAK	xvi
HALAMAN DAFTAR TABEL	xvii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D. Tinjauan Pustaka	10
E. Sistematika Penulisan Skripsi	14
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. <i>Syukur</i>	15
1. Pengertian <i>Syukur</i>	15
2. Keutamaan dan Manfaat <i>Syukur</i>	20
3. Bentuk-bentuk <i>Syukur</i>	22
4. Aspek-Aspek <i>Syukur</i>	29

5.	Faktor yang Mempengaruhi Rasa <i>Syukur</i>	32
B.	Regulasi Diri	33
1.	Pengertian Regulasi Diri	33
2.	Proses Regulasi Diri.....	34
3.	Aspek-Aspek Regulasi Diri	37
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	38
C.	Hubungan Rasa <i>Syukur</i> dan Regulasi Diri dalam Belajar.....	40
D.	Hipotesis.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		44
A.	Jenis Penelitian.....	44
B.	Variabel Penelitian	44
C.	Definisi Operasional Variabel.....	45
1.	<i>Syukur</i>	45
2.	Regulasi Diri	46
D.	Populasi dan Sampel	47
1.	Populasi.....	47
2.	Sampel	47
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	48
F.	Teknik Analisis Data.....	52
1.	Data Instrumen.....	52
2.	Uji Normalitas.....	56
3.	Uji Korelasi.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		58
A.	Kancah Penelitian.....	58

1.	Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.....	58
2.	Visi, Misi dan Tujuan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.....	59
3.	Gambaran Umum Responden Penelitian.....	60
B.	Hasil Penelitian	61
1.	Deskripsi Penelitian	61
2.	Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Rasa Syukur	62
3.	Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Regulasi Diri dalam Belajar	63
4.	Hasil Uji Normalitas	65
5.	Hasil Uji Korelasi	65
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V PENUTUP.....		70
A.	Kesimpulan.....	70
B.	Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “*Hubungan Antara Rasa Syukur dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang*” yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Rasa Syukur dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 84 mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Teknik pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling* yaitu *Simple*, ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Alat pengumpulan yang digunakan adalah skala rasa Syukur yang berjumlah 36 item, dan skala regulasi diri dalam belajar yang berjumlah 40 item dengan penyebaran angket kepada responden. Pengolahan data menggunakan *SPSS versi 25.0 for windows*.

Hasil pada penelitian dengan Koefisien korelasi sebesar 0,136 menunjukkan hubungan korelasi lemah dengan signifikansi 0,218 ($p > 0,05$). Sehingga ditarik kesimpulan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti hubungan antara rasa *Syukur* dan regulasi diri dalam belajar mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan. Sebagai partisipan mempunyai rasa Syukur yang tinggi dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi pula. Dengan bersyukur dapat menumbuhkan semangat dalam belajar, tidak bersikap pesimis, meningkatkan rasa percaya diri, dan mahasiswa yang dapat meregulasi diri dalam belajar akan memperoleh prestasi yang tinggi. Karena, mereka mempunyai strategi dalam belajar, memonitoring belajar dan mengevaluasi secara sistematis.

Kata Kunci : Rasa *Syukur*, Regulasi Diri dalam Belajar, mahasiswa.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert	49
Tabel 2. Blue Print Skala Rasa Syukur	50
Tabel 3. Blue Print Skala Regulasi Diri	51
Tabel 4. Interval dari Kriteria Reliabilitas	55
Tabel 5. Reliability Statistics	55
Tabel 6. Reliability Statistics	55
Tabel 7. Uji Deskripsi data Penelitian.....	61
Tabel 8. Klasifikasi Rasa Syukur	63
Tabel 9. Klasifikasi Regulasi Diri dalam Belajar.....	64
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi.....	66

DAFTAR LAMPIRAN - LAMPIRAN

- Lampiran A** Skala uji coba *Syukur* dan Regulasi diri dalam belajar
- Lampiran B** Tabulasi data uji coba skala *Syukur* dan Regulasi diri dalam belajar
- Lampiran C** Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen
- Lampiran D** Skala penelitian *Syukur* dan Regulasi diri dalam belajar
- Lampiran E** Tabulasi data penelitian skala *Syukur* dan Regulasi diri dalam belajar
- Lampiran F** Jumlah skor nilai skala penelitian *Syukur* dan Regulasi diri dalam belajar
- Lampiran G** Hasil-hasil SPSS 25.0 *for Windows*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan berbagai masalah dan kesulitan yang dihadapi. Fenomena yang terlihat di perguruan tinggi adalah sejumlah mahasiswa dapat melalui serta mencapai berbagai tahapan dengan baik namun ada pula yang gagal menjalaninya. Morales dan Trotman mengatakan bahwa setiap individu menghadapi masalah dan kesulitan yang berbeda dalam kehidupan akademik. Banyaknya tuntutan dan tantangan di perguruan tinggi seperti belajar, menghadapi ujian, pembentukan identitas, dan kemandirian dari orang tua mempengaruhi fungsi sosial, emosi, fisik, dan akademik mahasiswa.¹ Mahasiswa dalam kehidupan kampus dihadapkan pada tugas yang semakin menumpuk dan kegiatan organisasi yang semakin padat. Hal tersebut membuat setiap mahasiswa memiliki upaya untuk mengatur diri dalam belajar yang berbeda-beda tingkatannya dan penyebabnya.

Belajar dan pembelajaran adalah berbicara tentang sesuatu yang tidak pernah berakhir sejak manusia ada dan berkembang di muka bumi sampai akhir zaman nanti. Belajar merupakan diperolehnya kebiasaan-kebiasaan. Belajar adalah memperoleh kecenderungan. Pembelajaran seharusnya efektif dengan asumsi seorang individu dapat mengulangi materi yang telah dipelajarinya, sehingga pembelajaran semacam ini disebut pembelajaran pengulangan, belajar hafalan, belajar melalui ingatan, dengan hati, di luar kepala, tidak terlalu memikirkan signifikansi.²

¹ Lufiana Harnany Utami, *Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Islam, Vol. 3, No. 1, Juni 2020, h. 1

² Suyono dan Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran*, (Surabaya: Rosda, 2011), h. 12

Menurut Thabrany dalam Ismawanto³ prestasi akademik adalah hasil dari yang telah dilakukan atau diusahakan dalam kegiatan belajar. mahasiswa yang memperoleh prestasi akademik yang tinggi dapat dikatakan telah berhasil dalam kegiatan belajarnya. Dengan prestasi akademik yang tinggi seorang mahasiswa mendapatkan kepuasan sosial, memperluas kepercayaan di antara teman sebaya. Untuk mendapatkan prestasi akademik tersebut, seorang mahasiswa harus dapat memiliki pilihan untuk memilih metode yang dianggap penting dalam sistem pembelajaran yaitu regulasi diri. Karena, salah satu faktor individu yang mempengaruhi pencapaian adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri atau regulasi diri.⁴

Regulasi diri adalah kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan menyesuaikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan. Purdie, Hattie & Douglas mengatakan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri dalam belajar akan memiliki tujuan yang lebih jelas, memiliki strategi yang spesifik, dan lebih konsisten dalam perilaku belajarnya. Mereka memiliki kemampuan untuk mengevaluasi kemajuannya sesuai tujuan yang telah mereka tetapkan sebelumnya. Penerapan strategi-strategi regulasi diri dalam belajar tersebut, secara teoritis akan mempertinggi persepsi yang positif terhadap kontrol diri. Persepsi yang positif ini menjadi dasar motivasi untuk melakukan regulasi diri selama belajar. Regulasi diri dalam belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun lebih kepada bagaimana mengelola proses belajar individu itu sendiri dengan mengedepankan dan mencapai tujuan dengan mengacu pada metakognisis dan perilaku aktif dalam belajar mandiri. Dengan tujuan agar sistem pembelajaran berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan.⁵

Dalam Islam, pemahaman tentang *Syukur* telah dijelaskan oleh beberapa tokoh Islam. Salah satunya yaitu al-Ghazali, ia mengatakan bahwa unsur utama

³ Ismawanto, *Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, (Pekanbaru: Skripsi Tidak Diterbitkan, Universitas Islam Riau, 2011), h. 2-3

⁴ Aftina Nurul Hasna, dkk, *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol. 13, No. 1, April 2014, h. 51

⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2007), h. 342

yang digunakan untuk pencapaian rasa *Syukur* adalah ilmu. Pengetahuan tentang pemberi nikmat karena sumber kenikmatan hanya berasal dari Allah sehingga kita harus mengetahui sifat-sifat Allah, pengetahuan tersebut akan mempengaruhi pemaknaan untuk situasi yang dia dapatkan. Untuk membuat rasa *Syukur* menjadi suatu kepribadian serta suatu karakter pada seseorang, maka sebuah emosi dan perilaku dalam ber-*Syukur* harus dilakukan secara terus menerus. Setiap kali seseorang merasakan kebahagiaan dan ketenangan maka ia memiliki pilihan untuk melibatkan rasa *Syukur* sebagai pendukung.

Maka dengan hal ini seorang individu terus menerus melakukan hal-hal yang membuat ia lebih merasa ber-*Syukur*. Terlebih lagi, ketika seorang mahasiswa tidak memiliki rasa *Syukur* terhadap nikmat, maka ia akan lebih mudah mendapatkan depresi, stress bahkan kecemasan sehingga mengganggu proses belajar. Dari keterangan tersebut al-Ghazali mengatakan bahwa hal tersebut merupakan salah satu penyakit hati. Keadaan emosi individu akan mempengaruhi pada proses berfikirnya. Misalnya, ketika dia selalu merasakan hal-hal negatif maka ia akan memikirkan semua hal tersebut negatif, begitu juga ketika dia melihat sesuatu hal yang baik maka semua baginya akan di anggap baik.⁶

Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi merupakan salah satu lembaga pendidikan yang didalamnya mengajarkan ilmu tasawuf, psikologi dan terapi. Maka sudah tidak asing lagi bagi para mahasiswa dengan kata *Syukur*. Bahkan kata *Syukur* pun bukan kata asing dan baru, melainkan kata yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, pasti sudah diajarkan dan mengetahui apa itu *Syukur*. namun banyak mahasiswa yang masih merasa *kufur* (tidak percaya kepada Allah SWT dan rasul-Nya) akan nikmat dan merasa kurang puas akan prestasi akademik yang ia peroleh selama di bangku kuliah seperti nilai IPK yang naik turun atau tidak mencapai target yang ditentukan. “Ya, terkadang saya sangat khawatir dengan nilai saya dan saya merasa cemas dan takut jika nilai saya tidak sesuai

⁶ Ida Fitri Shohibah, *Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)*, Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 2014, h. 391-392

dengan yang saya harapkan. Dan saya juga pernah berpikir negatif seperti “Ih.., dosennya kok ga enak, dosennya kok pelit kalau ngasih nilai, wah.. nilaiku pasti jelek ini” dan saya juga berfikir setelah UTS/UAS tidak mengerjakan dengan sungguh-sungguh pasti nilai saya akan jelek. Tapi saya mencoba berusaha berpikir positif bahwa kuliah itu tidak hanya soal mencari nilai. Selain kita berdoa untuk mendapatkan nilai yang baik juga harus dibarengi usaha dan rasa *Syukur*. “Pak Niam pernah ngendikan bahwa untuk menjadi sukses itu harus ada usaha dan do’a”. jadi, terkadang kalau nilai saya tidak sesuai yang diharapkan saya merasa kurang puas. Kurang puas bukan berarti tidak ber-*Syukur*, melainkan kurang puas itu sendiri yang menjadikan pacuan untuk saya belajar lebih giat lagi. Karena saya memiliki prinsip bagaimana agar tidak mengulang mata kuliah di semester selanjutnya”.⁷ Berbeda dengan Annisa Nurul Azizah dia mengatakan, “Kalau rasa cemas dan khawatir akan nilai itu pasti ada, karena saya sendiri pun begitu terutama untuk mata kuliah yang seharusnya kita bisa menguasai tapi kita tidak bisa menguasainya, termasuk dalam mata kuliah bahasa inggris, karena saya menyadari bahwa saya sedikit kurang menguasai mata kuliah tersebut. Saya lebih sering tidak belajar karena memang males dan capek setelah seharian melakukan kegiatan kuliah, biasanya saya hanya belajar bila materi perkuliahan yang saya sukai saja, saya belajar ketika akan ujian lisan, ketika saya mengikuti ujian UTS/UAS secara tertulis saya sering menyontek ketika ada soal yang tidak bisa saya kerjakan yang terpenting saya tidak remidi dan bisa cepet menyelesaikan perkuliahan sehingga bisa lulus tepat waktu dengan nilai yang bagus”.⁸

Motivasi diri dan semangat kuliah harus ditanamkan setiap mahasiswa dalam menuntut ilmu. Memang pasti akan terdapat sebuah fase dimana kamu merasa jenuh dengan rutinitas, termasuk juga dengan dunia perkuliahan. Biasanya rasa jenuh kuliah yang muncul dapat disebabkan oleh banyak faktor. Contohnya adalah seperti kegiatan kuliah dan organisasi yang cukup padat sehingga banyak menguras energi dan pikiranmu, tugas penelitian, dan tugas-tugas lain yang masih

⁷ Wawancara dengan Shinta Ayusetyaningrum H. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 20 Desember 2022

⁸ Wawancara dengan Annisa Nurul Azizah. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 20 Desember 2022

banyak sekali jumlahnya. Faktor-faktor seperti ini sangat berpotensi untuk membuatmu merasa jenuh, malas pergi kuliah, tidak bisa fokus menerima materi perkuliahan, tidak mendengarkan dosen, sulit memahami materi, hingga merasa stress. Jika sudah seperti ini, maka tandanya kamu memerlukan motivasi untuk meningkatkan kembali rasa semangat kuliah. Bentuk mindset dalam dirimu bahwa kuliah dan belajar itu menyenangkan. Meskipun dalam pelaksanaannya memang tidak selalu mudah, tapi yakinkan bahwa dirimu mampu melewati semua rintangan yang ada di depan mata.

Fadia Agnessis R mengatakan “Bahwasanya masih ada kebiasaan mahasiswa yang melakukan kecurangan ketika waktu ujian UTS/UAS”, dia juga mengatakan "Biasanya saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian saja, sehingga hasil dari belajar saya tidak maksimal. Jadi, ketika ada soal yang tidak bisa saya kerjakan terkadang saya menyontek teman yang ada disebelah saya ataupun dengan cara membuka google, saya berfikir yang terpenting saya mengikuti ujian dan bisa mengerjakan semua soal yang diberikan oleh dosen. Begitu sampai kos saya lalai dengan kewajiban saya sebagai mahasiswa yang seharusnya belajar, saya malah terlalu asik bermain dan nongkrong dengan teman saya hingga lupa waktu akan belajar".⁹

Lingkungan pertemanan di dunia perkuliahan, juga mempengaruhi cara berpikir dan berperilaku. Meski tidak semua begitu, tapi mayoritas lingkungan pertemanan sangat berdampak besar terhadap perubahan diri. Jika berteman dengan orang-orang yang rajin, maka akan mendorongmu untuk berperilaku seperti itu juga. Namun jika lingkunganmu penuh dengan orang-orang yang malas, maka pasti juga akan memberikan dampak terhadap dirimu. Oleh karenanya, memilih lingkungan pertemanan yang cocok sangat penting terutama dalam memotivasi diri.

Dalam agama Islam terdapat ajaran mengenai *Syukur* atau dengan kata lain terima kasih bisa juga dikatakan berterimakasih kepada Allah SWT. Kata *Syukur* bukan kata yang asing dan baru, melainkan kata yang sering didengar dalam

⁹ Wawancara dengan Fadia Agnessis R. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 1 April 2022

kehidupan sehari-hari bagi mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta selalu diajarkan didalam ilmu tasawuf. Sehingga dengan bekal ilmu tasawuf di bangku kuliah harapannya mahasiswa mampu mengamalkan dan mempraktikan nilai-nilai *Syukur* dalam kehidupannya agar mampu mencapai kehidupan yang lebih baik, dengan adanya rasa *Syukur* kepada Allah SWT akan tercipta suatu pandangan yang positif terhadap suatu peristiwa yang terjadi. Jika seseorang ber-*Syukur*, maka secara otomatis pandangannya akan menjadi positif. Penilaian positif ini sangat berguna bagi mahasiswa dalam mengevaluasi pengalaman-pengalamannya dengan segala tuntutan dan tanggung jawab yang dihadapinya. Sehingga individu mampu menentukan sesuatu secara mandiri, mampu mengatur kehidupannya dan memiliki tujuan hidup.

Syukur menuntun diri untuk tetap baik sangka terhadap Allah SWT dalam segala hal yang terjadi pada kehidupan ini, sehingga mampu menggerakkan hati untuk Ikhlas menerima ketetapan Allah SWT. Sehingga mengarahkan seseorang untuk menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya. Namun, pada umumnya *Syukur* sebagai ajaran dalam Islam rupanya masih sebatas dalam tatanan ide dan wacana. Ajaran untuk merasa puas atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah masih jauh aplikasi dalam kehidupan mahasiswa. Berburu kenikmatan dan kepuasan tanpa adanya rasa *Syukur* masih banyak dijumpai di zaman modern ini.

Secara psikologis rasa *Syukur* dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan.¹⁰ Dan juga, *Syukur* mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah SWT karuniakan, termasuk didalamnya yakni dengan mengenali potensi-potensi yang Allah SWT anugerahkan pada diri ini, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme yang membuat diri bersemangat menghadapi tantangan.¹¹ Maka dengan perasaan ber-*Syukur* menumbuhkan rasa

¹⁰ Khairunnas Rajab, *Obat Hati*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010), h. 127

¹¹ Aura Hasna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 154

tidak takut gagal dan berani mencoba hal baru sehingga tidak bersikap pesimis terhadap kompetisi, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Dari fenomena yang ada di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 tidak semua mahasiswa mampu mengamalkan ilmu-ilmu yang telah didapatkan di bangku perkuliahan. Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan masih banyak beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 kurangnya rasa *Syukur* terhadap Allah akan kemampuan diri sendiri. seperti yang disampaikan Nur Amaliah Jamil, bahwa ber-*Syukur* adalah kata lain dari ucapan terimakasih kepada Allah atas segala hal yang telah dilewati atau sedang dihadapi, “Ber-*Syukur* itu sangat penting karena hidup tanpa bersyukur itu seperti orang yang hidupnya serba kurang, merasa semua belum tercapai, hidup yang terlalu muluk-muluk atau berlebihan”. Nur Amaliah Jamil juga mengatakan bahwa ketika mengalami kegagalan ia sempat putus asa akan tetapi tetap ber-*Syukur* atas kegagalan tersebut karena dia yakin dibalik proses kegagalan akan membuahkan hasil yang lebih baik lagi, “Jika saya mengalami kegagalan mungkin awalnya saya akan putus asa, tapi setelah direnungkan kembali tidak ada gunanya untuk putus asa lebih baik saya ber-*Syukur* karena pasti dibalik kegagalan ada hikmahnya. Jadi ketika saya mengalami kegagalan saya akan terus belajar lagi dan lagi, tetap semangat dan selalu ber-*Syukur* disetiap prosesnya”.¹²

Dari hasil wawancara diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya rasa *Syukur* yang dimiliki mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang cenderung rendah. Faktanya masih banyak mahasiswa yang menyalahgunakan segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Seperti halnya Allah menciptakan manusia dengan segala keindahannya, salah satunya diciptakannya otak yang berfungsi untuk berpikir, akan tetapi masih banyak mahasiswa yang menggunakan otaknya untuk berfikir hal-hal yang negatif, hal ini bisa dilihat ketika mereka sedang mengikuti ujian UTS/UAS mereka masih ada yang melakukan kecurangan dengan cara menyontek supaya mereka tidak remidi. Ketika mereka tidak remidi mereka merasa puas karena sudah bisa mencapai

¹² Wawancara dengan Nur Amaliah Jamil. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 1 April 2022

standar nilai yang telah ditentukan. Dan ketika nilai yang diberikan tidak sesuai dengan yang diinginkan mereka sangat mudah menyalahkan dosen yang memberikan nilai dan justru merasa iri dengan temannya yang mendapatkan nilai lebih daripada dia, lalai akan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa yang seharusnya belajar.

Hal itu terjadi dikarenakan mahasiswa tidak memiliki semangat dalam belajar, kurang ber-*Syukur* terhadap suatu masalah yang dihadapi. Seperti halnya mahasiswa yang merasa kurang puas akan nilai yang dia terima karena nilai yang dia terima jelek dalam belum memenuhi standar rata-rata yang ditentukan. Padahal jika kita menyikapi hal tersebut dengan ber-*Syukur* akan lebih tenang dan terbuka pikirannya dalam segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusia asalnya dari Allah SWT, sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan dosa dan kemaksiaatan itu sendiri. Selain harus ber-*Syukur* dengan baik, seharusnya mampu mengontrol diri dengan baik pula. Berdasarkan hal tersebut bahwa individu dalam melakukan suatu tindakan sebaiknya juga memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga individu tersebut mampu mengontrol dirinya. Dapat dikatakan bahwa individu yang mampu mengontrol perilaku diharapkan akan mampu mengendalikan perilakunya dalam segala hal, melalui aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu agar tidak mengarah pada perilaku yang sia-sia dan hanya membuang-buang waktu, dalam hal ini kecenderungan berperilaku mudah merasa puas dengan hasil yang dicapai sehingga tidak ada peningkatan prestasi akademik dan mudah putus asa ketika mengalami kegagalan dalam pencapaian sehingga tidak ada semangat untuk belajar kembali.

Dari uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Rasa *Syukur* dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti ialah: Adakah hubungan antara rasa *Syukur* dan regulasi diri dalam belajar pada

mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan permasalahan diatas sebagai berikut: Untuk mengetahui adakah hubungan antara rasa *Syukur* dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

1. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis, yaitu:

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terhadap ilmu dan memperkaya pengembangan dalam Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya mengenai hubungan antara rasa *Syukur* dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

b. Secara Praktis

- 1) Bagi kampus yang di teliti (UIN Walisongo Semarang), manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas kampus sehingga kampus mampu mengoptimalkan proses pembelajaran dengan menekankan tingkat rasa *Syukur* dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa.
- 2) Bagi mahasiswa, manfaat penelitian ini adalah memberikan informasi pada mahasiswa bahwa rasa *Syukur* dapat memberikan dampak luar biasa terhadap kehidupan terutama untuk meregulasi diri atau mengontrol diri dalam belajar.
- 3) Bagi peneliti, penelitian ini akan menjadi salah satu pengalaman yang akan memperluas pemikiran dan wawasan keilmuan di bidang pendidikan khususnya terkait regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa.

- 4) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi acuan penelitian di masa mendatang tentang hubungan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa.

D. Tinjauan Pustaka

1. Skripsi Nur Yatimah (2016), mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Tulungagung, yang berjudul “Hubungan Rasa *Syukur* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Penerimaan Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara rasa *Syukur* dengan regulasi diri pada mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi IAIN Tulungagung. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil perhitungan statistik dengan menggunakan metode *Product Moment Pearson* menunjukkan bahwa nilai r hubungan rasa *Syukur* dengan regulasi diri adalah 0,000. Artinya nilai sig. (signifikansi) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) dan dengan demikian korelasi antara kedua variabel adalah signifikan. Karena signifikan kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya bahwa ada hubungan secara signifikan antara rasa *Syukur* dengan regulasi diri pada mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi IAIN Tulungagung. Selain itu, hasil hitung dari uji signifikansi koefisien korelasi sederhana (*Uji-t*) diperoleh nilai *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel atau $5,845 > 1,994$. Karena *t* hitung nilainya positif, maka berarti rasa *Syukur* berhubungan positif terhadap regulasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa rasa *Syukur* berhubungan positif terhadap regulasi diri pada mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi IAIN Tulungagung. (2) Sedangkan untuk mengetahui kriteria rasa *Syukur* yang dimiliki mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi IAIN Tulungagung menunjukkan bahwa 69 responden dari 80 responden mendapatkan kriteria tinggi dan 11 responden mendapat kriteria sedang.¹³

¹³ Nur Yatimah, 2016, *Hubungan Rasa Syukur dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Penerimaan Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung*, IAIN Tulungagung, Diunduh pada 11 Februari 2022

2. Jurnal penelitian Lufiana Harnany Utami (2020), mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati, yang berjudul “BerSyukur dan resiliensi akademik mahasiswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Menunjukkan variabel berSyukur memiliki nilai $t = 19,237$ dengan probabilitas $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan rasa berSyukur terhadap resiliensi. Nilai koefisien sebesar 19,237 menunjukkan nilai positif yang artinya semakin tinggi rasa berSyukur yang ada pada mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki. (2) Menunjukkan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai R Square sebesar 0,682 yang artinya pengaruh rasa ber-Syukur terhadap resiliensi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah sebesar 68,2%. Dengan kata lain ada sekitar 31,8% resiliensi dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh rasa berSyukur terhadap resiliensi mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Adapun besarnya kontribusi rasa ber-Syukur terhadap resiliensi adalah sebesar 68,2%. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh signifikan variabel berSyukur terhadap variabel resiliensi. Hasil tersebut mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rasa ber-Syukur memberikan kontribusi terhadap terbentuknya resiliensi pada mahasiswa.¹⁴
3. Skripsi Kartika Intan Perdana (2021), mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang berjudul “Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”. Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linearitas, dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak terdistribusi secara normal namun memiliki hubungan yang linear. Maka dari itu, penelitian ini menggunakan teknik uji hipotesis dari Spearman. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui signifikansi hubungan, melihat kekuatan hubungan, dan melihat arah hubungan antar variabel. Variabel dikatakan memiliki hubungan

¹⁴ Lufiana Harnany Utami, 2020, *Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa*, UIN Sunan Gunung Djati, Jurnal Psikologi Islam, Vol 3, No 1, Diunduh pada 16 Februari 2022

yang signifikan apabila memiliki nilai signifikansi $p < 0.05$, sedangkan apabila nilai signifikansi $p > 0.05$ maka variabel dikatakan tidak memiliki hubungan yang signifikan. Selain itu, apabila dilihat dari nilai koefisien korelasinya, kekuatan hubungan dapat dikategorikan menjadi 5. yaitu 0.00 – 0.25 diartikan memiliki korelasi yang sangat lemah, 0.26 – 0.50 diartikan memiliki korelasi yang sedang, 0.51 – 0.75 diartikan memiliki korelasi yang kuat, 0.76 – 1.00 diartikan memiliki korelasi yang sangat kuat. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan pada 5 sub-skala regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan 5 sub-skala regulasi diri dalam belajar yang mencakup *control of learning beliefs*, *self-efficacy for learning and performance*, *metacognitive self-regulation*, *time and study environment*, serta *effort regulation*. Hal tersebut terlihat dari nilai signifikansi p pada *self-efficacy for learning and performance*, *metacognitive self-regulation*, serta *time and study environment* sebesar .000 ($p < 0.05$). Selain itu, nilai signifikansi p pada *control of learning beliefs* .022 ($p < 0.05$) dan nilai signifikansi p pada *effort regulation* .001 ($p < 0.05$). Apabila dilihat dari nilai koefisien korelasinya, *self-efficacy for learning and performance* (.647), *time and study environment* (.592) serta *metacognitive self-regulation* (.551), memiliki korelasi yang kuat terhadap resiliensi akademik karena memiliki nilai koefisien korelasi yang berada di kisaran 0.51 - 0.75. Berbeda dengan *effort regulation* (.449), dan *control of learning beliefs* (.319) yang memiliki korelasi sedang terhadap resiliensi akademik karena memiliki nilai koefisien korelasi yang berada di kisaran 0.26 – 0.50. Selain itu, regulasi diri dalam belajar yang mencakup *control of learning beliefs*, *self-efficacy for learning and performance*, *metacognitive self-regulation*, *time and study environment*, serta *effort regulation* memiliki hubungan yang searah dengan resiliensi akademik. Hal tersebut dilihat dari nilai koefisien korelasinya yang positif, artinya semakin tinggi resiliensi akademiknya maka akan semakin tinggi pula regulasi diri dalam belajarnya.¹⁵

¹⁵ Kartika Intan Perdana, 2021, *Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan*

4. Skripsi Nanda Mulida (2020), mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, yang berjudul “Hubungan Motivasi berprestasi dengan regulasi diri pada alumni mahasantri ma’had Al-Jami’ah UIN Ar-Raniry”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi dengan regulasi diri pada alumni mahasantri *Ma’had Al-Jami’ah* UIN Ar-Raniry dengan nilai $r=0,814$ dan $\rho=0,000$ ($\rho < 0,05$) dan sumbangan relatif motivasi berprestasi terhadap regulasi diri sebesar 66,3%. Hal ini mengidentifikasi bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi pada alumni mahasantri *Ma’had Al-Jami’ah* UIN Ar-Raniry maka semakin tinggi pula regulasi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah motivasi berprestasi pada alumni mahasantri *Ma’had Al-Jami’ah* UIN Ar-Raniry maka semakin rendah pula regulasi dirinya.¹⁶
5. Skripsi Rimalia Anggraini (2020), mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu, yang berjudul “Hubungan antara regulasi diri dengan hasil belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran fiqh di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Lubuklingau”. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan hasil belajar siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Kota Lubuklingau. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0.727 yang itu berarti koefisien determinasinya memiliki hubungan yang kuat, sedangkan (r^2_{xy}) sebesar 0.5285 dengan koefisien determinan (r^2_{xy}) sebesar 0.5285 ini berarti bahwa 52.85% sumbangan terhadap hasil belajar siswa diperoleh dari regulasi diri siswa.¹⁷

Jadi, dari beberapa tinjauan pustaka diatas maka disini peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Rasa *Syukur* dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf

resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Diunduh pada 16 Februari 2022

¹⁶ Nanda Mulida, 2020, *Hubungan Motivasi berprestasi dengan regulasi diri pada alumni mahasantri ma’had Al-Jami’ah UIN Ar-Raniry*, Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, Diunduh pada 20 Februari 2022

¹⁷ Rimalia Anggraini, 2020, *Hubungan antara regulasi diri dengan hasil belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran fiqh di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Lubuklingau*. Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu, Diunduh pada 20 Februari 2022

dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang” dengan ini menyatakan bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan. Sehingga penelitian ini layak untuk dilanjutkan.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Agar penyajian data utuh dan menyeluruh, penulisan ini disusun dengan urutan:

Bab pertama, ialah pendahuluan akan menguraikan mengenai latar belakang masalah, pokok masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, penelitian yang relevan serta sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua, merupakan kajian teori yang dijadikan dasar dari permasalahan yang diteliti. Meliputi teori mengenai *Syukur*, teori mengenai regulasi diri, teori keterkaitan antara *Syukur* dengan regulasi diri, serta membahas pula hipotesis penelitian.

Bab ketiga, berisikan uraian tentang jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, teknik analisis data. Penjelasan ini dirasa penting dalam rangka mempermudah penulisan untuk melakukan langkah-langkah penelitian.

Bab keempat, berisi uraian hasil perhitungan dengan menggunakan software *SPSS Statistics ver. 25* dan *Microsoft Excel* dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan. Meliputi pembahasan mengenai kancah penelitian, sejarah, visi, misi, tujuan serta gambaran umum responden penelitian. Pembahasan mengenai hasil penelitian meliputi deskripsi penelitian, analisis data deskripsi penelitian variabel syukur dan regulasi diri. Pembahasan hasil dengan uji normalitas dan uji hipotesis penelitian.

Bab kelima, berisi tentang kesimpulan penelitian yang sudah dilakukan serta uraian saran dari peneliti terhadap peneliti sendiri maupun bagi peneliti setelahnya yang ingin mengembangkan ataupun meneliti judul atau teori serupa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Syukur*

1. Pengertian *Syukur*

Kata *Syukur* yang dikutip oleh Ida Fitri Shobihah dalam Kamus Arab-Indonesia Kontemporer, berasal dari ungkapan bahasa arab yaitu "*syakara*" yang memiliki arti berterimakasih, karena *Syukur* itu bentuk masdar dari kalimat *syukr, syukraan* yang artinya rasa berterimakasih.¹⁸ *Syukur* dalam bahasa dapat dinyatakan sebagai pujian atau balasan atas segala sesuatu yang telah dilakukan tepat baginya atas apa yang telah dilakukan kepadanya.¹⁹

Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa berterimakasih kepada Allah SWT, dan *Syukur* (mengungkapkan rasa lega, gembira, dan sebagainya).²⁰ Menurut istilah syara' *Syukur* adalah pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah SWT.²¹

Ibnu Qayyim mendefinisikan *Syukur* adalah memuji kepada yang telah memberikan kebaikan. Menurut Muhammad bin Salih al-Munjjid, *Syukur* adalah munculnya nikmat Allah yang dahulu kepada hamba-hamba-Nya, baik dalam bentuk agama dalam hati, dalam bentuk pujian, dan dalam anggota badan berupa pengabdian dan ketaatan.²²

¹⁸ Ida Fitri Shohibah, *Dinamiika Syukur pada Ulama Yogyakarta*, skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013), h. 23

¹⁹ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Bandung: PT Mizan Publika, 2004), Hal. 90.

²⁰ Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (Yogyakarta: Diva Press, 2019), h. 131

²¹ Muhammad Syafi'ie al-Bantani, *Dahsyatnya Sabar*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 2

²² Nasirudin, *Akhlaq Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), h. 44-45

Ragib Al-ashfahani mendefinisikan bahwa *Syukur* berarti menggambarkan nikmat dan menampakkannya (*tasawwur an-ni'mah wa izharuha*).²³ Muhammad Quraish Shihab mendefinisikan bahwa *Syukur* adalah berterimakasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan baik dengan hati, lisan, dan perbuatannya.²⁴

Menurut sebagian ulama, *Syukur* berasal dari kata “*syakara*” yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi, hakikat *Syukur* adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendai oleh Allah SWT.²⁵

Jadi, dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *Syukur* adalah penggunaan nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT untuk melakukan ketaatan baik didalam hati, lisan maupun perbuatan guna mendekatkan diri kepada Allah SWT.

a. Hakikat *Syukur*

Imam Ghazali (dalam Irma Masfia, 2014: 15) mendefinisikan bahwa *Syukur* atas 3 hal, yakni:

- 1) Ilmu, yakni pengetahuan tentang nikmat-nikmat dan pemberiannya, dan fitrah bahwa setiap nikmat datangnya dari Allah SWT dan yang lain hanyalah perantara munculnya nikmat, agar mereka senantiasa memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memuji-Nya hanyalah sebagai tanda keyakinan.
- 2) Hal-hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa bahagia dan mencintai yang memberikan nikmat, berupa ketundukan, ketaatan.

²³ Hasyim Muhammad, *Psikologi Qur'ani Tafsir Tematik Ayat-ayat Sufistiiik dalam Al-Qur'an*. (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), h. 61-62

²⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I atas Perbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 217.

²⁵ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 110-111

Men-*Syukur*-i nikmat tidak hanya dengan menyenangkan nikmat tersebut tetapi juga dengan mencintai yang memberikan nikmat, tu Allah SWT.

- 3) Amal perbuatan, yaitu yang berhubungan dengan hati, lisan, dan anggota badan, khususnya hati yang perlu berbuat baik, mengungkapkan rasa *Syukur* secara lisan dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan menggunakan nikmat Allah SWT dengan menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.²⁶

Al Kharraz yang dikutip oleh Amir An-Najjar: 2001 menyatakan *Syukur* terbagi menjadi 3 bagian yaitu:

- 1) *Syukur* dengan hati adalah memahami bahwa nikmat itu datang dari Allah SWT bukan selain dari-Nya.
- 2) *Syukur* secara lisan adalah dengan menyebut al-Hamdulillah dan memuji-Nya.
- 3) *Syukur* dengan jasmani adalah dengan tidak mempergunakan setiap anggota badan dalam kemaksiatan tetapi untuk ketaatan kepada-Nya. Ini termasuk juga penggunaan apa yang diberikan oleh Allah SWT dalam bentuk kesenangan duniawi untuk meningkatkan ketaatan kepada-Nya, bukan lagi untuk kebatilan.²⁷

Muhammad Quraish Shihab (dalam Irma Masfia, 2014: 17) menyebutkan bahwa *Syukur* mencakup 3 sisi, yaitu:

- 1) *Syukur* dengan hati yakni menyadari sepenuhnya bahwa nikmat itu diperoleh sepenuhnya karena anugerah dan rahmat Ilahi, untuk memimpin diri sendiri menerimanya dengan ikhlas tanpa menggerutu dan berkeberatan sekecil apapun nikmat itu.
- 2) *Syukur* dengan lisan yakni mengakui anugerah dengan mengucapkan al-Hamdulillah serta memuji-Nya.

²⁶ Imam al-Ghazali, *Taubat, Sabar, dan Syukur*, (Jakarta: PT Tintamas Indonesia, 1983), h. 197-203

²⁷ Amir An-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h. 251-252

- 3) *Syukur* dengan perbuatan yakni memanfaatkan pemberian yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah SWT.²⁸

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hakikat *Syukur* adalah mengamalkan nikmat yang dianugerahkan oleh Allah SWT untuk taat kepada Allah SWT dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b. Konsep Dasar *Syukur* dalam Al-Qur'an dan Hadits

1) Surat Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu menaklukkan,"sesungguhnya jika kamu berSyukur, pasti kami akan menambahkan (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya adzab-Ku sangat pedih".

Al-Jilani menafsirkan bahwa orang yang ber-Syukur adalah mereka yang berterimakasih atas banyaknya karunia Allah SWT yang telah diberikan dan menggunakannya sesuai haknya. Kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT seharusnya digunakan untuk kebaikan sesuai dengan fungsinya dan tidak menggunakan itu untuk hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT.²⁹

²⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I atas Perbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), Op.cit., h. 217

²⁹ Hasyim Muhammad, *Psikologi Qur'ani Tafsir Tematik Ayat-ayat Sufistiiik dalam Al-Qur'an*. (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), Op.cit., h. 62

2) Surat Ad-Dhuha ayat 11

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

Artinya: "Dan terdapat nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan".

Dalam tafsir Al-Jilani dikemukakan, bahwa atas segala kenikmatan yang Allah berikan hendaknya kita memenuhi hak-haknya, dengan harapan Allah akan menambahkan nikmat dan keutamaan yang diberikan.³⁰

3) Hadits Riwayat Muslim

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ (متفق عليه, وهذا لفظ مسلم)

Artinya: Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, Rasulullah SAW. Bersabda: "lihatlah orang yang dibawah kalian dan janganlah melihat orang yang diatas kalian, sebab hal itu akan mendidik kalian untuk tidak meremehkan nikmat Allah". (HR. Muslim).³¹

4) Hadits Riwayat Muslim

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ (رواه مسلم)

Artinya: "Sungguh mengagumkan keadaan orang mukmin, keadaan mereka senantiasa mengandung kebaikan. Dan tidak terjadi yang demikian itu kecuali pada orang mukmin. jika mendapatkan kesenangan, ia bersyukur. Hal ini merupakan kebaikan baginya. Jika tertimpa kesusahan ia

³⁰ *Ibid*, h. 67-68

³¹ Syaikh Islam Muhyidin Abi Zakariya Yahya Bin Syarof An-Nawawi, Riyadh el-Sholihin, (Semarang: Al-Alawiyah, 2013), h. 236

*bersabar. Hal itu juga merupakan kebaikan baginya".
(HR. Muslim).³²*

2. Keutamaan dan Manfaat *Syukur*

a. Keutamaan *Syukur*

Ada 3 keutamaan ber-*Syukur*, diantaranya:

- 1) Allah swt tidak akan lagi mengadzab hambanya yang ber-*Syukur*. Allah mengabarkan bahwa Dia tidak lagi ingin mengazab makhluknya jika mereka ber-*Syukur* dan beriman.
- 2) Hamba yang pandai ber-*Syukur* berhak mendapat karunia-Nya.
- 3) Penambahan nikmat dan karunia-Nya bergantung pada besarnya rasa *Syukur* seorang hamba. Dan tambahan dari-Nya adalah tambahan yang tidak ada batas, sebagaimana rasa *Syukur* sendiri tidak ada batasnya.³³

b. Manfaat *Syukur*

Al-Qur'an menegaskan bahwa manfaat *Syukur* akan kembali kepada orang-orang yang ber-*Syukur*, sebagaimana terdapat didalam Al-Qur'an surat an-Naml/27:40.³⁴

Syukur adalah suatu sifat yang akan mendatangkan kemanfaatan yang luar biasa bagi penyandanginya. Diantara manfaat *Syukur* adalah:

- 1) *Syukur* sebagai penjaga nikmat yang telah ada.
- 2) *Syukur* sebagai alasan mendatangkan nikmat dan sebaliknya kekufuran akan mendatangkan adzab.
- 3) Rasa *Syukur* akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai hal baik.
- 4) Rasa *Syukur* akan mendatangkan kedamaian dan kebahagiaan bagi jiwa.³⁵

³² Imam Nawawi, Syarah Shohih Muslim, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), Hadits no 5452

³³ Nur Yatimah, 2016, *Hubungan Rasa Syukur dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Penerimaan Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung*, IAIN Tulungagung, Hal. 18, Diunduh pada 11 Februari 2022

³⁴ Hasyim Muhammad, *Psikologi Qur'ani Tafsir Tematik Ayat-ayat Sufistiiik dalam Al-Qur'an*. (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), Op.cit., h. 69

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani: 2007, menyatakan 4 manfaat ber-*Syukur*, yakni:

1) Membersihkan jiwa

Ber-*Syukur* dapat menjaga kesucian jiwa, karena membuat manusia dekat dan menghindari sifat-sifat buruk, termasuk sombong terhadap apa yang didapat.

2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Ber-*Syukur* yang seharusnya dibuktikan melalui perbuatan yang benar membuat seseorang senantiasa terdorong untuk mengamalkan apa yang diterimanya untuk berbagi kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

3) Menjadikan orang lain ridha

Dengan rasa *Syukur* apa yang diterimanya bisa bermanfaat bagi orang lain dan membuat orang lain senang bersamanya. Menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak lagi harus dinikmati sendiri tetapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik

4) Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, hubungan yang baik dan lancar sangatlah penting. Hanya orang-orang yang ber-*Syukur* yang dapat melakukan upaya meningkatkan dan memperlancar hubungan sosial karena tidak ingin menikmati sendiri apa yang telah diperolehnya.³⁵

Muhammad Syafi'ie el-Bantanie (dalam Irma Masfia, 2014: 25) menyebutkan 5 manfaat *Syukur*, yakni sebagai berikut:

1) Menghilangkan kesusahan

³⁵ Nasirudin, *Akhlak Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), Op.cit., h. 52

³⁶ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam. 2007), h. 251-252

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 152, diterangkan bahwa kita selalu ingat kepada Allah SWT, Allah SWT pun akan ingat kepada kita, maksudnya adalah Allah SWT akan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita, dan salah satu bentuk rahmat serta karunia Allah SWT adalah mengeluarkan kita dari kesulitan dan menunjukkan kepada kita jalan kemudahan.

2) Mendatangkan rezeki

Dengan ber-*Syukur* maka Allah SWT akan membukakan pintu rezeki dari segala arah.

3) Menambah rezeki

Dalam Al-Qur'an surat Ibrahim ayat 7, disebutkan bahwa Allah SWT akan menambah nikmat bagi orang-orang yang ber-*Syukur*.

4) Mendatangkan kesembuhan

Orang-orang yang tetap ber-*Syukur* saat sakit akan mendapatkan pahala yang luar biasa, yakni Allah SWT akan menyembuhkan penyakitnya dan akan memberikan nikmat yang jauh lebih baik dari sebelumnya, seperti yang terjadi dalam kisah nabi Ayub as.

5) Mengantar ke surga

Orang yang senantiasa ber-*Syukur* kepada Allah SWT, merasa cukup dan puas atas nikmat yang Allah SWT berikan kepadanya, dan tidak iri dengan apa yang diperoleh orang lain, akan lebih mudah baginya jalan menuju surga, sebagaimana dalam keterangan hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Muslim, dan Nasa'i.³⁷

3. Bentuk-bentuk *Syukur*

Berdasarkan ayat-ayat al-Qur'an bahwa cara men-*Syukur*-i pemberian ada 3 bentuk, sebagai berikut:

³⁷ Muhammad Syafi'ie al-Bantani, *Dahsyatnya Sabar*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 42-62

a. *Syukur* dengan hati

Kita ketahui bahwa *Syukur* itu bertingkat-tingkat. Tingkat yang berada di atas tidak dapat diraih tanpa melalui tingkat sebelumnya. Tingkat pertama adalah *Syukur* dengan melalui pengakuan hati.

Syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diberikan adalah semata-mata karena anugerah dan kemurahan Allah. Dengan demikian, pengakuan ini mengantarkan manusia untuk menerima nikmat Allah, apakah nikmat itu banyak atau sedikit, mereka selalu merasa puas dan tidak menggerutu dan mengeluh bilamana anugerah yang diperoleh tidak sesuai dengan harapannya.

Sesungguhnya tiada nikmat yang kita peroleh kecuali dari Allah dan apabila kita ditimpa malapetaka, maka hanya kepada-Nya kita memohon pertolongan. Qs. Al-Nahl/16: 53:³⁸

وَمَا بِكُمْ مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Artinya: "Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan".

Ibn Katsir berpendapat dalam tafsirnya bahwa semua yang dimiliki oleh manusia berupa kesehatan, rezki, kemenangan semuanya datang dari Allah, namun kemudian jika ditimpakan kesusahan baru mengadu atau memohon kepada-Nya, karena manusia tidak mampu mengeluarkan dari kesusahan tanpa pertolongan Allah. Pada hal mereka pada awalnya lupa terhadap Allah (kufur). Qs. Al-Isra' [17: 67].

Dalam ayat lain digambarkan oleh Allah tentang sifat manusia yang selalu berkeluh kesah dengan persoalan yang dihadapi, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Maarij/70: 19-27:³⁹

³⁸ Terjemahan Kemenag, Al-Qur'an QS. Al-Nahl/16:55. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

³⁹ Terjemahan Kemenag, Al-Qur'an QS. Al-Maarij/70:19-27. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ
 مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) وَالَّذِينَ فِي
 أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (24) لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (25) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ (26)
 وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُتَشَفِّعُونَ (27).

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah; dan apabila ia mendapat kebaikan, ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang mereka itu tetap mengerjakan salatnya, dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya”.

Ayat di atas menjelaskan tentang bagaimana sikap orang yang menghadapi persoalan kehidupannya dengan tidak terperangkap oleh sikap berkeluh kesah terhadap anugerah Allah yang diperolehnya, bahkan meskipun penderitaan yang ia dapatkan, ia tetap teguh dan sadar bahwa apa yang dianugerahkan itu semua datangnya dari Allah dan tentu saja Allah tidak menghendaki hamba-Nya terus mengalami hal seperti itu. Dan yang dapat -menurut ayat di atas- melakukan hal seperti itu adalah orang yang senantiasa shalat, orang yang memberikan atau menafkahkan sebagian kecil dari hartanya kepada yang berhak, serta orang yang meyakini adanya hari pembalasan.

Disebutkan Quraish Shihab dalam bukunya “Menyingkap Tabir Ilahi” seorang sufi bertanya kepada seseorang, “Bagaimana *Syukur* menurut Anda?” Jawabnya, yaitu: “Kalau kami memperoleh nikmat kami memuji Tuhan, yang bila tidak, kami bersabar”. Sang sufi berkomentar. “Buat kami tidak demikian, tetapi jika kami mendapat nikmat, kami dahulukan orang lain atas kami sehingga kami memberinya, dan bila kami

tidak mendapat nikmat, kami tetap ber-Syukur, karena kami merasa dalam petaka pun kami tidak luput dari nikmat-Nya”.⁴⁰

b. *Syukur* dengan lidah

Al-Qur’an banyak memberikan petunjuk untuk menSyukuri nikmat yang didapat, baik nikmat secara langsung dari Allah atau melalui perantara manusia. Maka sewajarnya kita mengucapkan kata “al-hamdulillah” sebagai perwujudan pengakuan kita melalui lidah bahwa sumber nikmat itu datangnya dari Allah SAW.

Di dalam al-Qur’an ada empat surah yang dimulai dengan al-hamd lillah selain dari surah al-Fatihah, masing-masing menggambarkan kelompok nikmat Allah, sekaligus merupakan perincian dari kandungan nikmat yang dicakup oleh al-hamd lillah pada surah al-Fatihah.

Keempat surah yang dimaksud adalah :

1) QS. Al-An’am 6/1:⁴¹

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلُمَاتِ وَالنُّورَ ط ثُمَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ
يَعْدِلُونَ

Artinya: “Segala puji bagi Allah Yang telah menciptakan langit dan bumi dan mengadakan gelap dan terang, namun orang-orang yang kafir mempersekutukan (sesuatu) dengan Tuhan mereka”.

Ayat ini mengisyaratkan nikmat wujud di dunia ini dengan segala potensi anugerah Tuhan yang terpendam di langit dan di bumi yang dapat diperoleh dari terang dan gelap.

2) QS al-Kahf 18/1:⁴²

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَى عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا

⁴⁰ Muhammad Quraish Shihab, “Menyingkap Tabir Ilahi: Asma Al-Husna dalam Perspektif Al-Qur’an, (Jakarta: Lentera Hati, 1998), h. 177

⁴¹ Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Al-An’am/6:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

⁴² Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. al-Kahf/18:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

Artinya: “Segala puji bagi Allah yang telah menurunkan kepada hamba-Nya Al Kitab (Al-Quran) dan Dia tidak mengadakan kebengkokan di dalamnya”.

Disini diisyaratkan akan nikmat-nikmat Allah berupa petunjuk secara aktual, yaitu berupa kehadiran al-Qur’an di tengah-tengah umat manusia.

3) QS. Saba’ 34/1:⁴³

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي آخِرَةِ ۚ وَهُوَ
الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ

Artinya: “Segala puji bagi Allah yang memiliki apa yang di langit dan apa yang di bumi dan bagi-Nya (pula) segala puji di akhirat. Dan Dialah Yang Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui”.

Ayat di atas mengisyaratkan nikmat Tuhan di akhirat kelak, yakni kehidupan baru setelah mengalami kematian di dunia, di mana manusia memperoleh kenikmatan abadi.

4) QS. Fâthir 35/1:⁴⁴

الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ جَاعِلِ الْمَلَائِكَةِ رُسُلًا أُولِي أجنحةٍ مثنى وثلاث ورباع
يزيد في الخلق ما يشاء ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: “Segala puji bagi Allah Pencipta langit dan bumi, Yang menjadikan malaikat sebagai utusan-utusan (untuk mengurus berbagai macam urusan) yang mempunyai sayap, masing-masing (ada yang) dua, tiga dan empat. Allah menambahkan pada ciptaan-Nya apa yang dikehendaki-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu”.

⁴³ Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Saba’/34:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

⁴⁴ Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Fathir/35:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

Ayat ini adalah isyarat tentang nikmat-nikmat abadi yang akan dianugerahkan Allah kelak setelah mengalami hidup baru di akhirat.

Dari semua ayat di atas mengindikasikan bahwa segala nikmat yang didapat senantiasa dituntut untuk mengucapkan terima kasih, dan pujian yang ditujukan kepada Allah Swt menuntut pula pengakuan secara tulus dari dalam hati.

c. *Syukur* melalui perbuatan

Syukur, sebagaimana telah dijelaskan terdahulu, adalah penggunaan segala apa yang dianugerahkan Allah sesuai dengan tujuan penciptanya (Allah). Qs. Saba’/34:13:⁴⁵

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحْرِبٍ وَتَمَثِيلٍ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَتٍ ۗ أَعْمَلُوا ءَالَ
دَاوُدَ شُكْرًا ۗ وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ

Artinya: “Para jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendaknya dari gedung-gedung yang tinggi dan patung-patung dan piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah hai keluarga Daud untuk berSyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang berterima kasih”.

Yang dimaksud dengan bekerja adalah menggunakan nikmat yang diperoleh itu sesuai dengan tujuan penciptaan atau penganugerahannya. Ini berarti, setiap nikmat yang diperoleh menuntut penerimanya agar mempelajari tujuan diciptakannya segala sesuatu oleh Allah, karena segala yang ada di dunia tidak ada yang sia-sia. Oleh karenanya, pelajarilah mengapa lautan, angin, bumi dan ciptaan-ciptaan lainnya diadakan di muka bumi ini, tidak lain hanya untuk manusia itu sendiri.

Memang untuk menjadi hamba yang syakûr dalam arti mempergunakan anugerah Allah yang diberikannya, bukan sesuatu hal yang mudah tetapi memerlukan suatu usaha untuk selalu mengingat Allah. Itulah sebabnya, dalam ayat di atas ditutup dengan kalimat bahwa “hanya sedikit

⁴⁵ Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Saba’/34:13. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

dari hamba-Ku yang ber-Syukur” Bahkan tidak jarang mereka berjanji untuk berSyukur saat mereka menghadapi kesulitan. QS. Al-An’am/6: 63:⁴⁶

قُلْ مَنْ يُنَجِّكُمْ مِنَ ظُلُمَاتِ اللَّيْلِ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِنْ أَنْجَيْنَا مِنْ هَذِهِ
لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

Artinya: “Katakanlah: "Siapakah yang dapat menyelamatkan kamu dari bencana di darat dan di laut, yang kamu berdoa kepada-Nya dengan rendah diri dengan suara yang lembut dengan mengatakan: "Sesungguhnya jika Dia menyelamatkan kami dari (bencana) ini, tentulah kami menjadi orang-orang yang berSyukur”.

Ber-Syukur dengan melakukan amal shalih dan berbagai macam perbuatan terpuji. Misalnya, setiap malam rajin melakukan shalat tahajud, zakat, infak, shadaqah, menyantuni anak yatim piatu dan lain sebagainya.

Paling tidak, ada empat syarat untuk menjadi ahli Syukur. Pertama, hati tidak merasa memiliki, tidak merasa dimiliki kecuali yakin segalanya adalah milik Allah Swt. Makin kita merasa memiliki sesuatu maka kita akan makin takut kehilangan, dan takut kehilangan adalah suatu bentuk kesengsaraan. Tapi kalau kita yakin bahwa semuanya milik Allah, maka apapun yang diambil oleh Allah tidak layak kita merasa kehilangan karena kita merasa tertitip atau dititipi.

Kedua, orang yang selalu memuji Allah dalam segala kondisi. Karena apa? Karena jika mau dibandingkan antara nikmat dengan musibah, tidak akan ada apa-apanya. Musibah yang datang tidak sebanding dengan samudera nikmat yang tiada tepinya. Ketiga, memanfaatkan nikmat yang ada untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dan keempat, adalah berterima kasih kepada yang telah menjadi jalan nikmat. Kalau demikian halnya cara manusia ber-

⁴⁶ Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Al-An’am/6:36. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

Syukur, maka Allah akan merealisasikan janji-Nya, sebagaimana difirmankan dalam Qs. Ibrahim/14:7:⁴⁷

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu berSyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih ””.⁴⁸

4. Aspek-Aspek Syukur

Syukur pada hakikatnya dilakukan oleh lidah, hati dan anggota badan. Orang yang ber-*Syukur* adalah orang menggunakan ketiga hal tersebut untuk mencintai Allah SWT, tunduk kepada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang di ridhoi-Nya. Walaupun sejatinya manusia tidak mungkin bisa membalas kebaikan Allah SWT atas anugerah nikmat-Nya dan tidak bisa pula men-*Syukur*inya dengan baik (Al Fauzan, 2012: 38), sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya:

وَأَنْتُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Artinya: “Dan Dia telah memberikan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah kamu dapat menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)”. (Q.S Ibrahim: 34)

Ayat diatas Allah SWT menyebutkan bahwa sedikit sekali anak cucu Adam yang men-*Syukur*-i nikmat-Nya. Bagaimana mereka bisa men-*Syukur*inya, jika untuk menghitungnya saja susah. bahkan lebih dari itu, beberapa nikmat yang telah mereka rasakan tapi mereka tidak menyadarinya sebagai sesuatu yang berharha. maka bagaimana mungkin mereka bisa men-*Syukur*inya dengan sempurna.

⁴⁷ Terjemahan Kemenag, Al-Qur'an QS. Ibrahim/14:7. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB

⁴⁸ Firdaus, Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Mimbar, Volume 5 Nomor 1, 2019, h. 63-66

Al Fauzan (2012 : 39) menyebutkan bahwa *Syukur* dilakukan dengan 3 hal, yaitu:

a. *Syukur* dengan Hati

Pengakuan hati bahwasanya semua nikmat itu datangnyanya dari Allah SWT, sebagai kebaikan dan karunia kepada hamba-Nya. *Syukur* dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah SWT. Ketahuilah bahwasanya tidak sempurna tauhid seorang hamba hingga ia mengakui bahwa semua nikmat lahir dan batin yang diberikan kepadanya dan kepada makhluk lainnya, semua itu berasal dari Allah SWT, kemudian ia menggunakannya untuk taat dan mengabdikan kepada-Nya.

Syaikh ‘Abdurrahman al-Sa’di ra (dalam Al Fauzan, 2012: 41) berkata, “Kewajiban makhluk adalah menyadarkan semua nikmat kepada Allah SWT dengan ucapan dan pengakuan, yang mana dengan hal itu tauhid seseorang menjadi sempurna. barangsiapa yang mengingkari nikmat-nikmat Allah SWT dengan hati maupun ucapannya, ia dianggap kafir yang tidak punya agama sedikit pun”.

Seseorang yang ber-*Syukur* dengan hatinya saat ditimpa malapetaka pun, boleh jadi dapat memuji Tuhan, bukan atas malapetaka itu tetapi karena tebayang olehnya bahwa yang dialaminya pasti lebih kecil dari kemungkinan lain yang dapat terjadi. Dari sini *Syukur* -seperti makna yang dikemukakan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip diatas- diartikan oleh orang yang ber-*Syukur* dengan “untung” (merasa lega, karena yang dialami lebih ringan dari yang dapat terjadi). Dari kesadaran tentang makna-makna diatas, seseorang akan tersungkur sujud untuk menyatakan perasaan *Syukurnya* kepada Allah SWT.

Sujud *Syukur* adalah berwujudan dari ke-*Syukur*-an dengan hati, yang dilakukan saat hati dan pikiran menyadari betapa besar nikmat yang dianugerahkan Allah SWT. Bahkan sujud *Syukur* dapat dilakukan saat melihat penderitaan orang lain dengan membandingkan keadaannya dengan keadaan orang yang sujud.

b. *Syukur* dengan Ucapan (Lisan)

Syukur dengan lidah adalah mengakui dengan ucapan bahwa sumber nikmat adalah Allah SWT sambil memuji-Nya. Al-Qur'an, seperti telah dikemukakan diatas, mengajarkan agar pujian kepada Allah SWT disampaikan dengan ucapan "al-hamdulillah".

Menyanjung dan memuji Allah SWT atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya', pamer atau sombong. Dengan cara demikian, hati dan anggota tubuh dapat tergugah untuk ber-*Syukur*. *Syukur* dalam bentuk ucapan ini seringkali berwujud dzikir.

Al Fauzan (2012: 45) mengatakan *Syukur* dengan ucapan yang berhubungan dengan nikmat itu ada dua macam:

- 1) Bersifat umum, yaitu menyifati Allah SWT dengan sifat kedermawanan, kemuliaan, kebaikan, kemurahan dan lain sebagainya dari sifat-sifat-Nya yang sempurna.
- 2) Bersifat khusus, yaitu dengan menyebut-nyebut nikmat-Nya serta mengabarkannya kepada orang-orang bahwa nikmat itu datangnya dari Allah SWT.

c. *Syukur* dengan Anggota Badan (Perbuatan)

Sebagian ulama memberi penjelasan singkat mengenai pengertian *Syukur* dengan anggota badan (perbuatan), yaitu senantiasa melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan.

As-Subki mengatakan dalam kitab Ma'id al-Niam, "*Syukur* dengan perbuatan adalah dengan melaksanakan segala yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi segala yang dilarang-Nya. Aturannya adalah gunakan nikmat-nikmat Allah SWT itu untuk taat kepada-Nya dan menghindarkan diri dari menggunakannya dalam berbuat maksiat kepada-Nya. Bukan *Syukur* nikmat namanya, jika nikmat itu disia-siakan atau digunakan bukan pada tempat semestinya" (dalam Al Fauzan, 2012: 48).

Syukur dengan anggota badan artinya, anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah SWT karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Hal itu tidak akan sempurna kecuali dengan menaati Allah SWT dan rasul-Nya dengan menerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, termasuk menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang di ridhai-Nya. Seseorang haruslah mengetahui hal-hal yang disukai Allah SWT agar dapat memanfaatkan nikmat dalam hal yang disukai-Nya itu.

Al-Ghazali (2007: 358) mengatakan *Syukur* dengan anggota tubuh dinyatakan dengan menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT dalam menaati-Nya dan menghindari penggunaan nikmat-Nya untuk mendurhakai-Nya. *Syukur* mata dinyatakan dengan menutupi setiap kejelekan yang engkau lihat, *Syukur* mata dinyatakan dengan menutupi setiap kejelekan yang engkau lihat dari seorang muslim dan tidak menggunakannya untuk melihat kemaksiatan. *Syukur* kedua telinga dinyatakan dengan menutupi kejelekan-kejelekan yang didengar dan mendengarkan apa-apa yang dibolehkan saja.⁴⁹

5. Faktor yang Mempengaruhi Rasa *Syukur*

McCullough (2002) menjelaskan faktor yang mempengaruhi rasa *Syukur* adalah :

a. Kesejahteraan Emosi

Kecenderungan atau tingkatan yang membuat seseorang bereaksi secara emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya.

b. Prososial

Kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya.

c. Relisigiusitas

Berkaitan dengan keagamaan keimanan yang menyangkut nilai-nilai transendental.

⁴⁹ Via Lestari, *Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia di UPTD PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru*, (Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2015), h. 16-21

Al-Fauzan (2008) mengatakan bahwa ada 5 faktor yang berpengaruh terhadap rasa *Syukur*:

- a. Memiliki pandangan yang luas dalam hidup. Memiliki pandangan hidup yang luas berarti menyadari bahwa keseluruhan yang ada pada diri sendiri berasal dari Allah, bukan berasal dari manusia atau benda atau makhluk lain.
- b. Gagasan positif dalam hidup. Berprestasi positif dalam hidup adalah berfikir bahwa segala sesuatu yang datang adalah yang terbaik bagi diri sendiri, sehingga senantiasa mengembalikan segala sesuatu kepada Allah walaupun terasa berat untuk dijalani.
- c. Niat baik terhadap orang lain atau sesuatu. Memiliki niat yang benar adalah melakukan hal-hal yang positif untuk orang lain.
- d. Kecenderungan untuk berperilaku positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik. Sikap orang yang ber-*Syukur* dapat terlihat dari tindakannya yang positif.
- e. Rasa apresiasi yang hangat terhadap orang lain. Apresiasi yang hangat pada orang lain adalah cara menghargai dan menginginkan sesuatu yang baik bagi orang lain.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap rasa *Syukur* adalah respon emosional seseorang dalam menilai kepuasan hidupnya, persepsi positif dalam hidup seperti diterima dilingkungan sekitar dan mengenai nilai-nilai spiritual seseorang.⁵⁰

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi Diri (*Self Regulation*) dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan *affects* (perasaan) secara terus-menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Karena itulah seringkali regulasi diri (*self regulation*)

⁵⁰ Rizky Galuh Tiara M, *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi dengan Kebersyukuran pada Pasien Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap*, (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2017) , h. 16-17

didefinisikan sebagai siklus karena *feedback* dari perilaku sebelumnya digunakan untuk membuat perubahan dalam usahanya saat ini.⁵¹

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri adalah salah satu pendorong utama kepribadian manusia.⁵² Menurut Bandura, regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir, dan dengan kemampuan tersebut mereka mengendalikan lingkungan sekitarnya, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut.⁵³

Zimmerman mendefinisikan bahwa regulasi diri sebagai cara menghasilkan pikiran, emosi dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya terus-menerus untuk mencapai tujuan.⁵⁴

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia dalam mengontrol, mengatur, merencanakan dan memonitor tingkah laku untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2. Proses Regulasi Diri

Proses regulasi diri (*self regulation*) dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, sosial, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada regulasi diri (*self regulation*) yang baik. Miller & Brown memformulasikan regulasi diri (*self regulation*) dalam tujuh tahap yaitu:

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang

⁵¹ Nur Afida, *Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan*, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, IAIN Sunan Ampel, 2009), h. 22

⁵² C George Boeree, *Personality Theories*, (Jogjakarta: Prismsophie, 2013), h. 242

⁵³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2007), h. 341

⁵⁴ Lisy Chairani dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 28

lebih khusus dan lebih besar dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek yang berbeda.

Contohnya, seorang mahasiswa dimana ia mendapatkan tugas untuk membuat makalah, maka ia harus mencari dulu bahan atau informasi apa yang menyangkut tentang pembahasannya tersebut. Diantaranya melalui buku, koran, majalah, internet dll.

- b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah kita mendapatkan informasi, langkah selanjutnya adalah memahami seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri mereka sendiri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang terdiri dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang terbaik yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

Contohnya, setelah mahasiswa tersebut mendapatkan informasi tentang tugasnya, maka langkah selanjutnya yaitu mengevaluasi informasi tersebut. Bagaimana dia mempertimbangkan beberapa informasi yang diperlukan atau menyaring beberapa informasi yang dia butuhkan.

- c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Sebagai hasil akhir dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, muncul emosi positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini juga yaitu disebut sebagai kecenderungan menuju perubahan.

Contohnya, setelah mengevaluasi beberapa informasi tersebut langkah selanjutnya adalah melakukan editing dalam mendapatkan informasi, dan harus disesuaikan dengan norma-norma yang berlaku yaitu tidak melakukan plagiat. Mahasiswa harus mampu berkreasi dan kreatif dalam berkarya.

- d. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi

tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Keinginan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

Contohnya, dengan melakukan diskusi bersama teman-teman dan menanyakan kepada senior atau pendidik yang berpengalaman dalam memberikan solusi yang tepat.

- e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

Contohnya, setelah semua informasi didapatkan tindakan selanjutnya yang harus dilakukan yaitu menyusun orientasi kedepan dengan matang.

- f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, langkah selanjutnya adalah secepatnya mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan mengubah sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

Contohnya, setelah rencana tersusun dengan matang tinggal bagaimana seorang mahasiswa tersebut melakukan presentasi tentang informasi yang sudah didapatkan.

- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran ini dapat membantu dalam mencari tahu dan memahami apakah rencana yang sebelumnya tidak ditemukan sesuai dengan yang diperkirakan atau tidak dan apakah hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diperkirakan atau tidak.

Contohnya, selalu memonitor perkembangan yang dicapai agar tetap sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa proses regulasi diri (*self regulation*) terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur keefektifan rencana yang telah dibuat.⁵⁵

3. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Regulasi diri (*self-regulation*) sangat penting untuk sistem sosialisasi dan mencakup perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Individu dengan regulasi diri (*self-regulation*) pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan pendidikan mereka.

Menurut Schunk dan Zimmerman, regulasi diri (*self-regulation*) terdiri dari 3 aspek:

a. Metakognitif

Metakognitif adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur atau mengelola, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang menggabungkan persepsi terhadap efikasi diri (*self-efficacy*), kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berhubungan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri sendiri, memilih, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang membantu untuk aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self-regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu

⁵⁵ Nur Yatimah, *Hubungan Rasa Syukur dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Penerimaan Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung*, (IAIN Tulungagung, 2016), h. 22-26

metakognisi, motivasi, dan perilaku. Mahasiswa yang dianggap termasuk kategori *self-regulated* adalah mahasiswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan atau ide, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka dapat memiliki strategi yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.⁵⁶

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Ada 2 faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*selfregulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura menyatakan bahwa, perilaku manusia dalam regulasi diri (*selfregulation*) merupakan hasil akhir dari timbal balik yang terdampak pada faktor eksternal dan internal.⁵⁷ Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara:

1) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh pribadi, membentuk penelitian diri seseorang. Melalui orang tua dan guru anak-anak belajar baik buruk, perilaku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak-anak kemudian mengembangkan standar yang dapat mereka gunakan dalam menilai prestasi diri.

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah yang berasal dari diri sendiri (*intrinsik reward*) tidak selalu memberikan kepuasan, manusia menginginkan hadiah yang berasal dari luar dirinya, berupa berbagai

⁵⁶ *Ibid*, h. 26-27

⁵⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2007), h. 342

kesenangan yang diperoleh dari orang lain atau lingkungan. Standar perilaku dan penguatan biasanya bekerja sama ketika orang dapat mencapai standar perilaku tertentu, perlu penguatan agar perilaku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan 3 bentuk pengaruh internal:

- 1) Observasi diri (*self observation*): dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu menampilkan kinerja mereka secara keseluruhan, meskipun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari perilaku mereka dan mengabaikan perilaku lainnya. Apa yang diamati seseorang bergantung pada minat dan konsep dirinya.
- 2) Proses penilaian (*judgmental process*): proses penilaian bergantung pada 4 hal: Standar pribadi, mengevaluasi perilaku dengan norma standar atau dengan perilaku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberikan atribusi kinerja secara keseluruhan. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model terutama orang tua atau guru, dan mengartikan ucapan atau penguatan dari kinerja diri secara keseluruhan. Setiap kinerja yang menerima penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran atau norma yang mungkin bersifat sangat pribadi, karena pengukuran tersebut tidak lagi sesuai dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai melalui perbandingan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas itu bagi dirinya. Akhirnya, orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab dari sesuatu performansi, apakah untuk diri

mereka sendiri dapat dikaitkan (penyebab) dengan pemenuhan kinerja yang sebenarnya, yang baik, atau sebaliknya justru dikenai atribusi terjadinya kegagalan dan kinerja yang buruk.

- 3) Reaksi diri (*self response*): manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka dengan mengandalkan bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Artinya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih baik.⁵⁸

C. Hubungan Rasa *Syukur* dan Regulasi Diri dalam Belajar

Regulasi diri menurut Carver & Scheier adalah proses penyesuaian diri yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang diinginkan agar seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari diri sendiri.⁵⁹ Dalam proses belajar, regulasi diri sangat dibutuhkan dengan tujuan untuk mencapai prestasi akademik mahasiswa. Adanya regulasi diri adalah mampu mengontrol diri dalam belajar.

Regulasi diri merupakan faktor penting dalam belajar karena ikut menentukan keberhasilan dalam mencapai prestasinya. Sebab regulasi diri digunakan sebagai strategi dalam proses belajar dalam memonitor diri sendiri dalam melaksanakan suatu usaha dan berusaha serta menggunakan langkah-langkah sistematis untuk mencapai prestasinya.⁶⁰

Apabila dikaitkan dengan rasa *Syukur* maka mahasiswa akan mengatur pikiran, tenaga, waktu dengan sebaik-baiknya demi memperoleh prestasi akademik.

⁵⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2007), h. 342-344

⁵⁹ Aftina Nurul Hasna, dkk, *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol. 13, No. 1, April 2014, h. 51

⁶⁰ Rozana Ika Agustiya, *Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar pada siswa SMA 29 Jakarta*, (Jakarta: Skripsi Tida Diterbitkan, UIN Syarif Hidayatullah, 2008), h. 4

Mendayagunakan segenap potensi untuk mengubah kehidupan menjadi lebih baik adalah salah satu bentuk *Syukur* kepada Allah SWT atas nikmat anggota tubuh dan potensi luar biasa yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT dengan tidak berkeluh kesah mempersalahkan kesusahan dan kegagalan yang dialami.⁶¹ Ketika seorang mahasiswa yang gagal dalam mencapai sesuatu yang dia inginkan maka dia tidak perlu berkeluh kesah, mempersalahkan kegagalannya serta melakukan segala sesuatu yang bersifat negatif, karena Allah SWT telah memberikan nikmat yang lainnya yang telah Allah SWT berikan.⁶²

Secara psikologis rasa *Syukur* dapat memberikan kesenangan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal dan memperoleh sesuatu yang diinginkannya. Dan juga *Syukur* mengandung arti menyadari segala nikmat yang Allah SWT berikan, antara lain dengan memanfaatkan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah SWT pada diri ini, sehingga nantinya dapat menumbuhkan optimisme yang membuat diri bersemangat menghadapi tantangan.⁶³

Maka dengan ber*Syukur* pada diri mahasiswa, akan menumbuhkan semangat dalam belajar dan tidak bersikap pesimis serta meningkatkan rasa percaya diri. Tentu saja hal ini memberikan pengaruh positif dalam upayanya untuk meraih prestasi akademik yang lebih baik lagi. Mahasiswa yang mengubah dirinya dalam belajar akan memperoleh prestasi yang tinggi. Karena, mereka mempunyai strategi dalam belajar, motivasi diri dalam belajar, memonitor belajar dan mengevaluasi secara sistematis.

Dan dapat diketahui bahwa *Syukur* mampu menuntun diri untuk tetap berbaik sangka kepada Allah SWT dalam segala hal yang terjadi pada kehidupan ini, sehingga mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketentuan-ketetapan Allah SWT. Sehingga dengan rasa *Syukur* yang tertanam dalam diri

⁶¹ Irma Masfia, *Hubungan Syukur dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul huda Semarang*, (Semarang: Skripsi Tidak Diterbitkan, UIN Walisongo, 2014), h. 41

⁶² Ahmad Umar Hasyim, *Menjadi Muslim Kaffah*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), h. 369

⁶³ Irma Masfia, *Hubungan Syukur dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul huda Semarang*, (Semarang: Skripsi Tidak Diterbitkan, UIN Walisongo, 2014), h. 42

mahasiswa mengarahkan mereka untuk menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa adanya rasa *Syukur* pada diri mahasiswa yang menjadikan mereka mengenali berbagai nikmat yang telah Allah SWT berikan kepadanya yaitu berupa kemampuan. Karena mereka dapat meregulasi diri dalam proses belajarnya, memotivasi diri dalam proses belajarnya dan selalu meningkatkan prestasi akademik yang lebih baik lagi.

Maka kemungkinan besar terdapat hubungan antara rasa *Syukur* dengan regulasi diri pada mahasiswa. Karena semakin tinggi rasa *Syukur* yang tertanam pada dirinya maka semakin tinggi pula tingkat meregulasi serta memotivasi diri dalam proses belajarnya. Dan begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat rasa *Syukur* yang ada pada diri mahasiswa maka rendah pula mereka dalam meregulasi serta memotivasi diri dalam proses belajarnya.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.⁶⁴

Hipotesis merupakan rangkaian kesimpulan dari penelaahan kepustakaan, yang didasarkan pada teori yang relevan. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas penelitian mengambil hipotesis alternatif sebagai berikut:

H1 : Terdapat hubungan positif atau negatif antara rasa Syukur dan regulasi diri pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

⁶⁴ Sugiyono, *Statistik Non Parametris untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 114

H0 : Tidak Terdapat hubungan positif atau negatif antara rasa Syukur dan regulasi diri pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan (*field research*). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat atau frekuensi), kemudian data berupa angka tersebut dianalisis menggunakan perhitungan statistic, untuk menemukan hasil berupa hipotesis yang menjawab pertanyaan berupa pengaruh atau hubungan variabel satu dengan yang lain. Pendekatan lapangan (*field research*) digunakan untuk mengumpulkan data dari objek penelitian, baik berupa data kuantitatif maupun data kualitatif yang diperlukan⁶⁵. Sedangkan metode penelitian yang digunakan yaitu metode korelasi. Metode korelasi yaitu metode yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat dan berarti atau tidaknya hubungan itu⁶⁶.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau subjek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu subjek dengan subjek lain⁶⁷.

Variabel bebas (variabel *independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab berubahnya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan

⁶⁵ Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h. 13

⁶⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), h. 251

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta) Cet.IV, h. 63

variabel terikat (variabel *dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas⁶⁸.

Variabel dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel *independen* (variabel X) yakni *Syukur*.
2. Variabel *dependen* (variabel Y) yakni Regulasi Diri dalam Belajar.

C. Definisi Operasional Variabel

1. *Syukur*

Muhammad Quraish Shihab mendefinisikan *Syukur* adalah berterimakasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan baik dari hati, lisan, dan perbuatan. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada teori *Syukur* Muhammad Quraish Shihab⁶⁹, dengan aspek sebagai berikut:

- a. *Syukur* dengan hati, dengan indikator:
 - 1) Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan dari Allah SWT.
 - 2) Menerima anugerah dengan penuh kerelaan betapapun kecilnya nikmat tersebut.

Seseorang dikatakan mampu ber*Syukur* dengan hati apabila seorang individu mampu memahami bahwa segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT semata-mata untuk melakukan kebaikan.

- b. *Syukur* dengan lidah, dengan indikator:
 - 1) Mengucapkan Al-hamdulillah.
 - 2) Memuji Allah SWT.

Yang dimaksud *Syukur* dengan lidah yaitu ketika seorang individu dapat mengungkapkan rasa *Syukur* dengan bertahmid (Alhamdulillah) dan memuji Allah SWT yang bukan diniatkan untuk pamer ataupun mendapatkan pujian dari orang lain.

- c. *Syukur* dengan perbuatan, dengan indikator:

⁶⁸ *Ibid*, h. 64

⁶⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I atas pelbagai persoalan umat*, (Bandung: Mizan, 1996, Op.Cit)., h. 217

- 1) Menggunakan nikmat yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya.
- 2) Merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat.

Ber-*Syukur* dengan perbuatan itu selalu melibatkan dengan anggota badan dalam bentuk mengekspresikan ketaatan dan pengabdian kepada Allah SWT sehingga seseorang akan terdorong untuk melakukan tindakan yang positif dan enggan melakukan perbuatan yang bersifat negatif.

2. Regulasi Diri

Zimmerman & Martians-Pons mendefinisikan regulasi diri sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses belajar. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol proses belajar, dimana mahasiswa sendiri yang memprakarsai dan langsung berusaha sendiri dalam memperoleh pengetahuan ketrampilannya. Regulasi diri ini diukur melalui penggunaan pengontrolan diri mahasiswa dalam belajar. Sebagai berikut:

- a. Metakognitif, dengan indikator:
 - 1) Kemampuan mengenal materi
 - 2) Kemampuan memahami makna materi
 - 3) Kemampuan menggunakan atau menerapkan materi yang sudah dipelajari.
- b. Motivasi, dengan indikator:
 - 1) Merasa mampu untuk belajar
 - 2) Adanya semangat dan keinginan dari diri sendiri untuk berhasil
 - 3) Kemampuan secara realistis.
- c. Perilaku, dengan indikator:
 - 1) Mengontrol dan meregulasi usaha
 - 2) Mengelola waktu dan tempat untuk belajar
 - 3) Mencari bantuan
 - 4) Menyeleksi terlebih dahulu sebelum melakukan suatu tindakan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian⁷⁰. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dengan jumlah mahasiswa sebanyak 106 mahasiswa.⁷¹

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut⁷². Besarnya sampel dapat ditentukan dengan penelitian yang akan dilakukan, sehingga jumlah sampel yang diambil dapat mewakili dalam populasi yang ada. Adapun tehnik pengambilan sampel dilakukan secara *Simple Random Sampling* terhadap mahasiswa Fakultas Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Tehnik pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling* yaitu *Simple*, sehingga memudahkan peneliti dalam pengambilan anggota sampel dari populasi karena pengambilan yang dilakukan secara acak tanpa memperlihatkan strata yang ada didalam populasi itu⁷³.

Suharsimi Arikunto (2002), telah memberikan acuan dalam menentukan jumlah sampel yakni apabila subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, apabila subjeknya lebih besar dapat diambil antara 12- 15% atau 20-25% atau lebih⁷⁴.

Agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan terhadap populasi, maka sampel diambil secara representatif, artinya sampel haruslah mencerminkan dan bersifat mewakili populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini

⁷⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), h.108

⁷¹ <http://lpminvest.com/2019/08/4-419-maba-uin-walisongo-2019-ikuti-pbak-hari-ini/> diakses pada 21 Desember 2021 pukul 09.30 WIB

⁷² Sugiyono, *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 93

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif*, (Yogyakarta: Alfabeta, 2018), h. 73-74

⁷⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), h. 174

ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin digunakan untuk mendapatkan sampel yang representatif dan lebih pasti atau mendekati populasi yang ada, rumus Slovin (Sevilla et. al., 1960: 182) yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Batas toleransi kesalahan (*error tolerance* = 5%)

Berdasarkan populasi mahasiswa yang ditetapkan dengan tingkat kesalahan sebesar 5% atau 0,05 maka besarnya sampel pada penelitian ini adalah:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ n &= \frac{106}{1 + 106(0,05)^2} \\ n &= \frac{106}{1 + 0,265} \\ n &= \frac{106}{1,265} \\ n &= 83,79 = 84 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan diatas maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang sebanyak 84 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Skala Likert*. *Skala Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat persepsi seseorang

atau kelompok orang tentang fenomena sosial⁷⁵. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner skala pengukuran ordinal yaitu menggunakan beberapa macam pernyataan yang digunakan untuk mengukur perilaku individu dengan cara menjawab 4 pilihan jawaban pada setiap pernyataan. 4 jawaban tersebut berupa Sangat Sesuai (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).⁷⁶

Kuesioner adalah cara mengambil data dengan memberi pernyataan pada partisipan penelitian guna mendapatkan respon. Dapat menjadi langkah yang efisien jika peneliti memahami variabel yang akan dihitung serta yang akan diterapkan dari partisipan. Kuesioner ini biasanya berupa pertanyaan ataupun pernyataan tertutup maupun terbuka yang bisa diberikan pada partisipan baik secara langsung maupun lewat internet.⁷⁷

Kategori yang digunakan dalam skala *Syukur* dan *regulasi diri dalam belajar* adalah:

Tabel 1. Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pernyataan favorable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap sikap obyek. Pernyataan unfavorable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal negatif yakni tidak mendukung atau kontra

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, Cet.IV), Op.Cit, h. 136

⁷⁶ Weksi Budiadji, *Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert*, Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan, Vol. 2 No. 2, 2013, h.128

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif,* ,h.142

terhadap sikap obyek yang hendak diungkap⁷⁸. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua macam skala yaitu:

1. Skala rasa *Syukur*, *Syukur* adalah berterimakasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan baik dengan hati, lisan dan perbuatan. Yang mana skala ini mengacu pada teorinya Muhammad Quraish Shihab dalam Irma Masfia (2014). Dengan aspek sebagai berikut:

Tabel 2. Blue Print Skala Rasa Syukur

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
<i>Syukur</i> dengan hati	Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diberikan semata-mata karena anugerah dan kemurahan dari Allah SWT.	1, 13, 25	7, 19, 29
	Menerima anugerah dengan penuh kerelaan betapapun kecilnya nikmat tersebut.	2, 14, 26	8, 20, 30
<i>Syukur</i> dengan lidah	Mengucapkan Alhamdulillah.	3, 15, 27, 33	9, 21, 31, 35
	Memuji Allah SWT.	4, 16, 28, 34	10, 22, 32, 36
<i>Syukur</i> dengan perbuatan	Menggunakan nikmat yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya.	5, 17	11, 23
	Merenungkan tujuan dianugerahkannya	6, 18	12, 24

⁷⁸ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian, Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2005), h. 77

	nikmat.		
--	---------	--	--

Sumber : Adaptasi dari teori Muhammad Quraish Shihab dalam Irma Masfia (2014)

- Skala regulasi diri, regulasi diri sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses belajar. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol proses belajar, dimana mahasiswa sendiri yang memprakarsai dan langsung berusaha sendiri dalam memperoleh pengetahuan ketrampilannya. Yang mana dalam skala ini mengacu pada teorinya Zimmerman dalam Ismawanto (2011). Dengan aspek sebagai berikut:

Tabel 3. Blue Print Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Metakognitif	Kemampuan mengenal materi yang sudah dipelajari.	1, 21	11, 31
	Kemampuan memahami makna materi.	2, 22	12, 32
	Kemampuan menggunakan atau menerapkan materi yang sudah dipelajari.	3, 23	13, 33
Motivasi	Merasa mampu untuk belajar.	4, 24	14, 24
	Adanya semangat dan keinginan dari	5, 25	15, 35

	diri sendiri untuk berhasil.		
	Kemampuan secara realistis.	6, 26	16, 36
Perilaku	Mengontrol dan meregulasi usaha.	7, 27	17, 37
	Mengelola waktu dan tempat untuk belajar.	8, 28	18, 38
	Mencari bantuan.	9, 29	19, 39
	Menyeleksi terlebih dahulu sebelum melakukan suatu tindakan.	10, 30	20, 40

Sumber : Adaptasi dari teori Zimmerman dalam Ismawanto (2011)

F. Teknik Analisis Data

1. Data Instrumen

Penumpulan data dilaksanakan menggunakan 1 skala ukur gabungan dari dua variabel penelitian. Skala ukur mencakup panduan tertulis mengenai pernyataan yang sudah dipersiapkan guna mendapatkan suatu informasi tertentu. Alat ukur juga satu alat yang telah sesuai dengan syarat akademis hingga boleh dipakai sebagai pengukuran guna menghitung satu objek ukur ataupun pengumpulan data mengenai variabel tertentu. Baik ataupun tidak instrumen dilihat dari validitas serta reliabilitasnya.⁷⁹

a) Validitas Instrumen

Validitas memiliki makna sejauh mana tepat dan cermat dari alat ukur dalam mengukur. Validitas instrumen mencakup tentang masalah

⁷⁹ Ovan & Andika Saputra, *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*, Yayasan Amar Cendekia Indonesia, Sulawesi Selatan, Cetakan Pertama, 2020, h. 1

ketepatan perhitungan dalam menghitung sesuatu yang dihitung. Suatu alat ukur dinyatakan valid ketika bisa menunjukkan data variabel dengan tepat dan tak membias dari keadaan aslinya.⁸⁰

Sebelum instrumen diterapkan, instrumen haruslah diuji coba dahulu guna mengetes kelayakan instrumen untuk mengukur variabel tertentu pada penelitian.⁸¹ Uji coba instrumen dilaksanakan terhadap populasi umum diluar sampel terpilih serta diutamakan dari populasi yang sama yaitu sesama mahasiswa. Uji instrument untuk mahasiswa UIN Walisongo Semarang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan jumlah keseluruhan 50 mahasiswa. Uji instrumen ini dilakukan pada tanggal 6 Januari sampai 18 Januari 2023, dilaksanakan melalui *platform Googe Form*. Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan isi skala dengan tabel spesifikasi atau kisi-kisi instrument yang telah disusun. Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total. Dengan bantuan program SPSS 25.0 *for Windows*. Kuesioner dikatakan valid bila pernyataan kuesioner bisa mengungkapkan sesuatu yang akan diukur kuesioner itu.⁸²

- a) Jika $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$, maka butir pernyataan tersebut dinyatakan valid.
- b) Jika $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$, maka butir pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.

Kriteria dalam uji validitas butir yakni jika $r\text{-hitung}$ dalam taraf signifikan 5% sesudah dikorelasikan dengan $r\text{-tabel}$ angkanya lebih besar, butir ini dikatakan valid. Dengan $n = 50$, besarnya *critical value* koefisien korelasi (r) *product moment* di taraf signifikansi 5% didapat angka $r\text{-tabel}$

⁸⁰ *Ibid*, h. 2-3

⁸¹ I Putu Ade Andre Payadnya & I Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*, Deepublish Publisher, Yogyakarta, Cetakan Pertama, 2018, h. 27

⁸² Imam Ghozali, *Analisis-analisis multivariate dengan Program SPSS*, Edisi ke-4, Penerbit Universitas Diponegoro, 2009, h. 49.

= 0,279. Maka butir instrumen yang dikatakan valid yakni butir yang koefisien korelasinya lebih besar dari 0,279.⁸³

Berdasarkan uji validitas item yang dilakukan terhadap 36 item skala rasa *Syukur* dinyatakan valid. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar 0,280 sampai dengan 0,725.

Berdasarkan uji validitas item yang dilakukan terhadap 40 item skala regulasi diri dinyatakan valid. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar 0,292 sampai dengan 0,770.

b) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut *reliable*. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur didalam mengukur gejala yang sama. Jadi reliabilitas menyangkut ketetapan alat ukur.⁸⁴

Azwar menerangkan bahwa reliabilitas dinyatakan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas dan sebaliknya, koefisien yang rendah akan semakin mendekati angka 0. Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Alfa Cronbach* karena setiap skala dalam penelitian ini disajikan dalam sekali waktu saja pada sekelompok responden (*single trial administration*).⁸⁵ Kriteria tingkat reliabilitas berdasarkan pada tabel berikut ini:

⁸³ *Ibid*, h. 333

⁸⁴ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Peneltiian Praktis*, (Yogyakarta: Sukses Offset, 2011). h.

⁸⁵ Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999),

Tabel 4. Interval dari Kriteria Reliabilitas

Interval	Kriteria
<0,200	Sangat Rendah
0,200-0,0339	Rendah
0,400-0,599	Cukup
0,600-0,799	Tinggi
0,800-1000	Sangat Tinggi

Reliabilitas skala model ini ditunjukkan oleh besaran koefisien alpha yang berkaitan dengan kesalahan batu pengukuran. Artinya, semakin besar nilai alpha maka akan semakin kecil kesalahan tingkat pengukuran, dengan bantuan program computer SPSS (*Statistical Product For Service Solutions*) versi 25.0.

Dengan bantuan paket program SPSS 25.0 *for Windows*, skala rasa *Syukur* yang dilakukan dengan reliabilitas *Alpha Cronbach*, instrumen rasa *Syukur* diperoleh nilai koefisien 0.927.

Tabel 5. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.927	36

Berdasarkan hasil diatas, disimpulkan bahwa angka menunjukkan hasil reliabilitas rasa *Syukur* yang sangat tinggi. Dengan demikian instrumen rasa *Syukur* dinyatakan *reliable* dan layak digunakan sebagai bahan penelitian.

Berdasarkan skala regulasi diri yang dilakukan dengan reliabilitas *Alpha Cronbach*, instrumen regulasi diri diperoleh nilai koefisien 0.941.

Tabel 6. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
------------------	------------

0.941	40
-------	----

Berdasarkan hasil diatas, disimpulkan bahwa angka menunjukkan hasil reliabilitas Regulasi Diri yang sangat tinggi. Dengan demikian instrumen Regulasi Diri dinyatakan *reliable* dan layak digunakan sebagai bahan penelitian.

2. Uji Normalitas

Bermaksud guna melihat apakah distribusi data normal atau tidak. Dalam konsepnya, uji normalitas ialah membandingkan data yang didapat peneliti dengan data yang berdistribusi normal yang mempunyai rata-rata serta standar deviasi yang serupa dengan data yang diteliti. Uji normalitas penting dilakukan karena merupakan satu ketentuan agar bisa dilakukannya *parametric test*.⁸⁶

Model korelasi yang bagus yaitu yang berdistribusi normal ataupun dekat dengan normal. Guna menilik data yang didapat berdistribusi secara normal ataukah tidak, dilaksanakan uji normalitas memakai aplikasi SPSS dan menilik hasil yang tampak di kolom *kolmogrov-smirnov* atau pada *Shapiro Wilk*. Dengan menggunakan dasar pengambilan putusan normal ataupun tidak yaitu jika $x \text{ hitung} > 0,05$ data dinyatakan berdistribusi normal, dan jika $x \text{ hitung} < 0,05$ data dinyatakan berdistribusi tidak normal.⁸⁷

Uji normalitas yang dilakukan memakai dasar uji normalitas Kolmogorov-smirnov, memiliki dasar pengambilan keputusan yaitu:

- Nilai Sig. $> 0,05$, data berdistribusi normal
- Nilai Sig. $< 0,05$, data tidak berdistribusi normal.

3. Uji Korelasi

Sesudah data kuesioner dinyatakan valid dan reliabel, maka data telah pantas untuk dianalisis dan dilakukan langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Dengan memakai analisis korelasional sebagai dasar pengujian

⁸⁶ Haryadi Sarjono dan Winda Julianita, *SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset, Salemba Empat*, (Jakarta, Cetakan Pertama, 2011), h. 53

⁸⁷ *Ibid*, h.63

hipotesis. Penelitian korelasi ialah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana variabel pada satu atau lebih faktor saling berkaitan dilihat dari koefisien korelasinya. Hal utama yang menjadi perhatian peneliti dalam penelitian korelasi yaitu: (1) adanya kerangka teori yang menunjang ada atau tidaknya hubungan antar variabel, (2) keterandalan instrumen pengukuran yang dipakai, (3) jumlah sampel yang dianalisis.⁸⁸

Uji korelasi ini memungkinkan peneliti menganalisis hubungan antar variabel dalam satu studi tunggal. Koefisien korelasi yang didapat memberikan suatu ukuran tingkat dan arah hubungan. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika koefisien korelasi semakin mendekati angka satu, maka variabel yang diteliti memiliki hubungan yang kuat. Arah hubungan korelasi ditandai dengan simbol + ataupun -, jika korelasi bertanda positif maka diartikan sebagai semakin tinggi variabel rasa *Syukur* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula regulasi diri dalam proses belajarnya yang berarti H1 ditolak dan H0 diterima. Namun jika korelasi bertanda negatif, maka berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam proses belajarnya, maka semakin rendah rasa *Syukur* yang dimiliki mahasiswa dan mendapat simpulan H1 diterima dan H0 ditolak.⁸⁹

⁸⁸ Abd. Mukhid, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, (Surabaya, 2021), h.18

⁸⁹ Imam Santoso dan Harries Madiistriyatno, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Indigo Media, Cetakan Pertama, 2021), h.46

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kancah Penelitian

1. Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora adalah salah satu Fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Fakultas yang dulunya masih bernama Ushuluddin dan belum menjadi Universitas, ini awal mulanya didirikan di Tegal atas prakarsa dari Drs. M. Choizen Mahmud dkk. Awal mula berdirinya Fakultas ini dibawah naungan swasta bekerja sama dnegan IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beberapa orang yang ikut terlibat secara aktif membidangi dan merintis antara lain adalah Drs. M. Cozien Mahmud (anggota BPH Seksi D Kabupaten Tegal), Moh Cholid Oesdo (anggota DPRD Kabupaten Tegal) dan KH. Qosi, Tafsir (pengusaha dan tokoh masyarakat).

Kronologinya sekitar awal September 1968, tiga tokoh diatas membicarakan proses pendirian Fakultas dengan Bupati Kab. Tegal (Letkol Soepardi Yoedodarmo). Dan ternyata, upaya tersebut mendapat sambutan yang luar biasa tidak hanya didukung secara moral namun juga finansial. Pada saat itu Bupati Tegal memberi bantuan berupa uang sebesar satu juta rupiah guna pengurusan administrasi ke Jakarta. Fakultas Ushuluddin dalam perjalanan sejarahnya dulu tidak berdiri sendiri, saat itu masih menginduk pada IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan memilih Fakultas Tarbiyah sesuai hasil rapat pada tanggal 6 September 1968. Akan tetapi dalam perkembangan selanjutnya dialihkan ke IAIN Walisongo. Hal ini terjadi setelah statusnya berubah menjadi “Negeri” yaitu pada tanggal 6 April 1970. Berdasarkan musyawarah para pendiri, Menteri Agama RI (KH. Moh. Dahlan), Rektor IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Drs. Soenarto Notowidagdo) dan Direktur Perguruan Tinggi Agama (H.A Timur Jaelani.

M.A) disepakati pemerintah Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga ini menginduk ke IAIN Walisongo Semarang.

Paska kesepakatan diatas , permasalahan baru kemudian muncul yaitu karena IAIN Walisongo telah memiliki Fakultas Tarbiyah di Salatiga dan Kudus maka beralihlah Fakultas Tarbiyah menjadi Fakultas Ushuluddin, konversi ini dengan berbagai pertimbangan:

1. Jika tetap memilih Fakultas Tarbiyah diperlukan izin Khusus Menteri Agama (konsekuensinya memakan waktu lama)
2. Sejak semula para pendiri tidak memutuskan jenis Fakultas tertentu
3. Pertimbangan KH. Saefuddin (ketua DPRGR) dalam kunjungan ke Tegal tahun 1970.

Maka berdasarkan SK Menteri Agama RI no 254/70 tanggal 30 September 1970 Fakultas Ushuluddin IAIN Al-Jami'ah Walisongo cabang Tegal resmi berdiri dan peresmian status Negerinya pada tanggal 14 April 1971.

Berdasarkan keputusan Menteri Agama RI nomor 17/1974 tanggal 25 Februari 1974 Fakultas Ushuluddin ini pindah ke Semarang dan terhitung sejak tahun 1975 semua proses belajar-mengajar (perkuliahan) diadakan di Semarang⁹⁰.

2. Visi, Misi dan Tujuan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

a. Visi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

Menjadi program studi yang unggul dalam riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi berbasis pada kesatuan ilmu pengetahuan untuk kemanusiaan dan peradaban pada tahun 2038.

b. Misi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

⁹⁰ <http://fuhum.walisongo.ac.id/about/sejarah-fakultas-ushuluddin/>. Diakses pada tanggal 23 Desember 2022 pukul 20.30 WIB.

- 2) Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.
- 4) Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
- 5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
- 6) Mewujudkan tata kelola kelembagaan profesional.

c. Tujuan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

- 1) Menghasilkan sarjana ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi yang profesional dan berakhlak mulia.
- 2) Menghasilkan riset Tasawuf dan Psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
- 3) Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis, religius, sehat jasmani dan rohani.
- 4) Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tri Dharma perguruan tinggi.
- 5) Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerjasama dengan lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
- 6) Lahirnya tata kelola program studi yang profesional berstandar internasional⁹¹.

3. Gambaran Umum Responden Penelitian

Responden penelitian disini adalah mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 UIN Walisongo Semarang yang merupakan mahasiswa TP-A, TP-B, dan TP-C dengan jumlah keseluruhan 106 mahasiswa. Dalam pengambilan sampel peneliti mengambil 50 mahasiswa. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang berasal dari berbagai

⁹¹ <http://fuhum.walisongo.ac.id/about/sejarah-fakultas-ushuluddin/>. Diakses pada tanggal 23 Desember 2022 pukul 20.30 WIB.

daerah dengan mayoritas dari Jawa Tengah. Tentang umur responden penelitian ini berkisar 21 – 23 tahun.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara *online* pada tanggal 6 Februari 2023 sampai 19 Februari 2023 dan data dikumpulkan sebanyak 84 sampel dari mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan paket program *SPSS* versi 25.00 *for windows*.

Tabel 7. Uji Deskripsi data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
RASA SYUKUR	84	83	142	97.21	9.280
REGULASI DIRI_DALAM BELAJAR	84	89	160	106.24	10.655
Valid N (listwise)	84				

Berdasarkan data penelitian, skor terendah yang diperoleh subjek untuk skala rasa syukur adalah 83 dan skor subjek tertinggi adalah 142. Selanjutnya untuk mean diperoleh angka sebesar 97,21 dan standar deviasi sebesar 9,280. Sementara untuk skala regulasi diri dalam belajar, skor terendah yang diperoleh adalah 89 dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 160. Selanjutnya untuk mean diperoleh angka sebesar 106,24 dan standar deviasi sebesar 10.655.

Ada cara lain untuk mengetahui data deskripsi penelitian yaitu dengan cara yang lebih manual namun diharapkan mampu membaca secara lebih jelas kondisi mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang termasuk dalam kategori apa.

2. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Rasa Syukur

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan dari data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengajuan hipotesis.

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1, dengan jumlah item 36 item. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X (dikali) bobot pernyataan X (dikali) bobot jawaban. Yaitu $1 \times 36 \times 1 = 36$.
- b. Nilai batas maksimum, dengan mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item yang mempunyai skor tinggi atau 4, dengan jumlah item 36. Sehingga nilai bobot maksimum adalah jumlah responden X (dikali) bobot pernyataan X (dikali) bobot jawaban. Yaitu $1 \times 36 \times 4 = 144$.
- c. Jarak antara batas maksimum dan minimum adalah $144 - 36 = 108$.
- d. Jarak interval merupakan hasil jarak dari keseluruhan dibagi ($:$) jumlah kategori, yaitu $108 : 4 = 27$

Dengan perhitungan seperti ini kan diperoleh realitas sebagai berikut:

36	63	90	117	144

Gambar tersebut dibaca:

$36 - 63$ = rasa syukur rendah

$63 - 90$ = rasa syukur sedang

$90 - 117$ = rasa syukur tinggi

$117 - 144$ = rasa syukur sangat tinggi

Tabel 8. Klasifikasi Rasa Syukur

No	Interval	Frekuensi	Kualitas	Kategori
1.	36 – 63	0	Rendah	Tinggi
2.	63 – 90	10	Sedang	
3	90 – 117	71	Tinggi	
4	117 – 144	3	Sangat Tinggi	

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu 10 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 63 – 90) dalam kondisi rasa *syukur* sedang, 71 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 90 – 117) dalam kondisi rasa *syukur* yang tinggi, dan 3 mahasiswa (dengan interval skor nilai 117 - 144) dalam kondisi rasa *syukur* yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UI Walisongo Semarang memiliki tingkat rasa *syukur* sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

3. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Regulasi Diri dalam Belajar

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1, dengan jumlah item 40 item. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X (dikali) bobot pernyataan X (dikali) bobot jawaban. Yaitu $1 \times 40 \times 1 = 40$.
- b. Nilai batas maksimum, dengan mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item yang mempunyai skor tinggi atau 4, dengan jumlah item 36. Sehingga nilai bobot maksimum adalah jumlah responden X (dikali) bobot pernyataan X (dikali) bobot jawaban. Yaitu $1 \times 40 \times 4 = 160$.
- c. Jarak antara batas maksimum dan minimum adalah $160 - 40 = 120$.

- d. Jarak interval merupakan hasil jarak dari keseluruhan dibagi (:) jumlah kategori, yaitu $120 : 4 = 30$

Dengan perhitungan seperti ini kan diperoleh realitas sebagai berikut:

40 70 100 130 160

Gambar tersebut dibaca:

40 – 70 = regulasi diri dalam belajar rendah

70 – 100 = regulasi diri dalam belajar sedang

100 – 130 = regulasi diri dalam belajar tinggi

130 – 160 = regulasi diri dalam belajar sangat tinggi

Tabel 9. Klasifikasi Regulasi Diri dalam Belajar

No	Interval	Frekuensi	Kualitas	Kategori
1.	40 – 70	0	Rendah	Tinggi
2.	70 – 100	19	Sedang	
3	100 – 130	63	Tinggi	
4	130 – 160	2	Sangat Tinggi	

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu 19 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 70 – 100) dalam kondisi regulasi diri dalam belajar sedang, 63 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 100 – 130) dalam kondisi regulasi diri dalam belajar yang tinggi, dan 2 mahasiswa (dengan interval 130 – 160) dalam kondisi regulasi diri dalam belajar yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UI Walisongo Semarang memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

4. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas memakai uji normalitas yang digunakan untuk melihat sebaran data dari suatu sampel. Pada pengujian, data dinyatakan berdistribusi normal ketika skor signifikansi lebih daripada 0,05 (Sig. > 0,05). Data uji normalitas dinyatakan dalam tabel 10:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
RASA SYUKUR	.204	84	.000	.820	84	.000
REGULASI DIRI_DALAM BELAJAR	.119	84	.005	.866	84	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel didapatkan bahwa signifikansi adalah 0,000 dan 0,005 sedangkan menurut pedoman pengambilan putusan adalah ketika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan berdistribusi normal, hasil yang diperoleh ialah 0,000 dan 0,005 yang mana lebih kecil daripada 0,05, maka dinyatakan berdistribusi tidak normal, maka pengujian korelasi menggunakan metode *Spearman's rho*.

5. Hasil Uji Korelasi

Tujuan dilakukannya uji korelasi ialah untuk menguji hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya, yaitu untuk menguji adanya korelasi positif antara rasa *syukur* dan regulasi diri dala belajar pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi

Correlations

			RASA SYUKUR	REGULASI DIRI_DALAM M BELAJAR
Spearman's rho	RASA SYUKUR	Correlation	1.000	.136
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.218
		N	84	84
	REGULASI DIRI_DALAM BELAJAR	Correlation	.136	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.218	.
		N	84	84

Hasil pada penelitian dengan Koefisiensi korelasi sebesar 0,136 menunjukkan hubungan korelasi lemah dengan signifikansi 0,218 ($p > 0,05$). Sehingga ditarik kesimpulan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti hubungan antara rasa *Syukur* dan regulasi diri dalam belajar mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil pada penelitian dengan koefisiensi korelasi sebesar 0,136 menunjukkan hubungan korelasi lemah dengan signifikansi 0,218 ($p > 0,05$) sehingga ditarik kesimpulan bahwa H1 diterima H0 ditolak yang berarti hubungan rasa *syukur* dan regulasi diri dalam belajar mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang angkatan 2019 memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan. Terdapat faktor yang menjadikan kurangnya dari penelitian ini yaitu, karena kesalahan peneliti dalam pengumpulan data, dan pada saat pembagian skala uji coba peneliti menggunakan *google form* yang membuat peneliti tidak bisa mengamati responden secara langsung dalam menjawab pernyataan skala uji coba, serta *google form* yang dibuat berdasarkan blue print tidak lengkap.

Mendukung penelitian dari Hayatun Nufus (2022) pada skripsinya mengenai “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Program Khusus Ulama (PKU) UIN Antasari Banjarmasin”, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kebersyukuran terhadap motivasi belajar ($p=0,002<0,05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat motivasi belajar pada mahasiswa penerima beasiswa Program Khusus Ulama (PKU) UIN Antasari Banjarmasin.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian dari Yulia Hartini (2020) pada skripsinya mengenai “Hubungan Regulasi Diri dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu Kelas X Tahun Ajaran 2019/2020”, mendapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif lemah ($r = 0,185$) antara regulasi diri dengan hasil belajar pada taraf kepercayaan 95%. Artinya dengan adanya regulasi diri siswa yang baik, siswa akan memiliki hasil belajar yang baik pula pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu Tahun Ajaran 2019/2020. Walaupun hasil belajar tersebut masih banyak dikontribusi oleh variabel-variabel lainnya.

Syukur menurut Al Kharraz yang dikutip oleh Amir An-Najjar, terbagi dalam tiga bagian yakni hati yang mengetahui bahwa nikmat-nikmat itu berasal dari Allah SWT, lisan yang mengucapkan *al-Hamdulillah* dan memuji-Nya, dan jasmani yang menggunakan anggota badan untuk ketaatan kepada-Nya.⁹²

Berdasarkan hasil olahan data secara statistik pada variabel *Syukur* dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu 10 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 63 – 90) dalam kondisi rasa *syukur* sedang, 71 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 90 – 117) dalam kondisi rasa *syukur* yang tinggi, dan 3 mahasiswa (dengan interval skor nilai 117 - 144) dalam kondisi rasa *syukur* yang sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat *Syukur* pada mahasiswa jurusan

⁹² Amir An-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Terj. Hasan Abrori. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h. 252

Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UI Walisongo Semarang yang tergolong tinggi.

Syukur tidak hanya diwujudkan dalam bentuk lisan, berupa pengakuan terhadap nikmat dengan ke-*ridho*-an penuh. Tetapi *Syukur* juga mengandung makna mengenai sang pemberi nikmat yaitu Allah SWT.⁹³

Ketika seseorang mengenal Allah SWT dengan baik, maka dirinya akan memahami bahwa Allah SWT telah menciptakannya dalam sebaik-baiknya bentuk. Semakin mengenal Allah SWT, semakin menyadari bahwa tidak ada yang sia-sia dalam penciptaan-Nya. Meyakini bahwa semua kelebihan dan kekurangan yang dititipkan Allah SWT pada dirinya pasti menyimpan maksud yang baik untuk dirinya.⁹⁴ Kalimat *Syukur* banyak disebutkan dalam Al-Qur'an, sebagaimana yang terkandung didalam Q.S Al-Baqarah ayat 152.

Berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar, Ochteria (2018), menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dalam diri individu yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan serta dapat mengatur pencapaian dan aksi dari perencanaan tindakan, sehingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi penghargaan atas pencapaian yang diperoleh dan dapat menentukan target prestasi yang lebih tinggi.⁹⁵

Adapun hasil olahan data variabel regulasi diri dalam belajar dikategorikan menjadi tiga yaitu 19 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 70 – 100) dalam kondisi regulasi diri dalam belajar sedang, 63 mahasiswa (dengan interval skor nilai berkisar 100 – 130) dalam kondisi regulasi diri dalam belajar yang tinggi, dan 2 mahasiswa (dengan interval 130 – 160) dalam kondisi regulasi diri dalam belajar yang sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019

⁹³ *Ibid*, h.114

⁹⁴ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h.158

⁹⁵ Nurhaisa, *Hubungan antara Self Regulation and Time Management dan Hasil Belajar Fisika pada Peserta Didik Kelas XI MIA SMA Negeri 6 Takalar*, (Makasar: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin, 2013), h.53

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UI Walisongo Semarang yang tergolong tinggi.

Dengan bersyukur dapat menumbuhkan semangat dalam belajar, tidak bersikap pesimis, meningkatkan rasa percaya diri, dan mahasiswa yang dapat meregulasi diri dalam belajar akan memperoleh prestasi yang tinggi. Karena, mereka mempunyai strategi dalam belajar, memonitoring belajar dan mengevaluasi secara sistematis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil data penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Rasa *Syukur* dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang” sebanding dengan rumusan masalah yang telah ada, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan oleh penulis pada penelitian ini dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,136 menunjukkan hubungan korelasi lemah dengan signifikansi 0,218 ($p > 0,05$). Sehingga ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti hubungan antara rasa *Syukur* dan regulasi diri dalam belajar mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan.

B. Saran

Dilakukannya pengkajian ini agar dapat melihat hubungan antara rasa syukur dan regulasi diri dalam belajar. Dimana korelasi dan pengaruh dari rasa syukur ataupun pemahaman syukur pada individu terhadap bagaimana perilaku individu dalam menghadapi keadaan tertentu dan kaitannya dengan regulasi diri dalam belajar pada dirinya. Sekiranya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menambahkan beberapa variabel lainnya yang memiliki hubungan dengan rasa syukur sehingga dapat dilakukan analisa yang mendalam dan dilakukan perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afida, Nur, 2009, *Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan*, Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, IAIN Sunan Ampel, diakses pada 16 Februari 2022.
- Agustiya, Rozana Ika Agustiya, 2008, *Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar pada siswa SMA 29 Jakarta*, Jakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, UIN Syarif Hidayatullah, diakses pada 18 Februari 2022.
- Al-Ghazali, Imam, 1983, *Taubat, Sabar, dan Syukur*, Jakarta: PT Tintamas Indonesia.
- Alsa, Asmadi, 2000, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alwisol, 2007, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press.
- Anggraini, Rimalia, 2020, *Hubungan antara regulasi diri dengan hasil belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran fiqh di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Lubuklingau*. Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu, diakses pada 20 Februari 2022.
- An-Najjar, Amir, 2001, *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam.
- , 2004, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Bandung: PT Mizan Publika.
- Arikunto, Suharsimi, 1998, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifuddin, 1999, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- , 2000, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- , 2005, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firdaus, Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Mimbar, Volume 5 Nomor 1, 2019, diakses pada 16 Februari 2022.

- Hariyanto, Suyono, 2011, *Belajar dan Pembelajaran*, Surabaya: Rosda.
- Hasan, Abdul Wahid, 2019, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, Yogyakarta: Diva Press.
- Hasna, Aftina Nurul, dkk, *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol. 13, No. 1, April 2014, diakses pada 16 Februari 2022.
- Hasna, Aura Hasna (Neti Suriana), 2013, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- <http://fuhum.walisongo.ac.id/about/sejarah-fakultas-ushuluddin/>. Diakses pada tanggal 23 Desember 2022 pukul 20.30 WIB.
- <http://fuhum.walisongo.ac.id/about/sejarah-fakultas-ushuluddin/>. Diakses pada tanggal 23 Desember 2022 pukul 20.30 WIB.
- [http://lpminvest.com/2019/08/4-419-maba-uin-walisongo-2019-ikuti-pbak-hari-
ini/](http://lpminvest.com/2019/08/4-419-maba-uin-walisongo-2019-ikuti-pbak-hari-
ini/) diakses pada 21 Desember 2021 pukul 09.30 WIB
- Ismawanto, 2011, *Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, (Pekanbaru: Skripsi Tidak Diterbitkan, Universitas Islam Riau, diakses pada 16 Februari 2022.
- Lestari, Via, 2015, *Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia di UPTD PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru*, (Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, diakses pada 20 Februari 2022.
- Masfia, Irma, 2014, *Hubungan Syukur dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul huda Semarang*, (Semarang: Skripsi Tidak Diterbitkan, UIN Walisongo, diakses pada 16 Februari 2022.
- Muhammad, Hasyim Muhammad, 2015, *Psikologi Qur'ani Tafsir Tematik Ayat-ayat Sufistiik dalam Al-Qur'an*, Semarang: CV Karya Abadi Jaya.
- Mulida, Nanda, 2020, *Hubungan Motivasi berprestasi dengan regulasi diri pada alumni mahasantri ma'had Al-Jami'ah UIN Ar-Raniry*, Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, Diakses pada 20 Februari 2022.

- Nurhaisa, 2013, *Hubungan antara Self Regulation and Time Management dan Hasil Belajar Fisika pada Peserta Didik Kelas XI MIA SMA Negeri 6 Takalar*, Makasar: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin, diakses pada 24 Februari 2023.
- Perdana, Kartika Intan, 2021, *Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Diakses pada 16 Februari 2022.
- Shihab, Muhammad Quraish, 1996, *“Menyingkap Tabir Ilahi: Asma Al-Husna dalam Perspektif Al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati.
- Shohibah, Ida Fitri, *Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)*, Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 2014, diakses pada 16 Februari 2022.
- Sugiyono, 2018, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif*, Yogyakarta: Alfabeta.
- , 2018, *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Al-An’am/6:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Al-An’am/6:36. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. al-Kahf/18:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Al-Maarij/70:19-27. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Al-Nahl/16:55. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Fathir/35:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Ibrahim/14:7. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Terjemahan Kemenag, Al-Qur’an QS. Saba’/34:1. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.

- Terjemahan Kemenag, Al-Qur'an QS. Saba'/34:13. Diakses pada 21 Juli 2022 pukul 12.00 WIB.
- Tiara M, Rizky Galuh, 2017, *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi dengan Kebersyukuran pada Pasien Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, diakses pada 18 Februari 2022.
- Utami, Lufiana Harnany , *Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Islam, Vol. 3, No. 1, Juni 2020, Diakses pada 16 Februari 2022.
- Wawancara dengan Annisa Nurul Azizah. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 20 Desember 2022.
- Wawancara dengan Fadia Agnessis R. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 1 April 2022.
- Wawancara dengan Nur Amaliah Jamil. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 1 April 2022.
- Wawancara dengan Shinta Ayusetyaningrum H. Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan (2019) UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 20 Desember 2022.
- Yatimah, Nur, 2016, *Hubungan Rasa Syukur dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Penerimaan Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung*, IAIN Tulungagung, Diakses pada 11 Februari 2022.

LAMPIRAN

Lampiran A: Skala Uji Coba Syukur dan Regulasi diri dalam Belajar

I. IDENTITAS RESPONDEN:

1. NAMA :
2. JENIS KELAMIN :
3. JURUSAN :

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Jawablah pernyataan ini dengan jujur
2. Jika anda tidak berkenan memeberikan nama lengkap, anda dapat menuliskan inisial nama atau nama panggilan saja
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah. Cikup dijawab sesuai denga keadaan yang anda rasakan
4. Bacalah dengan teliti pada setiap aitem, kemudian jawab dengan memberi tanda (✓) pada pilihan jawaban yang telah di sediakan sesuai dengan kondisi yang anda rasakan.
5. Pilihan jawaban
 - a. Sangat sesuai : SS
 - b. Sesuai : S
 - c. Tidak Sesuai : TS
 - d. Sangat Tidak Sesuai : STS
6. Selamat mengerjakan

SKALA I:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih yakin bahwa kemampuan intelektual yang saya miliki adalah anugerah dari Allah SWT				
2.	Ketika saya memiliki kemampuan intelektual yang rendah, saya selalu rajin belajar agar tidak tertinggal dengan orang lain				
3.	Saya mengucapkan Alhamdulillah setiap kali selesai mengerjakan sesuatu				
4.	Ketika saya kesulitan mengerjakan tugas kuliah, saya selalu berdzikir kepada Allah SWT agar diberikan petunjuk dan kemudahan				
5.	Saya menggunakan sisa uang saku untuk bersedekah				
6.	Setiap kali diberi nikmat dari Allah SWT, saya merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut				
7.	Keberhasilan yang saya raih adalah hasil usaha saya sendiri tanpa pertolongan dari orang lain				
8.	Saya protes kepada Allah SWT jika orang lain mendapatkan nikmat yang lebih dibanding saya				
9.	Ketika selesai mengerjakan ujian, saya lebih suka bernyanyi daripada mengucapkan Alhamdulillah				

10.	Saya baru akan berdzikir memuji asma Allah SWT bila ditegur oleh orang tua				
11.	Menggunakan uang sebatas kebutuhan saja bukanlah kebiasaan saya (boros)				
12.	Saya sulit mengerti maksud maksud Allah SWT menganugerahkan nikmat atas diri saya				
13.	Keberhasilan yang saya raih semata-mata karena kemurahan dari Allah SWT				
14.	Saya ikut senang bila melihat teman mendapatkan nikmat yang lebih dari Allah SWT				
15.	Setiap hari saya mengucapkan Alhamdulillah atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT				
16.	Saya senang mengagungkan asma Allah SWT dengan membaca Asma'ul Husna				
17.	Setiap kali diberi uang, saya berusaha memanfaatkannya sebaik mungkin				
18.	Saya selalu memikirkan penggunaan nikmat yang tepat agar tidak kufur nikmat				
19.	Apa yang saya miliki merupakan hasil upaya saya sendiri tanpa pertolongan dari orang lain				
20.	Saya merasa Allah SWT tidak adil apabila teman saya mendapatkan nikmat yang lebih besar				
21.	Setiap usai pelajaran, saya baru akan mengucapkan Alhamdulillah ketika diminta oleh dosen				

22.	Saya memilih segera melanjutkan aktivitas setelah usai shalat daripada berdzikir memuji asma Allah SWT				
23.	Saya memanfaatkan handphone yang saya miliki sesuka hati saya				
24.	Saya memilih segera memanfaatkan nikmat dari Allah SWT daripada merenungkan terlebih dahulu tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut				
25.	Kemampuan yang saya miliki merupakan anugerah dari Allah SWT				
26.	Saya menerima dengan lapang dada sekecil apapun nikmat dari Allah SWT				
27.	Saya selalu mengucapkan Alhamdulillah setiap kali mendengar kabar baik				
28.	Setiap usai shalat saya selalu menyempatkan untuk berdzikir memujinya				
29.	Keahlian yang ada pada diri saya merupakan hasil usaha saya sendiri tanpa pertolongan dari orang lain				
30.	Saya merasa iri bila melihat orang lain mendapatkan nikmat yang lebih baik				
31.	Saya memilih segera menyusun target selanjutnya saat berhasil memenuhi target yang saya tetapkan, daripada mengucapkan Alhamdulillah				
32.	Saya lebih senang bernyanyi daripada senang mengagungkan asma Allah SWT				
33.	Saya selalu mengucapkan Alhamdulillah				

	ketika berhasil meraih sesuatu				
34.	Saya senang berlama-lama berdzikir dan memuji asma Allah SWT				
35.	Saat saya diberi hadiah oleh seseorang saya memilih memberitahukan pada teman daripada mengucapkan Alhamdulillah				
36.	Saya berdzikir memuji asma Allah SWT hanya ketika saya sholat berjamaah dimasjid				

SKALA II:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya biasanya mempelajari materi terlebih dahulu sebelum dijelaskan oleh dosen				
2.	Saya mudah untuk menguasai materi dengan baik				
3.	Saya selalu mempelajari ulang pelajaran yang telah saya terima				
4.	Saya merasa yakin bahwa saya mampu belajar dengan giat				
5.	Saya selalu melakukan kegiatan dengan penuh semangat				
6.	Saya selalu menyempatkan untuk belajar di malam hari meskipun hanya 15 menit				
7.	Jika saya belajar dengan cara yang tepat, maka saya dapat memahami materi kuliah tersebut				
8.	Saya menggunakan waktu belajar dengan baik untuk kuliah				
9.	Saya meminta bantuan teman bila ada materi yang belum dimengerti				
10	Saya meneliti terlebih dahulu soal-soal ujian yang diberikan oleh dosen sebelum mengerjakannya				
11.	Saya merasa kesulitan untuk mengingat kembali materi yang telah dijelaskan oleh dosen				
12.	Saya sulit memahami pelajaran yang sudah dipelajari				

13.	Saya tidak pernah mengulang pelajaran yang saya dapatkan dikelas				
14.	Saya sering merasa sangat malas atau bosan ketika belajar dikelas, sehingga saya menyerah sebelum saya menyelesaikan apa yang telah saya rencanakan				
15.	Saya selalu merasa malas dalam melakukan suatu kegiatan				
16.	Saya hanya belajar ketika ada tugas dan akan ujian saja				
17.	Saya jarang meluangkan waktu untuk mereview catatan kuliah atau bahan bacaan saya sebelum ujian				
18.	Saya kesulitan untuk menetapi jadwal kuliah dan waktu untuk belajar				
19.	Saya selalu melakukan sesuatu sesuai kemampuan saya tanpa belajar lebih giat lagi				
20.	Saya tidak pernah meneliti kembali soal ujian dari dosen dan langsung mengerjakannya				
21.	Ketika saya bingung dengan apa yang saya baca, saya mencoba membacanya kembali kemudian mencari tahu				
22.	Ketika membaca materi kuliah, saya membuat pertanyaan-pertanyaan untuk fokus pada apa yang saya baca				
23.	Saya merubah cara belajar saya agar sesuai dengan kebutuhan kuliah dan cara mengajar dosen				
24.	Saya optimis belajar sendiri agar hasil ujian				

	selalu bagus				
25.	Saya bekerja keras untuk mengerjakan ujian dengan baik dikelas meskipun saya tidak suka dengan mata kuliah tersebut				
26.	Meskipun materi kuliah tidak menarik atau membosankan saya tetap mengerjakannya sampai selesai				
27.	Saya selalu mengatur jadwal kegiatan sehari-hari saya				
28.	Saya lebih nyaman belajar dilingkungan yang bersih				
29.	Saya sering berdiskusi dengan dosen untuk mendapatkan lebih banyak ilmu dan dapat mengerjakan tugas dengan baik				
30.	Saya selalu meneliti kembali tugas sebelum dikumpulkan				
31.	Saya tidak pernah mempelajari materi terlebih dahulu sebelum dijelaskan oleh dosen				
32.	Sering kali saya membaca bahan kuliah, tetapi tidak paham dengan isinya				
33.	Selama pelajaran dikelas, saya sering melewatkan poin penting karena saya memikirkan hal yang lain				
34.	Saya lebih sering main game daripada belajar				
35.	Ketika materi kuliah sulit dipahami, saya memilih untuk menyerah atau hanya mempelajari bagian yang mudah saja				
36.	Saya merasa pesimis ketika mengalami				

	kegagalan				
37.	Jika saya tidak paham akan materi kuliah tersebut, itu semata karena saya tidak belajar dengan giat				
38.	Saya membiarkan lingkungan belajar yang berantakan				
39.	Saya selalu belajar sendiri dan tidak meminta pertolongan dari orang lain				
40.	Saya mengerjakan ujian dengan asal-asalan tanpa belajar				

Lampiran B: Tabulasi Data Uji Coba Skala Syukur dan Regulasi Diri dalam Belajar

Tabulasi Data Uji Coba Skala Syukur

No	Syukur (X)																																				Skor Total	
	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20	X.21	X.22	X.23	X.24	X.25	X.26	X.27	X.28	X.29	X.30	X.31	X.32	X.33	X.34	X.35	X.36		
1	4	4	4	3	3	3	2	1	1	2	3	2	3	4	4	3	3	3	2	1	1	2	3	2	4	4	4	4	4	2	1	2	2	4	3	2	2	97
2	4	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	4	4	4	3	1	1	4	1	4	3	2	1	88	
3	4	3	3	3	2	4	1	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	1	2	1	3	2	4	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	89	
4	4	3	4	3	3	2	1	2	1	2	1	3	3	3	3	4	3	1	1	2	1	2	2	4	3	3	3	2	1	2	1	3	4	2	2	87		
5	3	3	4	3	1	2	1	2	1	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	105		
6	4	3	4	4	3	2	1	1	1	2	3	1	3	4	4	4	4	1	1	1	3	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	2	1	1	90		
7	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	91		
8	4	3	4	3	3	4	1	1	2	3	1	4	4	3	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	3	2	1	1	92			
9	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	102		
10	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	3	2	4	4	4	3	1	1	4	2	4	4	4	103		
11	4	3	4	3	3	2	2	1	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	1	1	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	3	2	2	96		
12	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	1	4	4	3	4	4	4	2	1	1	1	4	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	3	1	2	98		
13	4	3	4	3	2	3	1	2	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	1	2	2	2	3	2	4	4	4	4	1	1	2	2	3	2	2	92		
14	4	3	4	3	3	3	2	1	2	3	1	4	4	3	4	4	4	4	1	2	1	2	3	4	4	4	4	4	1	1	2	2	3	2	2	104		
15	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	86		
16	4	4	3	3	3	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	97		
17	4	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	94	
18	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	110	
19	4	3	4	4	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	99		
20	4	4	4	3	3	2	2	1	2	1	2	4	3	3	3	4	3	3	2	1	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	2	4	3	1	2	96	
21	4	3	4	4	3	3	3	1	1	1	3	2	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	2	2	4	4	4	4	2	1	3	2	4	4	1	1	97	
22	4	3	4	4	3	3	2	1	1	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	1	1	1	3	2	4	3	4	4	2	2	1	1	4	3	1	3	95	
23	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	129		
24	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	131	
25	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	138	
26	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	95		
27	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	97	
28	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	103		
29	4	3	4	3	2	3	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	4	4	4	4	3	1	1	1	3	3	1	1	89		
30	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	
31	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	124	
32	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	3	1	107
33	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	96	
34	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	4	2	3	95
35	4	3	4	4	3	2	1	1	1	1	2	3	4	3	4	4	3	3	1	1	2	1	2	3	4	3	4	4	1	2	1	1	4	3	1	1	89	
36	3	4	4	3	4	4	1	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	1	1	2	2	4	3	1	4	99	
37	3	3	4	3	3	3	2	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	1	3	4	3	3	3	4	4	3	1	4	1	4	3	4	4	107	
38	4	3	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	4	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	4	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	86	
39	4	4	4	4	3	4	2	1	1	1	1	2	2	4	4	3	4	4	3	1	1	2	2	2	3	4	4	3	2	1	1	1	3	3	1	1	90	
40	3	4	4	3	3	4	2	1	2	1	3	2	4	4	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	1	95	
41	4	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	4	3	3	3	4	4	4	2	1	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	95	
42	3	3	2	4	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	91	
43	4	4	4	3	3	4	1	1	2	1	1	4	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	2	4	4	4	4	4	1	1	1	2	4	3	2	2	95	
44	4	3	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	2	1	4	4	4	3	3	1	1	1	4	3	1	1	94	
45	4	4	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	3	4	1	1	84	
46	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	4	3	2	4	105	
47	3	3	3	3	3	3	1	2	1	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	103	
48	1	4	4	3	3	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	84	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	
50	4	4	4	3	4	4	2	1	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	1	3	2	2	3	4	2	4	3	1	1	1	2	4	3	4	2	102	

Lampiran C: Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji Validitas Skala Syukur

		Total
X01	Pearson Correlation	.439**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
X02	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X03	Pearson Correlation	.524**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X04	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X05	Pearson Correlation	.552**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X06	Pearson Correlation	.471**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
X07	Pearson Correlation	.452**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
X08	Pearson Correlation	.706**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X09	Pearson Correlation	.641**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X10	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50

X11	Pearson Correlation	.411**
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	50
X12	Pearson Correlation	.454**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
X13	Pearson Correlation	.430**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
X14	Pearson Correlation	.461**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
X15	Pearson Correlation	.498**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X16	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X17	Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X18	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X19	Pearson Correlation	.572**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X20	Pearson Correlation	.614**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X21	Pearson Correlation	.495**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X22	Pearson Correlation	.640**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	50
X23	Pearson Correlation	.280
	Sig. (2-tailed)	0.049
	N	50
X24	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X25	Pearson Correlation	.481**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X26	Pearson Correlation	.400**
	Sig. (2-tailed)	0.004
	N	50
X27	Pearson Correlation	.559**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X28	Pearson Correlation	.553**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X29	Pearson Correlation	.636**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X30	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X31	Pearson Correlation	.570**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X32	Pearson Correlation	.725**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X33	Pearson Correlation	.517**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X34	Pearson Correlation	.470**

	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
X35	Pearson Correlation	.606**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
X36	Pearson Correlation	.594**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	50

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Validitas Skala Regulasi Diri dalam Belajar

		Total
Y01	Pearson Correlation	.425**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
Y02	Pearson Correlation	.304*
	Sig. (2-tailed)	0.032
	N	50
Y03	Pearson Correlation	.424**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
Y04	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y05	Pearson Correlation	.428**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
Y06	Pearson Correlation	.529**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y07	Pearson Correlation	.425**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
Y08	Pearson Correlation	.463**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
Y09	Pearson Correlation	.534**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y10	Pearson Correlation	.292*
	Sig. (2-tailed)	0.039
	N	50
Y11	Pearson Correlation	.339*

	Sig. (2-tailed)	0.016
	N	50
Y12	Pearson Correlation	.616**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y13	Pearson Correlation	.538**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y14	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y15	Pearson Correlation	.770**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y16	Pearson Correlation	.371**
	Sig. (2-tailed)	0.008
	N	50
Y17	Pearson Correlation	.631**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y18	Pearson Correlation	.631**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y19	Pearson Correlation	.689**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y20	Pearson Correlation	.654**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y21	Pearson Correlation	.533**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y22	Pearson Correlation	.537**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50

Y23	Pearson Correlation	.531**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y24	Pearson Correlation	.564**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y25	Pearson Correlation	.443**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	50
Y26	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y27	Pearson Correlation	.432**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
Y28	Pearson Correlation	.433**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
Y29	Pearson Correlation	.405**
	Sig. (2-tailed)	0.004
	N	50
Y30	Pearson Correlation	.423**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	50
Y31	Pearson Correlation	.694**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y32	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y33	Pearson Correlation	.748**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y34	Pearson Correlation	.698**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	50
Y35	Pearson Correlation	.647**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y36	Pearson Correlation	.663**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y37	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y38	Pearson Correlation	.717**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y39	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Y40	Pearson Correlation	.730**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	50
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	50

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliabilitas Skala Syukur

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	36

Reliabilitas Skala Regulasi Diri dalam Belajar

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	40

Lampiran D: Skala Penelitian Syukur dan Regulasi Diri dalam Belajar

I. IDENTITAS RESPONDEN:

1. NAMA :
2. JENIS KELAMIN :
3. JURUSAN :

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Jawablah pernyataan ini dengan jujur
2. Jika anda tidak berkenan memeberikan nama lengkap, anda dapat menuliskan inisial nama atau nama panggilan saja
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah. Cukup dijawab sesuai denga keadaan yang anda rasakan
4. Bacalah dengan teliti pada setiap aitem, kemudian jawab dengan memberi tanda (✓) pada pilihan jawaban yang telah di sediakan sesuai dengan kondisi yang anda rasakan.
5. Pilihan jawaban
 - a. Sangat sesuai : SS
 - b. Sesuai : S
 - c. Tidak Sesuai : TS
 - d. Sangat Tidak Sesuai : STS
6. Selamat mengerjakan

SKALA PENELITIAN I:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih yakin bahwa kemampuan intelektual yang saya miliki adalah anugerah dari Allah SWT				
2.	Ketika saya memiliki kemampuan intelektual yang rendah, saya selalu rajin belajar agar tidak tertinggal dengan orang lain				
3.	Saya mengucapkan Alhamdulillah setiap kali selesai mengerjakan sesuatu				
4.	Ketika saya kesulitan mengerjakan tugas kuliah, saya selalu berdzikir kepada Allah SWT agar diberikan petunjuk dan kemudahan				
5.	Saya menggunakan sisa uang saku untuk bersedekah				
6.	Setiap kali diberi nikmat dari Allah SWT, saya merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut				
7.	Keberhasilan yang saya raih adalah hasil usaha saya sendiri tanpa pertolongan dari orang lain				
8.	Saya protes kepada Allah SWT jika orang lain mendapatkan nikmat yang lebih dibanding saya				
9.	Ketika selesai mengerjakan ujian, saya lebih suka bernyanyi daripada mengucapkan Alhamdulillah				

10.	Saya baru akan berdzikir memuji asma Allah SWT bila ditegur oleh orang tua				
11.	Menggunakan uang sebatas kebutuhan saja bukanlah kebiasaan saya (boros)				
12.	Saya sulit mengerti maksud maksud Allah SWT menganugerahkan nikmat atas diri saya				
13.	Keberhasilan yang saya raih semata-mata karena kemurahan dari Allah SWT				
14.	Saya ikut senang bila melihat teman mendapatkan nikmat yang lebih dari Allah SWT				
15.	Setiap hari saya mengucapkan Alhamdulillah atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT				
16.	Saya senang mengagungkan asma Allah SWT dengan membaca Asma'ul Husna				
17.	Setiap kali diberi uang, saya berusaha memanfaatkannya sebaik mungkin				
18.	Saya selalu memikirkan penggunaan nikmat yang tepat agar tidak kufur nikmat				
19.	Apa yang saya miliki merupakan hasil upaya saya sendiri tanpa pertolongan dari orang lain				
20.	Saya merasa Allah SWT tidak adil apabila teman saya mendapatkan nikmat yang lebih besar				
21.	Setiap usai pelajaran, saya baru akan mengucapkan Alhamdulillah ketika diminta oleh dosen				

22.	Saya memilih segera melanjutkan aktivitas setelah usai shalat daripada berdzikir memuji asma Allah SWT				
23.	Saya memanfaatkan handphone yang saya miliki sesuka hati saya				
24.	Saya memilih segera memanfaatkan nikmat dari Allah SWT daripada merenungkan terlebih dahulu tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut				
25.	Kemampuan yang saya miliki merupakan anugerah dari Allah SWT				
26.	Saya menerima dengan lapang dada sekecil apapun nikmat dari Allah SWT				
27.	Saya selalu mengucapkan Alhamdulillah setiap kali mendengar kabar baik				
28.	Setiap usai shalat saya selalu menyempatkan untuk berdzikir memujinya				
29.	Keahlian yang ada pada diri saya merupakan hasil usaha saya sendiri tanpa pertolongan dari orang lain				
30.	Saya merasa iri bila melihat orang lain mendapatkan nikmat yang lebih baik				
31.	Saya memilih segera menyusun target selanjutnya saat berhasil memenuhi target yang saya tetapkan, daripada mengucapkan Alhamdulillah				
32.	Saya lebih senang bernyanyi daripada senang mengagungkan asma Allah SWT				
33.	Saya selalu mengucapkan Alhamdulillah				

	ketika berhasil meraih sesuatu				
34.	Saya senang berlama-lama berdzikir dan memuji asma Allah SWT				
35.	Saat saya diberi hadiah oleh seseorang saya memilih memberitahukan pada teman daripada mengucapkan Alhamdulillah				
36.	Saya berdzikir memuji asma Allah SWT hanya ketika saya sholat berjamaah dimasjid				

SKALA PENELITIAN II:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya biasanya mempelajari materi terlebih dahulu sebelum dijelaskan oleh dosen				
2.	Saya mudah untuk menguasai materi dengan baik				
3.	Saya selalu mempelajari ulang pelajaran yang telah saya terima				
4.	Saya merasa yakin bahwa saya mampu belajar dengan giat				
5.	Saya selalu melakukan kegiatan dengan penuh semangat				
6.	Saya selalu menyempatkan untuk belajar di malam hari meskipun hanya 15 menit				
7.	Jika saya belajar dengan cara yang tepat, maka saya dapat memahami materi kuliah tersebut				
8.	Saya menggunakan waktu belajar dengan baik untuk kuliah				
9.	Saya meminta bantuan teman bila ada materi yang belum dimengerti				
10	Saya meneliti terlebih dahulu soal-soal ujian yang diberikan oleh dosen sebelum mengerjakannya				
11.	Saya merasa kesulitan untuk mengingat kembali materi yang telah dijelaskan oleh dosen				
12.	Saya sulit memahami pelajaran yang sudah dipelajari				

13.	Saya tidak pernah mengulang pelajaran yang saya dapatkan dikelas				
14.	Saya sering merasa sangat malas atau bosan ketika belajar dikelas, sehingga saya menyerah sebelum saya menyelesaikan apa yang telah saya rencanakan				
15.	Saya selalu merasa malas dalam melakukan suatu kegiatan				
16.	Saya hanya belajar ketika ada tugas dan akan ujian saja				
17.	Saya jarang meluangkan waktu untuk mereview catatan kuliah atau bahan bacaan saya sebelum ujian				
18.	Saya kesulitan untuk menepati jadwal kuliah dan waktu untuk belajar				
19.	Saya selalu melakukan sesuatu sesuai kemampuan saya tanpa belajar lebih giat lagi				
20.	Saya tidak pernah meneliti kembali soal ujian dari dosen dan langsung mengerjakannya				
21.	Ketika saya bingung dengan apa yang saya baca, saya mencoba membacanya kembali kemudian mencari tahu				
22.	Ketika membaca materi kuliah, saya membuat pertanyaan-pertanyaan untuk fokus pada apa yang saya baca				
23.	Saya merubah cara belajar saya agar sesuai dengan kebutuhan kuliah dan cara mengajar dosen				
24.	Saya optimis belajar sendiri agar hasil ujian				

	selalu bagus				
25.	Saya bekerja keras untuk mengerjakan ujian dengan baik dikelas meskipun saya tidak suka dengan mata kuliah tersebut				
26.	Meskipun materi kuliah tidak menarik atau membosankan saya tetap mengerjakannya sampai selesai				
27.	Saya selalu mengatur jadwal kegiatan sehari-hari saya				
28.	Saya lebih nyaman belajar dilingkungan yang bersih				
29.	Saya sering berdiskusi dengan dosen untuk mendapatkan lebih banyak ilmu dan dapat mengerjakan tugas dengan baik				
30.	Saya selalu meneliti kembali tugas sebelum dikumpulkan				
31.	Saya tidak pernah mempelajari materi terlebih dahulu sebelum dijelaskan oleh dosen				
32.	Sering kali saya membaca bahan kuliah, tetapi tidak paham dengan isinya				
33.	Selama pelajaran dikelas, saya sering melewatkan poin penting karena saya memikirkan hal yang lain				
34.	Saya lebih sering main game daripada belajar				
35.	Ketika materi kuliah sulit dipahami, saya memilih untuk menyerah atau hanya mempelajari bagian yang mudah saja				
36.	Saya merasa pesimis ketika mengalami				

	kegagalan				
37.	Jika saya tidak paham akan materi kuliah tersebut, itu semata karena saya tidak belajar dengan giat				
38.	Saya membiarkan lingkungan belajar yang berantakan				
39.	Saya selalu belajar sendiri dan tidak meminta pertolongan dari orang lain				
40.	Saya mengerjakan ujian dengan asal-asalan tanpa belajar				

Lampiran E: Tabulasi Data Penelitian Skala Syukur dan Regulasi Diri dalam Belajar

Tabulasi Data Penelitian Skala Syukur

No	Syukur (X)																																				Skor Total	
	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20	X.21	X.22	X.23	X.24	X.25	X.26	X.27	X.28	X.29	X.30	X.31	X.32	X.33	X.34	X.35	X.36		
1	4	3	4	4	3	4	1	2	2	1	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	98
2	3	4	4	4	2	2	1	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	1	89
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
4	3	2	3	3	4	2	3	1	1	2	2	2	2	4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	3	96	
5	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	99
6	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	108
7	4	3	3	4	3	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	4	4	4	4	4	1	2	1	1	4	3	1	1	91
8	4	3	3	4	3	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	2	2	96	
9	4	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	1	1	4	3	2	2	95	
10	3	3	4	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	3	4	3	1	1	1	1	2	2	4	3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	88	
11	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	3	2	1	116
12	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	1	2	4	2	123	
13	4	4	4	4	3	4	3	2	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	4	3	2	1	1	4	3	2	2	108	
14	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	93
15	4	3	3	4	1	3	2	2	1	1	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2	4	4	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	1	97
16	4	4	3	3	2	3	1	3	2	1	1	3	3	2	3	3	4	4	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	94	
17	4	3	4	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	99	
18	4	4	4	4	4	3	1	1	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	96	
19	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	95	
20	4	3	4	3	3	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	1	2	2	4	3	4	3	103
21	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	92	
22	4	3	4	3	4	2	2	1	1	2	1	4	3	4	4	4	4	4	2	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	1	4	3	1	1	94
23	3	3	4	4	2	4	1	1	2	1	3	1	4	3	3	4	3	3	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	1	2	2	2	4	2	2	3	95
24	4	3	3	3	4	4	2	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	2	1	4	4	4	4	4	1	2	4	2	4	4	2	2	98
25	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	3	4	4	4	4	1	1	1	2	3	2	4	3	4	4	4	2	1	2	1	4	3	4	2	97
26	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	4	4	4	4	3	4	3	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	4	3	2	94
27	4	3	3	3	3	4	2	1	1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	2	1	97	
28	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	93	
29	4	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	1	2	1	2	2	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	93
30	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	2	95
31	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	1	2	1	3	3	3	4	108
32	4	2	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	4	2	3	1	96
33	4	4	4	4	4	3	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	4	4	1	4	100
34	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	97
35	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	3	1	4	4	3	4	4	4	2	1	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	111
36	4	4	4	3	3	4	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	1	2	4	4	4	4	4	2	1	2	1	4	3	1	1	91
37	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	98
38	4	3	4	4	3	4	2	1	1	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	101
39	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3	4	2	1	3	1	4	3	2	86	
40	4	4	4	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	4	4	3	4	4	4	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	2	1	1	4	3	2	2	1	91
41	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	4	3	2	4	108
42	4	4	4	4	3	4	2	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	2	1	1	2	2	2	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	1	1	98
43	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	2	1	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	4	3	1	4	89
44	4	4	4	3	3	4	2	1	1	1	2	2	3	4	4	3	4	4	2	1	1	1	2	3	4	4	4	4	3	3	2	1	4	3	2	2	96	
45	3	3	4	2	2	3	1	2	1	1	2	2	4	4	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	4	4	4	4	3	2	1	3	4	4	2	4	2	91
46	4	3	4	3	3	3	1	1	2	2	3	2	3	4	4	3	4	3	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	3	105	
47	4	3	4	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	98	
48	4	4	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	2	4	4	4	4	3	1	1	1	4	3	1	1	89	
49	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	90
50	4	3	3	4	3	4	1	2	1	1	3	3	4	4	3	3	4	4	1	2	1	2	2	2	4	4	4	4	3	1	1							

Lampiran F: Jumlah Skor Nilai Skala Penelitian Syukur dan Regulasi Diri dalam Belajar

Jumlah Skor Nilai Hasil Penelitian		
R	Syukur	Regulasi Diri dalam Belajar
1	98	102
2	89	96
3	110	122
4	96	114
5	99	101
6	108	109
7	91	107
8	96	103
9	95	105
10	88	113
11	116	127
12	123	139
13	108	111
14	93	112
15	97	103
16	94	105
17	99	104
18	96	98
19	95	99
20	103	102
21	92	97
22	94	103
23	95	111
24	98	97
25	97	102
26	97	111

27	94	102
28	93	103
29	93	114
30	95	122
31	108	98
32	96	117
33	100	104
34	97	115
35	111	94
36	91	114
37	98	102
38	101	100
39	86	98
40	91	101
41	108	114
42	98	100
43	89	107
44	96	99
45	91	89
46	105	103
47	98	116
48	89	103
49	90	106
50	92	110
51	90	90
52	98	100
53	98	90
54	95	107
55	96	102
56	101	96
57	96	102

58	92	112
59	90	104
60	98	91
61	97	99
62	94	100
63	101	105
64	103	113
65	129	125
66	83	110
67	85	117
68	90	118
69	95	99
70	95	114
71	90	102
72	142	160
73	92	108
74	92	96
75	109	107
76	101	110
77	83	102
78	95	102
79	89	91
80	105	113
81	89	101
82	90	113
83	95	95
84	91	106

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Alfina Hidayati Agustin
2. Tempat & Tanggal Lahir : Kendal, 17 Agustus 2000
3. NIM : 1804046044
4. Alamat Rumah : Kp. Tanjung Sari 01/02 Krajankulon
Kaliwungu Kendal
5. No.Hp : 0895389676582
6. Email : alfinahidayatiagustin17@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Pancasila
 - b. SDN 05 Krajankulon
 - c. MTs N Brangsong
 - d. SMA N 1 Kaliwungu
 - e. UIN Walisongo Semarang