

**PENGARUH SYUKUR TERHADAP *PROBLEM FOCUS COPING***

**(Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN**

**Walisongo)**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar S.1 Dalam Ilmu Ushuludin Dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

**Ghufron Al Faqih**

NIM : 1404046029

**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
2019**



PENGARUH SYUKUR TERHADAP *PROBLEM FOCUS COPING*  
(Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar S.1 Dalam Ilmu Ushuludin Dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

Ghufron Al Faqih

NIM :1404046029

Semarang, 3 November 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Dr. Hj. Arikhah, M. Ag

NIP. 196911291996032002

Pembimbing II

Sri Rejeki M. Sos I. M. Si

NIP. 197903042006042001



## DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ghufron Al Faqih

Nim : 1404046029

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Syukur Terhadap *Problem Focus Coping*  
(Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM  
UIN Walisongo).

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 2 November 2018



Ghufron Al Faqih



NOTA PEMBIMBING

Lampiran :-  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi  
Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum wr.wb*

Setelah kami membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya,  
maka bersama ini kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ghufron Al Faqih  
Nim : 1404046029  
Fak / Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora / Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : Pengaruh Syukur Terhadap *Problem Focus Coping*  
(Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM  
UIN Walisongo ).

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera  
dimunafasahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Semarang, 2 November 2018

Pembimbing I



Dr. Hj. Arikah, M. Ag

NIP. 19691129 199603 2002

Pembimbing II



Sri Refeki, M. Sos. I. M. Si

NIP. 19790304 2006042001





## PENGESAHAN

Skripsi saudara Ghufron Al Faqih dengan Nomor Induk Mahasiswa 1404046029 telah di munaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal : **7 Januari 2019**. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Pembimbing I

Dr. Hj. Arikhan M.Ag  
NIP. 19691129 199603 2002

Penguji I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A.  
NIP. 19500103 197703 1002

Pembimbing II

Sri Rejeki, M. Sos. I. M. Si  
NIP. 19790304 200604 2001

Penguji II

Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi.  
NIP. 19720814 200701 1022

Sekretaris Sidang

Fitriyulij S.Psi., M.Si  
NIP. 19690725 200501 2002



## Motto

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ [٢:١٥٢]

*“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”  
(QS. Al-Baqarah: 152)*



## ABSTRAK

*Problem focus coping* merupakan strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. Hal ini akan lebih mudah tercapai jika dalam individu dapat menemukan potensi dirinya dengan memahami segala hal yang telah diberikan Allah Swt kepadanya. Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu. Kemudian, karenanya engkau banyak beramal. Syukur itu adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.

Penelitian ini berjudul "*Pengaruh Syukur Terhadap Problem Focus Coping (studi terhadap mahasiswa Angkatan 2017 FUHUMUIN Walisongo)*". Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Syukur terhadap *Problem Focus Coping* pada mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Penelitian ini bersifat lapangan (*field research*) dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian sampel karena peneliti hanya meneliti sebagian populasi. Adapun populasi disini sebanyak 56 mahasiswa yang dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan *SPSS (Statistical Program For Social Service)* versi 16.00 for Windows.

Berdasarkan hasil olahan data secara statistik menunjukkan kategori subjek pada variabel syukur diperoleh 27 subjek dari 56 subjek atau 48,2% termasuk kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat syukur pada mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo Semarang tergolong tinggi. Sedangkan hasil olahan data secara statistik kategori subjek pada variabel *Problem Focus Coping* 27 dari 56 subjek atau 48,2% termasuk kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat *Problem Focus Coping* pada mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tergolong tinggi.

Hasil uji hipotesis diperoleh koefisiensi regresi sebesar 0,669, serta nilai  $F=43.828$  dengan signifikan  $0,000 < 0,01$  yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Penelitian ini mendapatkan nilai  $R^2=0,448$  yang menunjukkan adanya sumbangan efektif pengaruh variabel Syukur terhadap *Problem Focus Coping* sebesar 44,8%. Dari data diatas terbukti bahwa Syukur mampu mempengaruhi perilaku *Problem Focus Coping* mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara Syukur terhadap perilaku *Problem Focus Coping* mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

## **PERSEMBAHAN**

Sebagai rasa terimakasih penulis, skripsi ini penulis persembahkan untuk:  
yang utama dari segalanya...sembah sujud serta syukur kepada Allah Swt,  
ayahanda Suhroni dan Ibunda Anik Mu'asyaroh

Adikku Afrina Mustaghfiroh, Akmalia Ramadhani, Aqila Nurul Laili,  
beserta keluarga besar penulis yang telah memberikan dorongan,  
motivasi, semangat, serta alunan doa dalam mengiringi langkah penulis  
sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Sahabat-sahabatku Nurul Rosyidah, Achmad Nur Cholis, Dian Wisnu S,  
Reza Wisnu, Hanif Farida, Ulfa Riscy U, Feri Budi H.

Rekan rekan mahasiswa tasawuf dan psikoterapi khususnya angkatan  
2014 yang telah berjuang bersama-sama

Muhammad hazmi fuad, Siti Intan Ma'wa Wulan, Nuri Rahmawati, Erina  
Septya W. semoga perjuangan kita tidak sampai disini dan kebaikan-  
kebaikan kalian akan kukenang selalu.





## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahilahirabil'alamiin segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidyah kepada setiap ciptaan-Nya. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, inspirator kebaikan yang tiada pernah kering untuk digali.

Skripsi dengan judul Pengaruh Syukur Terhadap *Problem Focus Coping* (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo), tidak dapat penulis selesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Banyak orang yang berada disekitar penulis, baik secara langsung maupun tidak, telah memberikan dorongan yang berharga bagi penulis. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang terkait dan berperan serta dalam penyusunan skripsi ini :

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhibin, M.Ag selalu Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Humiora UIN Walisongo Semarang beserta staf-staf nya.
3. Bapak Dr. H. Sulaiman, M.Ag selaku ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Ibu Dr. Hj. Arikah, M.Ag selaku pembimbing I dalam bidang subtansi materi yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan

tenaganya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan sekaligus dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku pembimbing II dalam bidang metodologi dan tatatulis yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan sekaligus dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing penulis dan memberikan ilmu-ilmunya kepada penulis, dan seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
7. Kedua orang tuaku yang aku cintai Bapak Suhroni dan Ibu Anik Mu'asyaroh, semoga Allah selalu menjaga dan memberi kesehatan panjang umur. Yang selalu memotivasi, selalu mendukung dan selalu mendengarkanku, harta terindah sampai akhir hayatku, sumber inspirasi dan semangatku, kekuatan serta kebahagiaan dalam hidupku. Semua ini berkat do'a dan kasih sayangmu yang selalu menyertaiku.
8. Untuk Adik-adikku tersayang atas segala dukungan, doa dan kasih sayangmu yang selalu menyertaiku.
9. Untuk sahabat-sahabatku Nurul Rosyidah, Achmad Nur Cholish, Reza Wisnu Pratama, Dian Wisnu Setyawan, Hanif Farida, Ulfa Rizky, Hazmi Fuad, Siti Intan Ma'wa Wulan, Nuri Rahmawati, Erina Septya serta teman seperjuangan keluarga besar TP-H 2014, yang telah

bersama-sama menempuh kehidupan kampus hijau ini dengan suka maupun duka.

10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis. Dan semoga amal baik yang telah diberikan akan mendapatkan balasan dari Allah.

Dengan segala kerendahan hati dan syukur, semoga Allah memberikan rahmat kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Dan semoga amal baik yang diberikan akan mendapatkan balasan dari Allah.

Penulis menyadari, dalam penulisan ini masih memiliki banyak kekurangan, maka kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Semarang,.17 Desember 2018

**Ghufron Al Faqih**



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan ejaan Arab dalam Skripsi ini berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987. dan 0543b/U/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya, Tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut:

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ś	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	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	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

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

### a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب                      dibaca *kataba*

فعل                      dibaca *fa'ala*

ذكر                      dibaca *zukira*

### b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف                      dibaca *kaifa*

هول                      dibaca *hauila*

## 3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ                      dibaca *qāla*

قِيلَ                      dibaca *qīla*

يَقُولُ                      dibaca *yaqūlu*

## 4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

- a. Ta marbutah hidup

*Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah *t*, contoh:

روضة الاطفال      dibaca *raudatul atfāl*

- b. Ta marbutah mati

*Ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah *h*, contoh:

طلحة      dibaca *talḥah*

- c. Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (*h*), contoh:

روضة الاطفال      dibaca *raudah al- atfāl*

## 5. Syaddah

*Syaddah* atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu, contoh:

رَبَّنَا      dibaca *rabbānā*

نَزَّلَ      dibaca *nazzala*

الْبِرِّ      dibaca *al-Birr*

## 6. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:



a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf *l* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu., contoh:

الرَّجُلُ                dibaca *ar-rajulu*

b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القلم                dibaca *al-qalamu*

Baik diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

## 7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تَأْخُذُونَ                dibaca *ta'khuḏūna*

شَيْءٍ                dibaca *syai'un*

إِنَّ                dibaca *inna*

## 8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

وَاللَّهُ عَلَى النَّاسِ حَجُّ الْبَيْتِ      dibaca *walillāhi 'alan nāsi hijju al-baiti*

مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا      dibaca *manistaṭā'a ilaihi sabīlā*

## 9. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ      dibaca *wa mā Muḥammadun illā rasūl*

وَلَقَدْ رَآهُ بِالْأَفْقِ الْمُبِينِ      dibaca *wa laqad ra 'āhu bi al-ufuq al-mubīni*

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصر من الله وفتح قريب      dibaca *nasrun minallāhi wa fathun qarīb*

الله الأمر جميعا      dibaca *lillāhil amru jami'an*

## **10. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (veersi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN DEKLARASI.....	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH.....	x
HALAMAN TRANSLITERASI.....	xiii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xx
DAFTAR TABEL.....	xxiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	9
D. Kajian Pustaka.....	10
E. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II : Kajian Umum Tentang Syukur Dan <i>Problem Focus Coping</i>	
A. Kajian Tentang Syukur	
1. Pengertian Syukur.....	16
2. Aspek-aspek Syukur.....	17

3.	Dasar Normatif Syukur dalam Al-Qur'an dan Hadits.....	20
4.	Manfaat Syukur .....	24
B.	Kajian Tentang <i>Problem Focus Coping</i>	
1.	Pengertian <i>Problem Focus Coping</i> .....	28
2.	Aspek-aspek <i>Problem Focus Coping</i> .....	30
3.	Faktor-faktor <i>Problem Focus Coping</i> .....	31
C.	Hubungan Antara Syukur Dan <i>Problem Focus Coping</i>	32
D.	Hipotesis .....	37
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>		
A.	Jenis Penelitian .....	38
B.	Identitas Variabel.....	39
C.	Definisi Operasional Variabel .....	39
D.	Populasi Dan Sampel.....	40
E.	Metode Pengambilan Data.....	42
F.	Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrument.....	45
G.	Tehnik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Gambaran Umum FUHUM UIN Walisongo Semarang	53
B.	Deskripsi Data Penelitian.....	57
C.	Uji Persyaratan Analisis.....	61
D.	Pengujian Hipotesis Penelitian .....	64
E.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	68

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	78
B. Saran-saran .....	78

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Skor Skala Likert.....	42
Tabel 2	Blue Print Skala Syukur .....	43
Tabel 3	Blue Print Skala <i>Problem Focus Coping</i> .....	44
Tabel 4	Kriteria Indeks Koefisien Realiabilitas .....	48
Tabel 5	Reliabilitas Skala Syukur .....	49
Tabel 6	Reliabilitas Skala <i>Problem Focus Coping</i> .....	50
Tabel 7	Koefisien Reliabilitas Skala Syukur dan <i>Problem Focus Coping</i> .....	51
Tabel 8	Deskripsi Data .....	58
Tabel 9	Klasifikasi Syukur .....	59
Tabel 10	Klasifikasi <i>Problem Focus Coping</i> .....	61
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 12	Hasil Uji Linieritas .....	64
Tabel 13	Hasil Uji Regresi .....	65



## **DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN**

- Lampiran A Skala Tryout Syukur Dan *Problem Focus Coping*
- Lampiran B Tabulasi Data Uji Coba Skala Syukur Dan *Problem Focus Coping*
- Lampiran C Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrument
- Lampiran D Skala Penelitian Syukur Dan *Problem Focus Coping*
- Lampiran E Tabulasi Data Penelitian Skala Syukur Dan *Problem Focus Coping*
- Lampiran F Jumlah Skor Nilai Skala Penelitian Syukur Dan *Problem Focus Coping*
- Lampiran G Hasil – hasil SPSS 16.0 For Windows

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masifnya era globalisasi membuat manusia memiliki berbagai macam kebutuhan dan kepentingan dalam hidupnya yang harus terpenuhi. Hal ini bisa berdampak positif ataupun negatif dalam diri manusia tersebut, jika tidak diiringi dengan kontrol diri yang baik. Alhasil manusia dituntut untuk mencapai kebutuhan itu dengan bekal kemampuan maupun ilmu yang dimilikinya, namun dalam realitasnya tidak semua manusia mampu dalam menemukan solusi dari masalah-masalah yang ada dalam dirinya, sehingga berujung pada stres ringan sampai berat. Tidak terkecuali bagi mahasiswa, menjadi rentan untuk mengalami tidak seimbangnya *homeostasis*<sup>1</sup> akibat stres yang berasal dari kehidupan akademik.<sup>2</sup>

Berdasarkan fenomena yang ada, bahwa tidak semua mahasiswa dapat dengan mudah menyikapi tuntutan tugas-tugas yang telah diberikan didalam proses perkuliahan, sebagian merasa bahwa sudah semestinya seorang mahasiswa berkuat dengan tugas dan bertanggungjawab dalam melaksanakannya, akan tetapi sebagian yang lain merasa kondisi inilah yang membuat mereka kurang

---

<sup>1</sup>*Homeostasis* merupakan ketahanan keseimbangan mekanisme tubuh

<sup>2</sup>Susi Purwati, *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, Skripsi Program S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok 2012, h. 1

mampu dalam menjalankan berbagai tuntutan akademik dan berujung pada stres ringan yang dialami. Hal inilah yang menyebabkan para mahasiswa sering kali tidak stabil dalam aspek psikologisnya, sehingga tindakan-tindakan yang muncul dapat berdampak positif atau bahkan negatif pada keberlangsungan mereka dalam menuntut ilmu dijenjang perkuliahan.

Mahasiswa mengalami stres dari berbagai aspek. Baik masalah akademik kaitannya dengan kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan penyelesaian tugas, prestasi, akademik yang rendah, dan masalah kesehatan. Davidson mengemukakan sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya, kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan. Lebih lanjut, Womble dalam Susi Purwati menyatakan bahwa *stressor*<sup>3</sup> akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktifitas sosial.<sup>4</sup>

Penelitian tentang tingkat stres pada remaja cenderung tinggi. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu

---

<sup>3</sup>*Stressor* merupakan penyebab-penyebab stress individu

<sup>4</sup>*Ibid*, h.2

keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan diperguruan tinggi, Govaerst & Gregoire dalam Ira Suwartika.<sup>5</sup>

Hal ini senada dengan pendapat Widianti dalam Ira Suwartika, peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti, mencontek, membolos, merokok, konsumsi alkohol, tawuran, bahkan penyalahgunaan NAPZA. Sedangkan dampak positif dari stres berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu, stres tetap dibutuhkan dalam pengembangan diri mahasiswa.<sup>6</sup>

Mahasiswa yang menghadapi tekanan atau tuntutan baik dari perkuliahan maupun tugas yang diberikan dapat merespon tekanan tersebut baik secara positif maupun negatif. Dimana respon tersebut disebut juga dengan *coping*. *Coping* atau kemampuan mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani tuntutannya yang mengalami stres. Sedangkan Menurut Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *strestegi coping*

---

<sup>5</sup>Ira Suwartika , Agus Nurdin Dan Edi Ruhmadi, *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan*, Jurnal Keperawatan Soedirman Vol 9, No.3, 2014

<sup>6</sup>*Ibid*, h. 179

adalah usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengurangi, mengatasi, atau melakukan toleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena adanya transaksi dengan lingkungan yang penuh stres. Jadi, *coping stres* adalah proses individu untuk mencari, mengolah, dan menangani masalah yang menjadi sumber tuntutan agar dapat mengurangi tingkat stres.<sup>7</sup>

Dengan melihat dari permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang mendapatkan tuntutan tugas-tugas dalam perkuliahan, strategi *coping* yang tepat diperlukan agar dapat mengurangi stres yang dirasakan. Tekanan atau masalah yang biasa dihadapi oleh mahasiswa yang menjalankan tuntutan tugas perkuliahan merupakan masalah-masalah yang dapat dikontrol dan diselesaikan dengan condong menggunakan *problem focus coping*, dimana dengan berfokus dalam tuntutan atau masalah yang dihadapi lebih banyak membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah. Dengan begitu, diperlukan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan memusatkan pada pemecahan masalah, sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang dapat terjadi dari permasalahan tersebut baik pada perkuliahan maupun tugas-tugas yang lainnya.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup>Siti Faridah Azmi, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*, Skripsi Program S.1 Fakultas Psikologi Universitas Muhamaddiyah Malang 2016, h.3

<sup>8</sup>*Ibid*, h. 4

Menurut Sarafino dalam Indawati, *problem focus coping* merupakan salah satu usaha yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh stres atau mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stres. Menjadi seorang mahasiswa relatif memiliki tuntutan dan beban tugas kuliah yang cukup tinggi. Oleh karena itu, dapat dikatakan seorang mahasiswa mempunyai tekanan tersendiri dan dapat menimbulkan stres. Maka dari itu, yang seharusnya dilakukan untuk mengatasi tuntutan tugas-tugas perkuliahan adalah mencari solusi untuk mengatasi tugas-tugas tersebut.<sup>9</sup>

Lazarus dan Folkman dalam Alam Purwandani, menjelaskan bahwa *problem focus coping* merupakan suatu proses dalam diri individu untuk mencoba mengelola jarak yang ada di antara tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan. *Problem focus coping* untuk mengurangi stres yang ditimbulkan oleh masalah yang ada.<sup>10</sup> Namun, kenyataannya seseorang melihat permasalahan tidak secara proposional. Terkadang terlalu memaksakan diri melebihi kemampuan yang ada pada diri sendiri karena ingin masalah tersebut cepat selesai atau malah menunda-nunda atau bahkan menganggap

---

<sup>9</sup>Indawati, Nanik Kholifah, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, *Jurnal Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* Vol.4, h. 20

<sup>10</sup>Alam Purwandani, Taufik, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Problem Focus Coping Dengan Perilaku Delinkuen Pada Siswa SMP*, *Jurnal Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* :Vol.15, 2014

sudah tidak ada masalah padahal pada saat itu juga sebenarnya mampu untuk menyelesaikan masalah.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa FUHUM angkatan 2017, mereka mengatakan bahwa kehidupan yang mereka jalani dalam dunia perkuliahan memiliki berbagai tantangan dan tuntutan yang terkadang membuat sulit diri mereka dalam aspek psikologis maupun lingkungannya. Seperti kutipan intisari wawancara dengan mahasiswa A berikut ini:

Mahasiswa A mengalami berbagai permasalahan akademik yang menyebabkan ia mengalami stress ringan meliputi: pendidikan yang tidak linier sejak masa sekolah menengah atas dengan perbedaan jurusan di perkuliahan, kemauan tidak berdasarkan atas dirinya melainkan orang tua, harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, proses adaptasi yang dirasa sulit dan butuh penyesuaian lebih, materi yang ada diperkuliahan terasa awan dan asing, serta tuntutan tugas berbahasa asing (arab) yang membuatnya semakin terbebani. Walaupun hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa tersebut, ia tetap mensyukuri keadaan yang ada, ia berusaha untuk bergerak memperbaiki dirinya dalam aspek kekurangan yang ia miliki, sehingga berguna bagi proses adaptasi dalam lingkungan perkuliahan.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup>Wawancara, 19 Februari 2018, PKM Fakultas Ushuludin Dan Humaniora

Mahasiswa B memiliki permasalahan yang hampir serupa dengan mahasiswa A dengan intisari sebagai berikut: memasuki dunia perkuliahan di jurusan yang dianjurkan oleh orantuanya, merasa kaget dan ketinggalan dari teman-teman sekelasnya dalam aspek pengetahuan agama, merasa bingung dan frustrasi terhadap tugas-tugas kuliah, terlebih momok tuntutan bahasa asing yang menjadi hambatan mahasiswa. Terlepas dari itu semua ia menyadari bahwa semua hal harus disyukuri dan disikapi, sehingga ia berusaha untuk menambah wawasan dengan belajar dari organisasi-organisasi yang ada.<sup>12</sup>

Pernyataan sikap bersyukur para mahasiswa saat dilakukannya studi pendahuluan cukup terlihat dari perilaku mereka sehari-hari, namun prosentase tiap individu berbeda dalam penyikapan terhadap pemecahan masalah (*problem focus coping*). Mereka cenderung hanya memikirkan hasil atau nilai dari kegiatan perkuliahan, dan mengabaikan proses-proses interaksi dalam lingkup sosial mereka ataupun proses untuk menjadi diri sendiri yang lebih baik dari kehidupannya saat ini, sehingga cenderung hanya menjadikan nilai ataupun prestasi sebagai ajang persaingan, bukan sebagai hasil proses belajar. Namun upaya yang dilakukan mereka dalam mengurangi masalah dan tuntutan yang ada termasuk usaha kearah positif dalam melawan ketidakmampuan mereka. Alhasil

---

<sup>12</sup>Wawancara, 19 Februari 2018, Gasebo Fakultas Ushuludin Dan Humaniora



timbul kesadaran bahwa semua ini adalah anugerah dari Allah semata. Syukur adalah menyadari tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad, dan ruhmu, serta serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah didalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah –Nya atas dirimu. Kemudian, karena nya engkau banyak beramal. Syukur itu adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.<sup>13</sup> Bersyukur tidak hanya ketika mahasiswa mendapatkan nilai bagus ataupun pengakuan dari teman-teman sebaya yang lainnya, melainkan bersyukur lebih kepada kesehatan, umur panjang yang telah diberikan, serta kesempatan untuk menuntut ilmu dalam dunia perkuliahan itu sangat perlu.

Kemampuan bersyukur sangat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Terciptanya keseimbangan psikologis seorang mahasiswa sangat dipengaruhi kemampuan mereka dalam menyikapi seluruh nikmat pemberian dari Allah. Apabila kemampuan dalam bersyukur itu kurang, maka sulit tercipta keseimbangan psikologisnya. Sebaliknya jika kemampuan bersyukur itu baik maka keseimbangan psikologis seseorang juga akan berdampak lebih baik bagi kehidupannya.

---

<sup>13</sup>Al-Ghazali (Imam Al-Ghazali), *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, Terj.Irwan Kurniawan, (Bandung : Mizan Media Utama,2008), h.332

Peneliti memilih subjek angkatan 2017 Fakultas Ushuludin dan Humaniora, dikarenakan mereka masih tergolong mahasiswa baru yang kental akan latarbelakang pendidikan sebelumnya, dan telah melalui proses perkuliahan selama satu tahun serta masih dalam proses adaptasi dalam dunia perkuliahan yang jelas sekali beda dengan pendidikan-pendidikan yang mereka jalani sebelumnya, baik dari segi peran, proses, dan tuntutan dalam sistem perkuliahan.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh variabel Syukur terhadap *Problem Focus Coping*. Selain itu penelitian serupa masih jarang dilakukan , terutama pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan sebuah penelitian skripsi yang mengambil obyek mahasiswa dengan judul “**Pengaruh Syukur Terhadap *Problem Focus Coping* (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo)**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah dalam pertanyaan sebagai berikut : Adakah pengaruh syukur terhadap *problem focus coping* pada mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo.

## **C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Syukur terhadap

*Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo Semarang.

## **2. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terhadap pengembangan ilmu dan pendidikan, khususnya mengenai pengaruh syukur terhadap *problem focus coping* pada mahasiswa angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo Semarang.

### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan sekaligus sebagai pertimbangan bagi pihak Universitas, Fakultas, maupun jurusan, para pimpinan dan dosen dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan menyikapi stres dalam proses belajar pada mahasiswanya.

## **D. Kajian Pustaka**

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, Diantaranya :

Skripsi dari Farhanah Murniasih pada tahun 2013, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan Judul *Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-being Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja*. Merupakan penelitian kuantitatif korelasi, berdasarkan uji

pengaruh menggunakan teknik analisis *Confirmatory Faktor Analysis* (CFA) pada setiap variabelnya. Dari uji F yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa nilai  $p$  (Sig) menunjukkan  $p=0.000$  dengan  $p<0,05$  dengan demikian ada pengaruh yang signifikan dari emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, keterampilan sosial, rasa syukur dengan lisan, hati perbuatan dan jenis kelamin terhadap *psychological well-being*. Kemudian dari koefisien regresi menunjukkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka koefisien regresi tersebut signifikan yang berarti variabel independen tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.<sup>14</sup>

Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah terletak pada variabel dan subjek penelitian, yang mana peneliti akan meneliti pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dan hanya mengambil 1 variabel yaitu syukur.

Skripsi dari Noormalauda Khanastren pada tahun 2018, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, dengan judul *Hubungan Antara Strategi Problem Focus Coping Dan Kualitas Hidup Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tuna Daksa*. Penelitian ini dilakukan pada 50 orang

---

<sup>14</sup>Farhanah Murniasih, *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological well-being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja*, Skripsi Program S.1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013, H.102

tua yang memiliki anak tuna daksa di Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan mengadaptasi skala WHOQOL-100 dan skala strategi problem focus coping (Carver,1989). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang positif antara strategi *problem focus coping* dan kualitas hidup dengan nilai  $r=0,189$  ( $p=0,190$ ).

Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah terletak pada variabel dan subjek penelitian, yang mana peneliti akan meneliti pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dan hanya mengambil 1 variabel yaitu *problem focus coping*<sup>15</sup>.

Skripsi dari Siti Faridah Azmi, 2016 fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Yang berjudul *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sample sebanyak 349 orang mahasiswa yang kuliah dan bekerja *part time* yang berada dikota Malang. Metode pengambilan data menggunakan skala optimisme dan skala *problem focus coping* dan dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi sebanyak 0,637 dengan nilai signifikan

---

<sup>15</sup>Noormalauda Khanastren, *Hubungan Antara Strategi Problem Focus Coping Dan Kualitas Hidup Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tuna Daksa*, Skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2018)

(p) sebesar  $0,000 < 0,001$  yang menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara optimisme dan *problem focus coping* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Artinya adalah ketika skor optimisme tinggi maka skor *problem focus coping* cenderung tinggi begitu pula sebaliknya, apabila skor optimisme rendah maka *problem focus coping* cenderung rendah.<sup>16</sup>

## E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan sangat penting dalam rangka mengarahkan tulisan agar runtut, sistematis, dan mengerucut pada pokok-pokok permasalahan yang dibahas, sehingga bisa memudahkan pembaca untuk memahami isi yang terkandung dalam suatu karya ilmiah. Adapun sistematika penulisan skripsi terdiri atas tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian teks/isi dan bagian akhir.

### 1. Bagian Muka

Bagian yang pertama ini memuat halaman judul yang berisikan judul dari penelitian yang dilakukan, abstrak penelitian sebagai gambaran keseluruhan dari hasil penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan ucapan terimakasih yang berisikan rasa syukur dan ucapan terimakasih untuk berbagai pihak yang telah mendukung proses penelitian, daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran yang berisikan

---

<sup>16</sup>Siti Faridah Azmi, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*, Skripsi Program S.1 Fakultas Psikologi Universitas Muhamaddiyah Malang 2016, h. 14

lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi dan daftar riwayat hidup.

## 2. Bagian Teks/Isi

Bagian kedua ini bagian isi yang berisi beberapa bab yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I merupakan bab pendahuluan yang mana menggambarkan latar belakang permasalahan, dalam hal ini permasalahan yang diangkat adalah Pengaruh Syukur Terhadap *Problem Focus Coping* Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dimana peneliti ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh syukur terhadap *Problem Focus Coping* mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora, peneliti juga memaparkan teori-teori dan realita yang ada , setelah itu terdapat rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian yang berisi tentang target yang dicapai, tinjauan pustaka berisi tentang penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini, dan terakhir sistematika penulisan skripsi.

Bab II berisi pengaruh Syukur terhadap *Problem Focus Coping* studi korelasi Pengaruh Syukur Terhadap *Problem Focus Coping* Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, meliputi : (A) Definisi rasa syukur, aspek-aspek syukur,manfaat syukur (B) Definisi

*Problem Focus Coping*, aspek-aspek *Problem Focus Coping*, faktor-faktor yang mempengaruhi *Problem Focus Coping*. (C) Kerangka berpikir mengenai kajian pengaruh syukur terhadap *Problem Focus Coping*. (D) Hipotesis.

Bab III berisikan metodologi penelitian yang berisikan tentang: jenis penelitian, identitas variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrument dan tehnik analisis data.

Bab IV berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan tentang deskripsi data penelitian, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis penelitian, pembahasan hasil penelitian.

Bab V berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan dan saran yang berisikan masukan-masukan terhadap penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti lain. Bab ini berisikan kesimpulan dari semua pembahasan, saran-saran dan penutup.

### 3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka yang berisikan sumber-sumber referensi yang digunakan dalam pembuatan penelitian ini, serta lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi dan daftar riwayat hidup.



## BAB II

### SYUKUR DAN *PROBLEM FOCUS COPING*

#### A. Syukur

##### 1. Pengertian Syukur

Syukur berasal dari bahasa Arab yaitu *syakaro-yaskuru-syukron* yang artinya syukur adalah pujian bagi orang yang memberikan kebaikan, atas kebaikannya tersebut.<sup>1</sup> Dalam kamus bahasa Arab, syukur berarti ungkapan rasa terimakasih kepada Allah Swt karena telah diberikan segala kenikmatan.<sup>2</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu. Kemudian, karenanya engkau banyak beramal. Syukur itu adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.<sup>3</sup>

Makna pujian dan Syukur mempunyai perbedaan dalam segi pelaksanaannya. Yaitu bahwa termasuk bentuk *tasbih* (pensucian) dan *Tahlil*, maka ia tergolong usaha-usaha lahir. Sedangkan syukur adalah termasuk bentuk kesabaran dan

---

<sup>1</sup>Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur* , (Surabaya:Quantum Media, 2013), h. 11

<sup>2</sup>Ahmmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur Untuk Percepatan Rezeki*, (Yogyakarta: Sarifah, 2014), h. 112

<sup>3</sup>Al-Ghazali (Imam Al-Ghazali), *Mutiara Ihya' Ulumuddin* , Terj.Irwan Kurniawan , (Bandung : Mizan Media Utama,2008), h.332

penyerahan diri, maka ia tergolong usaha-usaha batin. Syukur itu lawan dari *kufur*, sedang pujian adalah lawan dari celaan. Karena pujian itu lebih umum dan lebih banyak, sedangkan syukur itu lebih sedikit dan lebih khusus terjadinya.<sup>4</sup>

Adapun mengenai syukur, banyak penjelasan menyangkut makna syukur. Menurut Abdullah bin Abbas ra yang berkata “*Syukur adalah ketaatan dengan semua anggota tubuh kepada Rabb segala makhluk, baik waktu sendiri maupun bersama-sama*”. Dan sebagaimana syaikh kami berpendapat “*Syukur adalah melaksanakan ketaatan, baik secara lahir maupun batin*.”. Adapula yang berkata “*Syukur adalah menjaga diri dari memilih berbuat kemaksiatan terhadap Allah Swt*”. Yaitu, engkau menjaga hati dan lisanmu, juga anggota-anggota tubuhmu sehingga engkau tidak mendurhakai Allah ‘Azza wa Jalla melalui anggota-anggota tubuhmu.<sup>5</sup>

## 2. Aspek-Aspek Syukur

Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad, dan ruhmu. Kemudian, karenanya engkau banyak

---

<sup>4</sup>Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli ibadah*, Terj. Abu Hamas as-Sasaky, (Jakarta: Khatulistiwa Pers, 2013), h.409

<sup>5</sup>*Ibid*, h. 410

beramal. Syukur itu adalah dengan lisan, hati, dan anggota-anggota tubuh lainnya.<sup>6</sup>

Adapun terkait keutamaan syukur, Allah SWT menghubungkannya dengan zikir. Allah SWT berfirman:

اِنَّ مَا اُوْحِيَ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَاَقِمِ الصَّلَاةَ ۗ اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَاۗءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ [٢٩:٤٥]

Artinya :

*“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS Al-‘Ankabut [29]:[45]).<sup>7</sup>*

a. Syukur dengan hati

Syukur dengan hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat itu datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Manusia tidak mempunyai daya dan upaya untuk mendatangkan

---

<sup>6</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Membuka Tirai Kegaiban : Renungan-renungan Sufistik*, (Bandung: Mizan, 1994), h. 218

<sup>7</sup>Yayasan Penerjemah dan Penafsir Al-qur’an Departemen Agama, *Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemahannya Edisi Keluarga*, (Surabaya: Halim, 2013), h. 401

nikmat itu, hanya Allah lah yang dapat menganugerahkan tanpa mengharapkan imbalan sepeserpun dari hamba-Nya.

Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah. Syukur dengan hati akan membuat seorang hamba menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan berkeluh kesah, atau menghujat kepada Allah SWT, walaupun nikmat yang diterima dinilai kecil.

Orang yang menyatakan dengan hatinya bahwa semua nikmat berasal dari Allah, tapi terkadang dengan lisannya ia menyadarkan nikmat itu kepada Allah SWT, terkadang kepada diri dan jerih payahnya sendiri atupun kepada usaha orang lain, maka ia wajib bertobat dengan sungguh-sungguh dan tidak lagi menyadarkan semua nikmat kecuali Pemiliknya (Allah SWT).

b. Syukur Dengan Lisan

Syukur dengan lisan yaitu menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena pamer tau sombong. Dengan cara demikian, hati dan anggota tubuh dapat tergugah untuk bersyukur.

Menyebut-nyebut nikmat Allah merupakan salah satu sendi syukur. Jika seorang hamba menyebut-nyebutnya, maka akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya dan dengan sendirinya ia akan tunduk kepada Allah, memuji-Nya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur. Orang yang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.

c. Syukur Dengan Perbuatan

Syukur dengan anggota badan (perbuatan), yaitu senantiasa melakukan atau melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan. 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 dan Rasul-Nya dengan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, termasuk menggunkan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang diridhai-Nya dan tidak menggunakannya untuk berbuat maksiat kepada-Nya.<sup>8</sup>

### 3. Dasar Normatif Syukur dalam Al-Qur'an dan Hadits

Syukur kepada Allah Swt merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seorang mukmin, sebab rasa syukur itu

---

<sup>8</sup>Al-Ghazali,*op.cit.*, h.333

mendorongnya untuk taqwa kepada Allah Swt dan mencari ridhonya, menjalankan perintahnya, meninggalkan larangannya, dan melaksanakan perintahnya. Rasa syukur kepada Allah Swt dipandang sebagai salah satu tinag penyangga iman kepada-Nya dan merupakan landasan penting dalam pembentukan kepribadian seorang mikmin.<sup>9</sup>

**a. Surat Al-Baqarah Ayat 152**

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ( ٢:١٥٢ )

Artinya : “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

Pada ayat ini mengandung perintah untuk, mengingat Allah Swt melalui dzikir, hamdallah, tasbih dan membaca Al-Qur’an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah Swt. Menjauhi larangan yang Allah Swt tetapkan, sehingga Allah Swt akan membuka pintu kebaikan.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>M. Utsman Najati, *Al-Qu’ran wa ‘Ilmu Nafsi*, terj. Ahmad Rofi’ Utsmani dengan judul *Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit Pustaka, 1982), h. 71

<sup>10</sup>Ahmad Mustafa al-maragi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Ansori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu Bakar, (Semarang: CV.Toha Putera, cet.II, 1993), h. 30

**b. Surat Ibrahim Ayat 7**

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ [١٤:٧]

Artinya : “Dan (ingatlah) tatkala Tuhanmu memaklumkan ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat pedih”.

Dalam ayat ini mengandung perintah untuk senantiasa bersyukur kepada Allah Swt, oleh karenanya Allah akan menambah segala nikmat yang telah disyukuri, dan Allah Swt akan memberi balasan yang setimpal bagi mereka yang mengkhufuri nikmat-Nya. Apabila seorang hamba mampu mensyukuri nikmat baik dari segi kenikmatan sehat maupun sakit, niscaya Allah akan menambah segala nikmat yang manusia syukuri.

**c. Surat An-Nisa Ayat 147**

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ ۖ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا [٤:١٤٧]

Artinya : “Mengapa Allah Swt akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah Swt adalah maha mensyukuri lagi maha mengetahui”.

Ayat ini mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah Swt, dan dari hal itu Allah tidak akan menyiksamu, karena Allah Swt adalah dzat yang maha bersyukur. Makna dari ayat ini bahwa sekalian Allah Swt yang maha segalanya saja selalu bersyukur, seharusnya kita sebagai makhluknya untuk mengamalkan nilai-nilai syukur.

**d. Hadits Riwayat Muslim**

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ

فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

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 itu merupakan kebaikan baginya. Jika tertimpa kesusahan ia bersabar. Hal itu juga merupakan kebaikan baginya (HR. Muslim).*

Hadis ini menganjurkan untuk selalu bersyukur dalam segala bentuk kondisi kehidupan manusia, karena dari segala kondisi itu mengandung kebaikan dan hikmah yang Allah berikan. Karena rizki dari Allah datang dari segala sudut dan penjuru.



### e. Hadits Riwayat Muslim

انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ

Artinya :*“Lihatlah orang yang dibawah kalian dan janganlah melihat orang yang diatas kalian, sebab hal itu akan mendidik kalian untuk tidak meremehkan nikmat Allah Swt”*. (HR. Muslim).

Hadits ini menganjurkan manusia untuk selalu bersyukur, dengan cara melihat orang yang dibawah kondisi social ekomi kita, karena dari itu manusia lebih dapat merasakan segala nikmat lebih yang Allah Swt berikan kepadanya, dan mengajarkan untuk selalu rendah hati kepada sesama. Karena segala nikmat merupakan karunia dari Allah Swt semata.

## 4. Manfaat Syukur

Seseorang yang menjalani hidup dengan bersyukur akan penuh dengan berkah kecukupan, kedamaian, kebahagiaan, dan ketentraman. Orang yang bersyukur akan merasa cukup meskipun dalam kondisi sedang kekurangan. Seseorang akan selalu bersyukur kepada Allah Swt karena mereka sadar betapa banyaknya nikmat karunia Allah Swt yang telah diberikan kepada manusia. Segala nikmat yang datang baik itu kecil ataupun besar, akan selalu disyukuri. Sungguh nikmat Allah Swt

itu tidak terhitung bagi orang yang menjalani hidup dengan bersyukur.

Rasa syukur adalah sumber penghasil sukacita dan kebahagiaan. Rasa syukur dihasilkan dari kecerdasan emosional yang mampu menciptakan energi ikhlas, puas, dan tenang disetiap momen peristiwa kehidupan pribadi dan sosial. Karena rasa syukur ini mengantarkan individu menjadi pribadi yang lebih sehat, sejahtera, bahagia, cerdas emosional, dan spiritual, serta menjadikan individu sebagai pribadi yang memiliki sikap positif ketika dihadapkan pada kondisi situasi apapun. Rasa syukur menjadikan jiwa yang lebih percaya diri dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan solusi yang terhitung.<sup>11</sup>

Selalu ada perasaan positif yang terbangun bagi individu yang bersyukur. Perasaan dan sikap positif segala bentuk keadaan ini yang akan merevolusi orang yang sebelumnya dirundung kecemasan menjadi tenang, seseorang yang sebelumnya cemas menjadi lebih yakin. Seseorang yang sebelumnya dihantui oleh berbagai bentuk ketakutan-ketakutan akan menjadi pemberani. Energi positif ini menjadi kekuatan bagi kebahagiaan. Energi positif dari syukur selalu menanamkan nilai-nilai positif. Menurut Rhonda Byrne dalam Ahmad Zainal mengatakan bahwa

---

<sup>11</sup>Ulya Ali Ubaid, *Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, (Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2014), h.184

untuk mencapai semua kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup, kuncinya hanya satu yakni syukur. Semakin manusia bersyukur dengan semua karunia yang telah ia peroleh dalam kehidupan, maka semakin pula hal-hal baik akan datang dengan sendirinya.<sup>12</sup>

Kebahagiaan merupakan salah satu diantara banyak manfaat syukur. Semua manfaat ini telah didapatkan melalui berbagai penelitian. Merujuk pada *The Wall Street Journal* dan penelitian-penelitian yang dibuat oleh beberapa pakar psikologi positif. Berbagai manfaat tersebut yaitu :<sup>13</sup>

a. Kesehatan Fisik

Seseorang yang bersyukur cenderung lebih sehat secara fisik dibandingkan dengan seseorang yang tidak bersyukur. Bersyukur mendorong peningkatan energi pada diri seseorang, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan fungsi imunitas tubuh. Syukur menurunkan resiko kecanduan, khususnya terhadap hal-hal negatif. Seseorang yang bersyukur juga biasanya lebih rajin berolahraga.

b. Kesehatan Psikologis

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan optimisme pada diri

---

<sup>12</sup>Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakur dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Yogyakarta: Sarifah, 2014), h.160-169

<sup>13</sup>Alwi Alatas, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Bahagia*, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2016), h. 63

seseorang. Selain itu, kebiasaan syukur dapat mengurangi depresi dan stres pada diri seseorang. Bahkan, seorang yang bersyukur mengalami penurunan sifat iri, dan serakah. Dengan kata lain, seseorang yang bersyukur cenderung ikut bergembira dengan kegembiraan orang lain dan berempati dengan kondisi kesedihan yang dialami orang lain. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk berbagi atas apa yang dimiliki dengan orang lain. Hal ini akan membantu terbentuknya aspek kesehatan lain, yaitu kesehatan sosial.

c. Kesehatan Sosial

Seseorang yang bersyukur biasanya mengalami peningkatan dalam hubungan sosial. Individu menjadi lebih peka dan mampu menolong orang lain yang memiliki masalah pribadi dan memiliki kemauan untuk menawarkan dukungan emosi pada orang lain. Individu yang terbiasa bersyukur juga terbiasa memiliki sifat empatik dan lebih dapat menerima sudut pandang orang lain.

d. Kesehatan Spiritual

Sifat syukur memiliki kaitan erat dengan sifat religius. Tingkat syukur seseorang yang tinggi biasanya dimiliki oleh mereka yang sering memandang segalanya sebagai karunia dari Allah Swt. Individu yang bersyukur dapat lebih menyadari bahwa hubungan diantara manusia dan tanggung

jawab terhadap orang lain memiliki keterkaitan dengan iman dan keyakinan.

e. Kesehatan Ekonomi

Individu yang bersyukur memandang harta benda sebagai hal yang penting. Mereka tidak menilai dirinya ataupun orang lain berdasarkan kepemilikan harta. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, individu cenderung tidak merasa iri terhadap orang lain yang lebih kaya dan berbagi dengan orang lain yang lebih membutuhkan bantuan. Terlepas dari hal ini, ternyata individu yang bersyukur mengalami peningkatan dan penambahan rezeki dalam bergai betuk dalam kehidupan.

## **B. *Problem Focus Coping***

### **1. *Pengertian Problem Focus Coping***

Menurut Lazarus Dan Folkman dalam Khana, coping merupakan suatu proses tertentu yang melibatkan sebuah usaha untuk mengubah kognitif dan perilaku untuk mengendalikan dan mengatur tuntutan baik dari dalam ataupun luar. Menurut definisi ini, coping termasuk salah satu usaha atau upaya untuk mengelola stres, terlepas dari seberapa maksimal upaya yang dilakukannya. Strategi coping melibatkan upaya untuk mengubah penyebab stres (*Problem Focus Coping*).<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup>Noormalauda Khanastren, *op.cit*, h. 23

Atkinson dalam Heruma mengatakan bahwa *problem focus coping* merupakan strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. *Problem focus coping* juga dapat diarahkan kedalam : orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focus coping*) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi.<sup>15</sup>

*Problem focus coping* adalah usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan dan tantangan, dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan yang memerlukan adaptasi atau dapat disebut pula eksternal. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya. Lebih lanjut menurut Lazarus dalam

---

<sup>15</sup>Heruma Tarwiyati, *Hubungan Antara Tingkat Problem Focus Coping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gresik, Jurnal Psikosains Vol.6* (Gresik: Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik 2013), h. 71

Parayascitta, *Coping Stres* yang berpusat pada masalah, individu mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.<sup>16</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Problem Focus Coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi masalah atau tekanan dengan berfokus pada pencarian pemecahan masalah hingga tuntas guna mengurangi tuntutan tersebut.

## 2. Aspek-Aspek *Problem Focus Coping*

Cohen Dan Lazarus mengungkapkan aspek-aspek *problem focus coping* terdiri dari:

### a. *Direct Action*(Konfrontasi)

Individu melakukan usaha dan merencanakan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana untuk bertindak dan melaksanakannya.

### b. *Turning To Others* (Mencari Dukungan Sosial)

Individu berpikir, meninjau, dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam

---

<sup>16</sup>Putri Prayascitta, *Hubungan Antara Coping Stres Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orangnya Bercerai*, Skripsi Program Studi Psikologi S.1 Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta 2010, h. 36

merumuskan masalah, meminta pendapat orang lain, dan mengevaluasi strategi yang pernah ditetapkan sebelumnya.

c. *Seeking Information* (Mencari Informasi Pemecahan Masalah)

Individu melakukan beberapa usaha untuk membicarakan serta mencari cara penyelesaian dengan orang lain yang terlibat didalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan. Usaha yang dapat dilakukan untuk mengubah pikiran dan pendapat seseorang melakukan perundingan atau kompromi untuk mendapatkan sesuatu yang positif dari situasi.<sup>17</sup>

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Problem Focus Coping*

#### 1) Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan bentuk coping, yaitu *problem focus coping*. Menurut Billings dan Moos, wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria berorientasi pada masalah.

Secara umum respon *coping* stres antara pria dan wanita hampir sama, tetapi wanita lebih lemah atau lebih sering menggunakan penyaluran emosi daripada pria.

#### 2) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Oleh karenanya, seorang yang berpendidikan

---

<sup>17</sup>Siti Faridah Azmi, *op.cit*, h. 5



tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

### 3). Perkembangan Usia

Struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon tekanan. *Coping* stres akan berbeda setiap tingkat usia. Pada usia muda akan menggunakan *problem focus coping* sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotion focus coping*. Hal ini disebabkan pada orang yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah.

### 4) Status Sosial Ekonomi

Seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.<sup>18</sup>

## C. Hubungan Antara Syukur dan *Problem Focus Coping*

Secara umum, Mahasiswa dianggap sebagai orang atau individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi diperguruan

---

<sup>18</sup>Siti Faridah Azmi, *op.cit*, h. 6

tinggi atau dalam struktur pendidikan tertinggi diantara yang lainnya. Mahasiswa tergolong fase remaja akhir, pada tahap ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik berpengaruh terhadap perkembangan psikologis dan hubungan sosial dikalangan remaja, perubahan perubahan tersebut dapat memicu terjadinya stres.<sup>19</sup>

Kemampuan seorang mahasiswa dalam menyikapi dan menghadapi segala tuntutan akademik dan lingkungan sosial mereka sangat berpengaruh terhadap kestabilan psikologis mereka. Bersyukur atas segala nikmat pemberian oleh Allah Swt merupakan kunci penting bagi mahasiswa dalam menghadapi problematika akademik yang dihadapinya. Rasa syukur yang dimiliki oleh seorang mahasiswa menggambarkan bagaimana ia menyikapi pemberian segala nikmat dari Allah Swt. Rasa syukur dapat diungkapkan melalui tiga cara, yang pertama syukur dengan lisan yaitu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah Swt terhadap manusia, dengan senantiasa berzikir mengingat kebesaran Allah Swt. Kedua bersyukur dengan hati, saat seseorang bersyukur dengan lisan itu terwujud dalam sebatas ucapan, maka ketika seseorang bersyukur dengan hati, hati akan senantiasa mengingat-Nya. Melakukan segala hal atas ketentuan yang telah menjadi aturan-Nya, dan yang terakhir yaitu bersyukur dengan perbuatan atau seluruh anggota badan, yakni individu menggunakan nikmat yang telah dikaruniakan Allah Swt

---

<sup>19</sup> Susi Purwati, *op. cit.*, h.18

kepada dirinya untuk selalu bersyukur kepada-Nya, serta menggunakan seluruh anggota badan dan perbuatan-perbuatan yang positif untuk senantiasa beribadah kepada Allah Swt.<sup>20</sup>

Seperti pendapat Petersmen and Seligment yang dikutip oleh Ratih Aruum Listiyandini bahwa, Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah. Dengan melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif, maka seseorang akan bisa meningkatkan kemampuan *coping* atau manajemen stres barunya baik secara sadar maupun tidak, sehingga dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa seseorang kearah yang lebih positif.<sup>21</sup>

Rasa syukur adalah sumber penghasil sukacita dan kebahagiaan. Rasa syukur dihasilkan dari kecerdasan emosional yang mampu menciptakan energi ikhlas, puas, dan tenang disetiap momen peristiwa kehidupan pribadi dan sosial. Karena rasa syukur ini mengantarkan individu menjadi pribadi yang lebih sehat, sejahtera, bahagia, cerdas emosional, dan spiritual, serta menjadikan individu sebagai pribadi yang memiliki sikap positif ketika dihadapkan pada kondisi situasi apapun. Rasa syukur menjadikan jiwa yang lebih

---

<sup>20</sup>Al-Ghazali, *op. cit.*, h.333

<sup>21</sup>Ratih Arrum Listiyandini, *Tangguh Karena Bersyukur : Bersyukur Sebagai Afek Moral Yang Dapat Memprediksi Resiliensi Generasi Muda*, diakses dari [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) pada 12 juli 2018 pukul 20.00

percaya diri dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan solusi yang terhitung.<sup>22</sup>. Sehingga dengan adanya sikap bersyukur pada mahasiswa akan menurunkan hormon stres (hormon kortisol) ketika dihadapkan pada tuntutan tugas yang dihadapi, penurunan hormon kortisol tersebut menjadikan produktifitas individu menjadi lebih baik dan menciptakan kesejahteraan dalam aspek psikologis, mahasiswa akan lebih tenang dan fokus menyikapi permasalahan yang ada. Dengan demikian kemampuan dalam *Problem focus coping* meliputi mengatasi masalah, adaptasi, dan mempelajari ketrampilan baru akan lebih baik apabila disertai sikap syukur yang tertanam dalam diri individu.

*Problem focus coping* adalah usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan dan tantangan, dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan yang memerlukan adaptasi atau dapat disebut pula eksternal. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya. Lebih lanjut menurut Lazarus dalam Prayascitta, *Coping Stres* yang berpusat pada masalah, individu mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara atau

---

<sup>22</sup>Ulya Ali Ubaid, *Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, (Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2014), h.184

ketrampilan-ketrampilan baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.<sup>23</sup>

Banyak faktor yang mempengaruhi *problem focus coping* sendiri diantaranya, jenis kelamin, perkembangan usia, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi, Serta memiliki 3 dimensi yang berfokus pada *Problem Focus Coping* yaitu, konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan mencari informasi pemecahan masalah.<sup>24</sup>

Dari berbagai faktor yang telah disebutkan , peneliti memilih rasa syukur sebagai variabel independen . Karena syukur memiliki kemungkinan efektif dalam meningkatkan *problem focus coping* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial dan spiritual. Semakin bersyukur seseorang mahasiswa, maka *problem focus coping* individu akan semakin baik atau tinggi, serta penyikapan individu terhadap tuntutan kognitif, afektif, sosial dan lingkungannya akan semakin baik.

Dari latarbelakang teori yang sudah dijelaskan sebelumnya diatas, maka dapat dimaknai bahwa syukur memiliki dampak yang positif serta memiliki pengaruh terhadap kemampuan *problem focus coping*.

---

<sup>23</sup>Putri Prayascitta, *op. cit.*, h. 36

<sup>24</sup>Siti Faridah Azmi, *op.cit*, h. 5

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang sebenarnya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka.<sup>25</sup>

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan adalah “Ada Pengaruh Yang Signifikan Syukur Terhadap *Problem Focus Coping* (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo)”

---

<sup>25</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif (Aanalisis isi dan analisis data sekunder)*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo, 2010), h. 63

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian Lapangan (*Field Research*), yaitu penelitian yang dilakukan dikancah atau medan terjadinya gejala.<sup>1</sup>Oleh karenanya lokus penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode-metode penelitian kuantitatif , penelitian kuantitatif menurut Sugiono adalah metode yang tradisional. Karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian.<sup>2</sup>

Sedangkan dalam menganalisis data, dalam penelitian ini penulis menggunakan tehnik analisis korelasi yang merupakan salah satu tehnik analisis kuantitatif atau salah satu tehnik statistik yang dapat digunakan untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya pengaruh variabel yang diteliti.<sup>3</sup>Menggunakan bantuan program SPSS.16 For Windows.

---

<sup>1</sup>M.Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), h. 11

<sup>2</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitaif Dn R&d*, (Bandung: Alfabeta,2015), h.7

<sup>3</sup>Anas Sujono, *Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2010), h. 275

## B. Identitas Variabel

Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang digunakan adalah:

### a). Variabel Bebas

Yaitu variabel yang variasinya memengaruhi variabel yang lain.<sup>4</sup> Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah Syukur

### b). Variabel Tergantung

Yaitu variabel yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain.<sup>5</sup> Variabel tergantung (Y) pada penelitian ini adalah *Problem Focus Coping*.

## C. Definisi Operasional

### 1. Syukur

Syukur adalah wujud terimakasih seorang hamba kepada Allah Swt atas segala karunia nikmat yang telah diberikan. Syukur juga berarti menggunakan segala nikmat yang diterima sebagai sarana untuk menjalankan ketaatan kepada Allah Swt dan menahan diri dari maksiat kepada-Nya baik dengan hati, lisan maupun perbuatan.

Pada penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek rasa syukur dari Imam al-Ghazali yakni; syukur dengan hati (menyembunyikan segala kebaikan dari seluruh makhluk dan senantiasa menghadirkannya dalam dzikir kepada Allah Swt bukan

---

<sup>4</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 62

<sup>5</sup>*Ibid*, h. 62



melalaikannya), syukur dengan lisan (menampakkan dengan segala pujian-pujian yang ditujukan pada-Nya), syukur dengan perbuatan (menggunakan kenikmatan-kenikmatan Allah Swt di dalam ketaatan kepada-Nya).<sup>6</sup>

## 2. *Problem Focus Coping*

*Problem Focus Coping* adalah strategi untuk memecahkan masalah yang berfokus pada masalah. Adapun Indikator-indikator dalam *Problem Focus Coping* adalah: konfrontasi, mencari dukungan sosial dan mencari informasi pemecahan masalah.

Variabel *Problem Focus Coping* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek Cohen dan Lazarus yang meliputi *direct action* (profokasi), *turning to others* (mencari dukungan sosial), and *seeking information* (mencari informasi pemecahan masalah).<sup>7</sup>

## D. Populasi Dan Sampel

### a. Populasi

Populasi berasal dari bahasa Inggris *population* yang berarti jumlah penduduk. Oleh karenanya populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini

---

<sup>6</sup>Al-Ghazali, *op.cit.*, h. 333

<sup>7</sup>Siti Faridah Azmi, *op.cit.*, h. 11

dapat menjadi sumber data penelitian .<sup>8</sup>Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas ushuludin dan humaniora angkatan 2017 sebanyak 369 orang.

#### **b. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>9</sup>Dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling,yaitu pengambilan sampling secara sederhana,karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.<sup>10</sup>

Sebagaimana dikatakan oleh Suharsimi Arikunto bahwa untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 orang,lebih baik diambil secara keseluruhan sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 10% sampai 15% atau lebih.<sup>11</sup> Dalam penelitian ini penulis akan mengambil 15% dari jumlah populasi. 15% dari jumlah 369 adalah 55,65, sehingga dibulatkan menjadi 56orang. Karena penelitian ini bersifat

---

<sup>8</sup>Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif : Komunikasi , Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2009 ), h.99

<sup>9</sup>Sugiyono, *op. Cit.*, h. 81

<sup>10</sup>Sugiyono, *op. Cit.*, h. 57

<sup>11</sup>Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi V*, (Jakarta:PT Rineka Cipta, 2001), h. 112

korelasi maka peneliti mengambil sampel genap yaitu 56 responden.

### E. Metode Pengumpulan Data

Pengukuran dilakukan dengan berdasarkan skala. Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan adalah menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>12</sup>Semua responsi diatur sebagai berikut :

**Tabel 1 : Distribusi Skor Skala Likert**

Jawaban	Keterangan	Skor Favourable	Skor Unfavourable
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

*Favourable* adalah pernyataan sikap yang positif (mendukung atau memihak ) mengenai objek sikap . Sebaliknya *unfavourable* adalah pernyataan yang berisi tentang hal-hal negatif

---

<sup>12</sup>Sugiyono, *op. cit.*, h. 134

(tidak mendukung) atau berlawanan terhadap sikap objek yang hendak diungkap.<sup>13</sup>

**Tabel 2 : Blue Print Skala Syukur**

NO	Dimensi	Indikator	Item	
			Favourable	Unfavourable
1	Syukur Dengan Hati	• Mengetahui Semua Nikmat Allah Swt	1,2	3,4
		• Menerima Anugerah dengan penuh kerelaan hati	5,6	7,8
2	Syukur Dengan Lisan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucap Syukur</li> <li>• Memuji Allah SWT</li> </ul>	9,10 13,14	11,12 15,16

---

<sup>13</sup>Saifuddin Azwar, *op. cit.*, h. 98

3	Syukur Dengan Perbuatan	• Mengerjakan Amal Sholeh Atau Beribadah	17,18	19,20
		• Menggunakan Nikmat Yang Allah Berikan Dengan Baik	21,22	23,24
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	

**Tabel 3 : Blueprint Skala *Problem Focus Coping***

NO	DIMENSI	INDIKATOR	ITEM	
			Favourable	Unfavourable
1	Konfrontasi	• Berpegang teguh pada pendirian untuk menyelesaikan masalah	1,2	3,4
		• Berani mengambil resiko ketika menyelesaikan masalah	5,6,7	8,9,10

2	Mencari dukungan sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain</li> </ul>	11,12	13,14
3	Mencari informasi pemecahan masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memikirkan pemecahan masalah yang sesuai</li> <li>• Menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan</li> </ul>	15,16,17 21,22	18,19,20 23,24
			<b>Jumlah</b>	<b>24</b>

## F. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. <sup>14</sup>Dalam artian suatu alat pengukur

---

<sup>14</sup>Saifudin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet.1, 1997), h. 5

dapat dikatakan valid atau sah apabila alat ukur tersebut telah digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>15</sup>

Standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item berdasarkan pada pendapat Saifuddin Azwar bahwa suatu item dikatakan valid apabila koefisien validitas memiliki makna jika bergerak dari 0.00 sampai 1.00 dan batas minimum koefisien sudah dianggap memuaskan jika  $r_{ix} \geq 0.26$ .<sup>16</sup>

Pengukuran validitas instrument dilakukan kepada populasi sampel yaitu sebanyak 56 mahasiswa fakultas ushuludin dan humaniora angkatan 2017. Perhitungan tersebut dengan menggunakan bantuan SPSS 16.0 *for windows*. Berdasarkan uji validitas, maka item-item yang dinyatakan valid dan gugur dari skala syukur adalah sebagai berikut:terdapat 21 item yang dinyatakan valid dan 3 item dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,273 sampai dengan 0,714. Item yang gugur 1,5,6 dengan koefisien -0,540 sampai dengan 0,212 menggunakan korelasi item total  $r_{ix} \geq 0,266$ .

Berdasarkan uji validitas instrument yang dilakukan terhadap 24 item skala *Problem Focus Coping* terdapat 22 item skala yang valid dan 2 item yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,273 sampai

---

<sup>15</sup>Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), h. 173

<sup>16</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusun Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Ofset, 2007), hlm 86

dengan 0,711. Item yang gugur adalah nomor 11 dan 18. Adapun koefisiensi korelasi yang gugur ialah 0.240 sampai dengan 0,241.

## 2. Uji Reliabilitas

Sugiono menjelaskan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.<sup>17</sup> Reliabilitas menurut Azwar sebenarnya mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor eror (kesalahan) dari pada faktor perbedaan yang sesungguhnya.<sup>18</sup>

Uji reliabilitas instrument dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrument sebagai alat ukur. Sehingga hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Koefisien reliabilitasnya yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi realibilitas. Sebaliknya

---

<sup>17</sup>Sugiono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hlm. 343.

<sup>18</sup>Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 67.



koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya realibilitas.<sup>19</sup>

Uji Alfa Cronbach dilakukan dengan cara menghitung koefisien alpha. Data dikatakan reliabel apabila  $r$  alpha positif dan  $r$  alpha  $>$   $r$  tabel. Nilai uji akan dibuktikan dengan menggunakan uji 2 sii pada taraf signifikan 0,05. Dapat pula dilihat dengan menggunakan nilai batasan penentu, misalnya 0,6. Nilai yang kurang dari 0,6 dianggap memiliki reliabilitas yang kurang, sedangkan nilai 0,7 dapat diterima dan nilai 0,8 dianggap baik. Beberapa peneliti berpengalaman merekomendasikan dengan cara membandingkan nilai dengan tabel kriteria indeks koefisien reliabilitas berikut ini:<sup>20</sup>

**TABEL 4**  
**KRITERIA INDEKS KOEFISIEN RELIABILITAS**

No.	Nilai Interval	Kriteria
1	< 0,20	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 – 0,599	Cukup

---

<sup>19</sup>Sugiono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 121.

<sup>20</sup>Adji Djojo, (ed), *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian*, cet 1 (Yogyakarta: Gava Media, 2012), hlm 52-53.

4	0,60 – 0,799	Tinggi
5	0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Penghitungan estimasi reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer SPSS versi 16.0 *for windows*. Dengan bantuan program SPSS 16.0 *for windows* ditampilkan hasil analisis reliabilitas instrument. Ringkasan analisis alpha instrument selengkapnya tersebut dalam tabel berikut :

**TABEL 5**  
**PEROLEHAN RELIABILITAS SKALA SYUKUR**

	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
Cronbach's Alpha	.843	24
	.845	

**TABEL 6**  
**PEROLEHAN RELIABILITAS SKALA *PROBLEM FOCUS***  
***COPING***

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.866	.872	24

Dalam tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa reliabilitas syukur yang ditunjukkan dari nilai Cronbach Alfa adalah 0,843, dan nilai Cronbach Alfa *Problem Focus Coping* adalah 0,872. Jadi dapat disimpulkan bahwa skala syukur dan *Problem Focus Coping* yang ditunjukkan dari nilai Cronbach Alfa reliabilitasnya dapat diterima.

TABEL 7

**Koefisien Reliabilitas Skala Syukur dan Skala *Problem Focus Coping***

<b>Skala</b>	<b>Koefisien reliabilitas (<math>\alpha</math>)</b>	<b>Kategori</b>
Syukur	0,843	Reliabel Sangat Tinggi
<i>Problem Focus Coping</i>	0,872	Reliabel Sangat Tinggi

**G. Tehnik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik analisis statistik, peneliti berharap dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang valid dan berharap bisa mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Karena jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif korelasi untuk menganalisis data yang telah terkumpul dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode regresi.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan metode statistik, karena data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa angka dan metode statistik SPSS 16 for

Windows, dengan metode analisis regresi linier sederhana, dapat memberikan hasil yang objektif.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang**

##### **1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuludin IAIN Walisongo Semarang**

Fakultas Ushuludin IAIN Walisongo Semarang adalah salah satu fakultas yang ada diantara 8 fakultas dilingkungan IAIN Walisongo Semarang. Fakultas ini semula merupakan fakultas ushuludin di Tegal yang didirikan atas prakarsa Drs. Chozin Mahmud dkk, di bawah naungan suatu Yayasan Swasta yang semula telah mengadakan kerjasama dengan salah satu Perguruan Tinggi Islam Negeri yang tertua di Indonesia yaitu UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tetapi kemudian Fakultas Ushuludin di Tegal ini bergabung dengan IAIN Walisongo, mengingat bahwa di Semarang belum ada Fakultas Ushuludin.<sup>1</sup>

Penggabungan ini didasarkan atas Surat Keputusan Menteri Agama Tanggal 2 Mei Tahun 1970 Nomor 53/70 tentang pembentukan panitia penegerian Fakultas Ushuludin Walisongo Cabang Tegal, dan Surat Keputusan Menteri Agama Tanggal 30 September 1970 Nomor 254/70 tentang penegerian Fakultas Ushuludin Tegal menjadi Fakultas Ushuludin UIN Walisongo

---

<sup>1</sup>Kenangan Dwidasawarsa IAIN Walisongo Semarang, Tahun 1990, h.

Cabang Tegal. Secara resmi mulai pada hari itu (30-9-1970) status Fakultas Ushuludin Tegal menjadi negeri dan berada dilingkungan UIN Walisongo Semarang.

Setelah dinegerikan dan menjadi bagian dari UIN Walisongo Semarang, berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Tanggal 25 Februari Tahun 1974 Nomor 17 Tahun 1974 Fakultas Ushuludin Cabang Tegal dipindahkan ke Semarang. Untuk itu maka di Tegal sejak Tahun 1974 sudah tidak menerima pendaftaran mahasiswa baru dan kegiatan pendaftaran mahasiswa baru dipindahkan ke Semarang. Sedangkan mahasiswa lama tetap menyelesaikan studi di Tegal sampai selesai program sarjana muda. Oleh karena itu pada masa transisi ini mahasiswa Fakultas Ushuludin Semarang sebagian berada di Tegal dan sebagian berada di Semarang dan baru setelah tahun 1975 semua kegiatan Fakultas di pusatkan di Semarang, baik yang menyangkut Administrasi Tata Usaha maupun Akademik dan Kemahasiswaan.<sup>2</sup>

## **2. Letak Geografis Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang**

(Kampus 2)

Sebelah Timur : Gedung Fakultas Tarbiyah

Sebelah Utara : Segaran

---

<sup>2</sup>Kenangan Dwidawasarsa IAIN Walisongo Semarang, Tahun 1990, h.

Sebelah Barat : Perkebunan Warga

Sebelah Selatan : Perumahan Bank Niaga

### **3. Sarana Dan Prasarana Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang**

- a. Laboratorium
- b. Perpustakaan
- c. Pusat kegiatan mahasiswa
- d. Ruang konsultan psikoterapi
- e. Ruang dekan
- f. Ruang kuliah
- g. Kamar mandi
- h. Taman fakultas
- i. Gazebo

### **4. Visi, Misi Dan Tujuan**

FUHUM merupakan fakultas yang ada dilingkup UIN Walisongo Semarang, dimana fuhum sebagai bagian dari UIN Walisongo Semarang dalam menentukan Visinya pun tidak terlepas dari visi UIN Walisongo Semarang yaitu (Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis Pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan Untuk Kemanusiaan dan Peradaban Pada Tahun 2038). Sedangkan Visi Fakultas Ushuludin dan Humaniora.



**a. Visi**

Unggul dalam Riset Ilmu-ilmu Pokok Keislaman Berbasis Pada Kesatuan Ilmu pengetahuan Untuk Kemanusiaan Dan Peradaban

Dalam mewujudkan visi tersebut diatas, maka dituangkan kedalam bentuk misi sebagai berikut:

**b. Misi**

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu pokok keislaman berbasis kesatuan ilmu.
2. Meningkatkan riset yang konstruktif bagi pengembangan ilmu dan penyelesaian masalah sosial keagamaan.
3. Meningkatkan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu pokok keislaman.
4. Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
5. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala lokal, nasional dan internasional.
6. Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan profesional.

**c. Tujuan**

Tentunya visi dan misi yang telah disebutkan diatas harus ditunjang dengan harapan dan tujuan yang hendak dicapai, tujuan tersebut meliputi:

1. Menghasilkan sarjana muslim yang profesional dan berakhlak mulia

2. Menghasilkan riset yang kontributif bagi pengembangan ilmu dan penyelesaian masalah sosial keagamaan
3. Terwujudnya masyarakat religius yang humanis dan beradab
4. Menghasilkan masyarakat yang harmonis
5. Terwujudnya kerjasama lokal, nasional, dan internasional
6. Terwujudnya layanan yang cepat, akurat dan bersahabat

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 2 November 2018. Pengumpulan data dilakukan pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang data dikumpulkan melalui 56 sampel dari jumlah populasi yang ada, berdasarkan data analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan paket program *SPSS 16.0 for windows*, didapat deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rata-rata data, simpangan baku, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi, berikut hasil SPSS deskripsi statistik data penelitian :

**TABEL 8**  
**DESKRIPSI DATA**

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
						Statistic	Statistic		
Syukur	56	32	61	93	4346	77.61	.909	6.803	46.279
Problem_ Focus_Co ping	56	31	55	86	4147	74.05	1.119	8.374	70.124
Valid N (listwise)	56								

### 1. Analisis Deskriptif Data Penelitian Syukur

Analisis data deskripsi penelitian variable yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Kemudian data yang tersedia dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan :

- a. Nilai batas minimum ,mengandaikan responden atau seluruh responden atau seluruh responden menjawab seluruh pernyataan butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah item 21 sehingga batas minimum adalah jumlah responden X bobot pernyataan X bobot jawaban =  $1 \times 21 \times 1 = 21$

- b. Nilai batas maksimum , mengandaikan responden atau seluruh pertanyaan butir jawaban yang mempunyai skor tertinggi atau 4 dan jumlah item 21 . sehingga batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 21 \times 4 = 84$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum =  $84 - 21 = 63$
- d. Jarak internal jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori =  $63 : 4 = 15.75$

**TABEL 9**  
**KLASIFIKASI SYUKUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017**  
**FUHUM UIN WALISONGO SEMARANG**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Mahasiswa Angkatan 2017</b>	<b>Prosentase</b>
21 – 36.75	Sangat rendah	-	0%
36.75 – 52.50	Rendah	2	3.6%
52.50 – 68.25	Tinggi	27	48.2%
68.50 – 84	Sangat tinggi	27	48.2%

Dari hasil olahan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang memiliki nilai syukur yang relatif tinggi dan sangat tinggi.

## 2. Analisis Deskripsi Data Penelitian Problem Focus Coping

Analisis data deskripsi penelitian variabel yang diperoleh dari kelompok subyek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Kemudian data yang tersedia dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pernyataan butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah item 22 . sehingga batas minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 22 \times 1 = 22$
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh pertanyaan butir jawaban yang mempunyai skor tertinggi atau 4 dan jumlah item 22. Sehingga batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 22 \times 4 = 88$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum =  $88 - 22 = 66$
- d. Jarak interval jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori =  $66 : 4 = 16.50$

**TABEL 10**  
**KLASIFIKASI *PROBLEM FOCUS COPING* PADA MAHASISWA**  
**ANGKATAN 2017 FUHUM WALISONGO SEMARANG**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Mahasiswa Angkatan 2017 Fuhum UIN Walisongo Semarang</b>	<b>Prosentase</b>
22 – 38.50	Sangat rendah	-	0%
38.50 – 55	Rendah	6	10.8%
55 – 71.5	Tinggi	27	48.2%
71.5 – 88	Sangat tinggi	23	41%

Dari hasil olahan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang memiliki nilai *Problem Focus Coping* yang relatif tinggi.

### **C. Uji Persyaratan Analisis**

Untuk melaksanakan analisis korelasi pada uji hipotesis memerlukan beberapa asumsi, diantaranya sample diambil secara acak dari populasi yang diteliti, sample diambil dari populasi yang berdistribusi normal, dan hubungan antar variabel dinyatakan linier.

### 1. Uji Normalitas

Dari data variable penelitian di uji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows yaitu menggunakan teknik *one – sample Kolmogorov – smirnov test*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variabel – variabel penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ( $p > 0,05$ ) maka sebarannya adalah normal, namun jika ( $p < 0,05$ ) maka sebarannya tidak normal. Dan hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut:

**TABEL 11**  
**HASIL UJI NORMALITAS**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Syukur	Problem_Focus_Coping
N		56	56
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	77.61	74.05
	Std. Deviation	6.803	8.374
Most Extreme Differences	Absolute	.081	.128
	Positive	.071	.077
	Negative	-.081	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		.607	.956
Asymp. Sig. (2-tailed)		.855	.321

a. Test distribution is normal

Berdasarkan uji normalitas terhadap skala Syukur diperoleh nilai  $KS - Z = 0,607$  dengan taraf signifikansi  $0,855$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data Syukur memiliki distribusi yang normal. Uji normalitas terhadap skala *Problem Focus Coping* diperoleh nilai  $KS - Z = 0,956$  dengan taraf signifikansi  $0,321$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *Problem Focus Coping* memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas diperlukan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variabel bebas terhadap variabel tergantung. Pengestimasi linieritas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ( $p < 0,05$ ) maka sebarannya adalah linier, namun jika ( $p > 0,05$ ) maka sebarannya tidak linier. Berdasarkan uji linieritas pada distribusi skala Syukur terhadap *Problem Focus Coping* diperoleh ( $f_{\text{linier}} = 34,404$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan skala Syukur dengan *Problem Focus Coping* didalam penelitian ini adalah linier.



**TABEL 12**  
**HASIL UJI LINIERITAS**

			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
Syukur *	Between	(Combined)	1584.124	26	60.928	1.838	.057
Problem_F	Groups	Linearity	1140.353	1	1140.353	34.404	.000
ocus_Copi		Deviation from					
ng		Linearity	443.771	25	17.751	.536	.942
	Within Groups		961.233	29	33.146		
	Total		2545.357	55			

#### **D. Pengujian Hipotesis Penelitian**

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh signifikan Syukur terhadap *Problem Focus Coping* mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows.

**TABEL 13**  
**HASIL UJI REGRESI**

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Problem_Focus_Coping	74.05	8.374	56
Syukur	77.61	6.803	56

		Problem_Focus_Coping	Syukur
Pearson Correlation	Problem_Focus_Coping	1.000	.669
	Syukur	.669	1.000
Sig. (1-tailed)	Problem_Focus_Coping	.	.000
	Syukur	.000	.
N	Problem_Focus_Coping	56	56
	Syukur	56	56

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Variables Entered	Variables Removed
Syukur <sup>a</sup>	.

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Problem\_Focus\_Coping

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.669 <sup>a</sup>	.448	.438	6.279

a. Predictors: (Constant), Syukur

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1727.914	1	1727.914	43.828	.000 <sup>a</sup>
	Residual	2128.925	54	39.425		
	Total	3856.839	55			

a. Predictors: (Constant), Syukur

b. Dependent Variable: Problem\_Focus\_Coping

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.111	9.695		1.043	.302
	Syukur	.824	.124	.669	6.620	.000

a. Dependent Variable: Problem\_Focus\_Coping

Berdasarkan uji regresi linier sederhana pengaruh Syukur terhadap *Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017

Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, diperoleh nilai koefisien Regresi  $R=0,669$ , serta nilai  $F=43.828$ , dengan  $\text{sig}=0,000$ . Sehingga dari data tersebut maka hipotesis diterima karena terdapat pengaruh positif antara Syukur terhadap *Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini mendapat sumbangan efektif  $R^2=0,448$  yang menunjukkan adanya 44,8% variabel *Problem Focus Coping* yang dipengaruhi oleh variabel Syukur.

Regresi linier dilakukan untuk mengetahui hubungan fungsional atau kausal antara satu variabel dependent dan satu variabel independent.

Bentuk persamaan regresi berupa :

$$Y = a + bx$$

Dimana :

Y = variabel dependent yang diprediksi

a = konstanta

b = koefisien regresi

X = variabel independent

$$Y = 10,111 + 0,824$$

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap perubahan variabel X

sebesar satu-satuan. Perubahan ini merupakan penambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif. Sehingga persamaan dapat diterjemahkan sebagai berikut:

Konstanta sebesar 10,111 bila tidak ada nilai syukur maka nilai *Problem Focus Coping* sebesar 10,111. Koefisien regresi x sebesar 0,824 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai syukur, maka nilai *Problem Focus Coping* bertambah sebesar 0,824.

Dari output di atas diketahui nilai t hitung = 6,620 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh yang nyata (signifikan) antara variabel syukur (X) terhadap variabel *Problem Focus Coping* (Y).

#### **E. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil olahan data statistik pada variabel syukur dalam penelitian ini menunjukkan kategori subjek pada variabel syukur diperoleh 27 subjek dari 56 subjek atau 48.2% dengan interval skor nilai berkisar 52.50 – 68.25 memiliki tingkat syukur yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat syukur pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tergolong tinggi.

Kemampuan bersyukur sangat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Terciptanya kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menyikapi seluruh pemberian nikmat dari Allah Swt. Apabila kemampuan itu kurang maka, sulit tercipta kesejahteraan

psikologisnya. Dan sebaliknya, apabila kemampuan bersyukurya tinggi maka secara otomatis akan tercipta kesejahteraan ataupun kebahagiaan dalam psikologisnya. Terbukti dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa, syukur mempengaruhi *Problem Focus Coping* seorang mahasiswa sebesar 44,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah Swt. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu, serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah di dalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah-Nya atas dirimu. Kemudian karenanya, engkau banyak bersyukur.<sup>3</sup>

Bersyukur atas segala nikmat pemberian oleh Allah Swt, merupakan kunci penting bagi mahasiswa dalam menghadapi problematika akademik yang dihadapinya. Rasa syukur yang dimiliki oleh seorang mahasiswa menggambarkan bagaimana ia menyikapi pemberian segala nikmat dari Allah Swt. Rasa syukur dapat diungkapkan melalui tiga cara, yang pertama syukur dengan lisan yaitu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah Swt terhadap manusia, dengan senantiasa berzikir mengingat kebesaran Allah Swt. Kedua bersyukur dengan hati, saat seseorang bersyukur dengan lisan itu terwujud dalam sebatas ucapan, maka ketika seseorang bersukur

---

<sup>3</sup>Al-Ghazali (Imam al-Ghazali), *op.cit.*, h. 332

dengan hati , hati akan senantiasa mengingat-Nya .Melakukan segala hal atas ketentuan yang telah menjadi aturan-Nya, dan yang terakhir yaitu bersyukur dengan perbuatan atau seluruh anggota badan, yakni individu menggunakan nikmat yang telah dikaruniakan Allah Swt kepada dirinya untuk selalu bersyukur kepada-Nya, serta menggunakan seluruh anggota badan dan perbuatan-perbuatan yang positif untuk senantiasa beribadah kepada Allah Swt.<sup>4</sup>

Adapun hasil olahan data statistik dalam variabel *Problem Focus Coping* dalam penelitian ini menunjukkan kategori subjek pada variabel *Problem Focus Coping* diperoleh 27 subjek dari 56 subjek atau 48,2% dengan interval skor nilai berkisar 55 – 71,5 memiliki tingkat *Problem Focus Coping* yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat *Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tergolong tinggi.

Menurut Lazarus Dan Folkman dalam Khana, coping merupakan suatu proses tertentu yang melibatkan sebuah usaha untuk mengubah kognitif dan perilaku untuk mengendalikan dan mengatur tuntutan baik dari dalam ataupun luar. Menurut definisi ini, coping termasuk salah satu usaha atau upaya untuk mengelola stres, terlepas dari seberapa maksimal upaya yang dilakukannya. Strategi coping

---

<sup>4</sup>Al-Ghazali, *op. cit.*, h.333

melibatkan upaya untuk mengubah penyebab stres (*Problem Focus Coping*).<sup>5</sup>

*Problem focus coping* adalah usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan dan tantangan, dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan yang memerlukan adaptasi atau dapat disebut pula eksternal. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya. Lebih lanjut menurut Lazarus dalam Parayascitta, *Coping Stres* yang berpusat pada masalah, individu mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.<sup>6</sup>

Berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $r_{xy} = 0,669$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara Syukur terhadap *Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dan hasil tersebut diatas sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, karena hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat korelasi positif maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima, berarti jika tingkat syukur

---

<sup>5</sup>Noormalauda Khanastren, *op.cit*, h. 23

<sup>6</sup>Putri Prayascitta, *op. cit.*, h. 36



didalam diri mahasiswa tinggi maka tingkat *Problem Focus Coping* tinggi, sebaliknya jika tingkat syukur rendah maka tingkat *Problem Focus Coping* rendah. Dari hasil tersebut pula dapat dilihat bahwa tingkat syukur pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang terhadap *Problem Focus Coping* berpengaruh positif. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya korelasi positif yang signifikan Syukur terhadap *Problem Focus Coping* mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan data penelitian diperoleh R Square sebesar 0,448 artinya variabel bebas (Syukur) mempengaruhi variabel *Problem Focus Coping* sebesar 44,8%. Secara umum kesimpulan tingkat Syukur mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Adapun perbedaan tingkat *Problem Focus Coping* mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor selain Syukur dengan prosentase 55.2%.

Hasil penelitian sejalan dengan kesimpulan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Farhanah Murniasih yang berjudul “*Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-being Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja*”, berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-being* dengan hasil nilai p(Sig) menunjukkan  $p=0.000$  dengan  $p<0,05$  dengan demikian ada pengaruh yang signifikan dari emosi diri,

mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, keterampilan sosial, rasa syukur dengan lisan, hati perbuatan dan jenis kelamin terhadap *psychological well-being*. Kemudian dari koefisien regresi menunjukkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka koefisien regresi tersebut signifikan yang berarti variabel independen tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.<sup>7</sup>

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Siti Faridah Azmi dengan judul “*Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sample sebanyak 349 orang mahasiswa yang kuliah dan bekerja *part time* yang berada dikota Malang. Metode pengambilan data menggunakan skala optimisme dan skala *problem focus coping* dan dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi sebanyak 0,637 dengan nilai signifikan ( $p$ ) sebesar  $0,000 < 0,001$  yang menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara optimisme dan *problem focus coping* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Artinya adalah ketika skor optimisme tinggi maka skor *problem focus coping* cenderung tinggi

---

<sup>7</sup>Farhanah Murniasih, *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological well-being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja*, Skripsi Program S.1 Fakultas PSikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013, H.102

begitu pula sebaliknya, apabila skor optimisme rendah maka *problem focus coping* cenderung rendah.<sup>8</sup>

Rata rata hasil hubungan antara syukur dengan *problem focus coping* yang diperoleh mahasiswa 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tergolong sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2017 memiliki tingkat syukur dengan *problem focus coping* yang tinggi.

Individu dengan *Problem Focus Coping* yang lebih tinggi cenderung memilih untuk berupaya mengerjakan tugas yang sulit, memecahkan masalah yang dihadapi, gigih dalam upaya mengerjakan tugas mereka, tidak cemas dalam menghadapi tugas, dan mengelola pikiran mereka dalam pola analitis. Sebaliknya, manusia yang mempertanyakan kapabilitas kemampuan mereka terhadap pencapaian dapat gagal bahkan dalam upaya menjalankan aktifitas yang berharga, mudah menyerah ketika menghadapi situasi sulit, cenderung cemas pada pelaksanaan tugas, sering kali terganggu, serta gagal berpikir dan berperilaku secara tenang dan analitis.<sup>9</sup> Dari sikap *Problem Focus Coping* tersebut manusia bisa mengukur dirinya sendiri, mereka bisa menumbuhkan kepercayaan atas kemampuan

---

<sup>8</sup>Siti Faridah Azmi, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*, Skripsi Program S.1 Fakultas Psikologi Universitas Muhamaddiyah Malang 2016, h. 14

<sup>9</sup>Daniel Cervone, Lawrence A. Pervin. *Kepribadian : Teori dan Penelitian*, (edisi. 10)- buku 2, Terj. Aliya Tusyani, et. al, (Salemba Humanika, Jakarta. 2012), hlm. 231.

dirinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal atas apa yang telah mereka usahakan.

Berbagai macam problematik yang dialami individu dipandang sebagai cobaan yang harus dihadapi serta dapat mengandung hikmah dibaliknyanya. Maka diperlukan adanya kesadaran dan penyikapan untuk berkomunikasi dengan Allah Swt serta mendekatkan diri kepada-Nya. Sehingga akan timbul kesadaran dan keyakinan akan segala nikmat dan pertolongan Allah Swt yang senantiasa dianugerahkan kepada manusia. Syukur merupakan salah satu sikap yang selalu memandang sesuatu adalah karunia dari Allah Swt dan mengurangi dalam berkeluhkesah memandang suatu masalah,serta dapat meningkatkan *Problem Focus Coping* pada diri mahasiswa.

Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah. Dengan melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif, maka seseorang akan bisa meningkatkan kemampuan *coping* atau manajemen stres barunya baik secara sadar maupun tidak, sehingga dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa seseorang kearah yang lebih positif.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>Ratih Arrum Listiyandini, *Tanggung Karena Bersyukur : Bersyukur Sebagai Afek Moral Yang Dapat Memprediksi Resiliensi Generasi Muda*, diakses dari [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) pada 12 juli 2018 pukul 20.00

Rasa syukur adalah sumber penghasil sukacita dan kebahagiaan. Rasa syukur dihasilkan dari kecerdasan emosional yang mampu menciptakan energi ikhlas, puas, dan tenang disetiap momen peristiwa kehidupan pribadi dan sosial. Karena rasa syukur ini mengantarkan individu menjadi pribadi yang lebih sehat, sejahtera, bahagia, cerdas emosional, dan spiritual, serta menjadikan individu sebagai pribadi yang memiliki sikap positif ketika dihadapkan pada kondisi situasi apapun. Rasa syukur menjadikan jiwa yang lebih percaya diri dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan solusi yang terhitung.<sup>11</sup>. Sehingga dengan adanya sikap bersyukur pada mahasiswa akan menurunkan hormon stres (hormon kortisol) ketika dihadapkan pada tuntutan tugas yang dihadapi, penurunan hormon kortisol tersebut menjadikan produktifitas individu menjadi lebih baik dan menciptakan kesejahteraan dalam aspek psikologis, mahasiswa akan lebih tenang dan fokus menyikapi permasalahan yang ada. Dengan demikian kemampuan dalam *Problem focus coping* meliputi mengatasi masalah, adaptasi, dan mempelajari ketrampilan baru akan lebih baik apabila disertai sikap syukur yang tertanam dalam diri individu.

Pada akhirnya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa antara teori Syukur dan *Problem Focus Coping* jelas sangat berbeda

---

<sup>11</sup>Ulya Ali Ubaid, *Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, (Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2014), h.184

dikarenakan kecenderungan Syukur kearah yang positif, begitu juga dengan *Problem Focus Coping*.

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh antara Syukur terhadap *Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang mempunyai pengaruh positif. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis pengaruh antara Syukur terhadap *Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang menunjukkan nilai signifikan  $0,000 < (0,01)$ . Dengan hasil ini, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara Syukur terhadap *Problem Focus Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ushuludin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan penelitian ini diperoleh koefisien regresi sebesar 0,669, serta nilai  $F = 43.828$  dengan Signifikan  $0,000 < 0,01$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima. Penelitian ini mendapatkan nilai  $R^2 = 0,448$  yang menunjukkan adanya sumbangan efektif pengaruh variabel Syukur terhadap *Problem Focus Coping* sebesar 44,8%. Dari data diatas terbukti bahwa pengaruh Syukur tergolong banyak.

#### B. Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Humaniora hendaknya lebih meningkatkan sikap syukur agar mahasiswa lebih baik dalam hal menyikapi masalah.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan beberapa hal diantaranya :
  - a. Peneliti disarankan agar mengontrol variabel-variabel lain yang sekiranya dapat memperkaya hasil penelitian mengenai faktor faktor yang mempengaruhi *problem focus coping*.

- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan populasi yang besar, sehingga bisa diambil sampel beberapa persen dari jumlah populasi agar menghasilkan penelitian yang maksimal.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Rabaitul, *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhamadiyah Yogyakarta)*, Skripsi Program S.1 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhamadiyah Yogyakarta 2017.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi V*, Jakarta:PT Rineka Cipta, 2001.
- Azwa, Saifuddin r, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Kuantitatif : Komunikasi , Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2009.
- Djojo Adji, (ed), *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian*, cet 1 Yogyakarta: Gava Media, 2012.
- Ghazali ,Imam Al ,*Minhajul Abidin Jalan Para Ahli ibadah* , Terj. Abu Hamas as-Sasaky , Jakarta: Khatulistiwa Pers ,2013.
- Ghazali, Al (Imam Al-Ghazali), *Mutiara Ihya' Ulumuddin* , Terj.Irwan Kurniawan , Bandung : Mizan Media Utama,2008.
- Hadi, Sutrisno. *Statistik*, Yogyakarta: Puastaka Pelajar, 2005.
- Hikmawati, Fenti, *Metodologi Penelitian*, Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- Kenangan Dwidawasarsa IAIN Walisongo Semarang, Tahun 1990.
- Khanastren Noormalauda, *Hubungan Antara Strategi Problem Focus Coping Dan Kualitas Hidup Pada Orang Tua Yang Memiliki*

*Anak Tuna Daksa, Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2018.

Kholifah Nanik Indawati, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi, Jurnal Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan Vol.4*

Martono, Nanang, *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis isi dan analisis data sekunder)*, Jakarta: PT.Raja Grafindo, 2010.

Murniasih, Farhanah, *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological well-being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja, Skripsi Program S.1 Fakultas PSikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013.*

Prayascitta Putri, *Hubungan Antara Coping Stres Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orangtuanya Bercerai, Skripsi Program Studi Psikologi S.1 Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta 2010.*

Purwandani Alam, Taufik, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Problem Focus Coping Dengan Perilaku Delinkuen Pada Siswa SMP, Jurnal Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta :Vol.15, 2014.*

Purwati, Susi, *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Skripsi Program S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok 2012.*

Rachbini, Widarto, *Statistika Terapan (Cara Mudah Dan Cepat Menganalisis Data)*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2018.

Segarahayu, Rizky Dianita, *Pengaruh Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Narapidana Di LPW Malang, e-journal Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, 2012.*

- Siti Faridah Azmi Siti, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focus Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*, Skripsi Program S.1 Fakultas Psikologi Universitas Muhamaddiyah Malang 2016
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif Dn R&d*, Bandung: Alfabeta,2015.
- Sujono, Anas, *Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2010.
- Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi Dan Praktik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.2003.
- Suwartika, Ira , Agus Nurdin Dan Edi Ruhmadi, *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan*, Jurnal Keperawatan Soedirman Vol 9, No.3, 2014.
- Syaifudin, Nur Fuad. *Tasawuf Untuk Kita Semua terj.* Jakarta: Republika, 2013.
- Tarwiyati Heruma, *Hubungan Antara Tingkat Problem Focus Coping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gresik*, *Jurnal Psikosains Vol.6* Gresik: Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik 2013.
- Yayasan Penerjemah dan Penafsir Al-qur'an *Departemen Agama, Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya Edisi Keluarga*, Surabaya: Halim, 2013.

## **Lampiran A : Skala Uji Coba Syukur dan *Problem Focus Coping***

### **IDENTITAS DIRI**

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Usia :

### **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Sebelum anda mengisi skala, anda dimohon untuk mengisi identitas diri.
2. Bacalah semua pertanyaan dengan teliti, kemudian berilah tanda centang ( ✓ ) pada salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia yang **paling menggambarkan keadaan diri anda.**
3. Kami akan merahasiakan semua jawaban anda.
4. Setelah selesai, telitilah kembali semuanya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
5. Terimakasih atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi skala ini.

### **KETERANGAN**

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

## SKALA A

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Walaupun saya tidak kuliah di Universitas impian saya, bagi saya merupakan nikmat dari Allah Swt				
2	Saya menyadari bahwa harapan yang tidak tercapai termasuk petunjuk dari Allah Swt				
3	Saya menyesali takdir yang telah Allah Swt berikan dalam hidup saya				
4	Saya selalu merasa kurang dalam kehidupan saya				
5	Saya yakin bahwa masalah dan cobaan yang saya hadapi, merupakan bentuk kasih sayang dari Allah Swt				
6	Masalah membuat saya semakin dekat dengan Allah Swt				
7	Saya merasa kecewa saat terkena musibah				
8	Saya menyesal tidak kuliah di Universitas impian saya				
9	Saya selalu mengucapkan alhamdulillah dalam segala situasi				
10	Saya selalu mengucapkan alhamdulillah bahkan ketika saya sakit				
11	Saya mengeluarkan kata-kata negatif ketika merasa kecewa				

12	Saya mengucapkan alhamdulillah hanya saat mendapat nikmat				
13	Saya sering melaksanakan wirid sehabis sholat				
14	Saya selalu berdoa sebelum melakukan aktifitas				
15	Saya melakukan sholat dhuha hanya untuk mengarapkan sesuatu				
16	Saya berdoa ketika saat saya tertekan				
17	Saya suka bersedekah walaupun kondisi saya kurang				
18	Saya tetap selalu membantu orang yang memusuhi saya				
19	Saya merasa bahwa harta yang saya miliki hanya untuk saya pribadi				
20	Saya hanya membantu teman yang dekat dengan saya				
21	Saya sering mengerjakan puasa sunnah				
22	Saya lebih bahagia jika dapat membantu banyak orang				
23	Saya membaca Al-Qur'an saat ketika saya ingin saja				
24	Saya merasa tuhan tidak adil kepada hidup saya				

## SKALA B

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya termasuk orang yang mempertahankan argumen saya saat situasi diskusi				
2	Saya memilih berusaha memecahkan masalah daripada hanya diam saja				
3	Saya merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan diri saya sendiri				
4	Saya merasa mudah putus asa				
5	Saya selalu memiliki rencana lain untukantisipasi				
6	Saya selalu siap dihadapkan pada perkara yang bersifat mendadak				
7	Apapun rintangan dan halangan akan saya hadapi untuk dapat menyelesaikan masalah				
8	Saya termasuk orang yang takut dalam melakukan hal baru				
9	Saya lebih baik melakukan hal yang sesuai dengan prosedur				
10	Saya mudah cemas dalam menghadapi persoalan hidup				
11	Saya merasa nyaman curhat dengan sahabat				
12	Saya aktif kegiatan diluar perkuliahan, karena saya ingin menambah wawasan				

13	Saya tidak percaya jika orang lain bisa menyelesaikan masalah saya				
14	Saya tidak membutuhkan bantuan teman saat mengerjakan tugas				
15	Saya suka membaca buku, karena dari situ memperkaya ide saya				
16	Saya aktif di kegiatan berbasis bahasa untuk mempersiapkan TOEFL dan IMKA				
17	Saya sering berdiskusi tentang apa yang belum saya pahami dengan teman organisasi				
18	Saya suka bermain game saat sedang di pusingkan oleh berbagai tugas				
19	Ketika ada masalah, saya cenderung mencari kesibukan lain				
20	Saya merasa tidak ada gunanya belajar dengan giat				
21	Saya selalu fokus pada hal yang sedang saya kerjakan agar terjaga konsentrasi				
22	Saya membuat jadwal belajar secara terstruktur agar membuat saya disiplin				
23	Saya tidak memiliki target terhadap nilai akademik saya				
24	Saya lebih suka menunda dalam penyelesaian masalah				







## Lampiran C : Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument

### Uji Validitas Skala Syukur

		sumx
x1	Pearson Correlation	-.054
	Sig. (2-tailed)	.691
	N	56
x2	Pearson Correlation	.428**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	56
x3	Pearson Correlation	.273*
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	56
x4	Pearson Correlation	.341*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	56
x5	Pearson Correlation	.212
	Sig. (2-tailed)	.117
	N	56
x6	Pearson Correlation	.065
	Sig. (2-tailed)	.635
	N	56
x7	Pearson Correlation	.673**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
x8	Pearson Correlation	.483**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
x9	Pearson Correlation	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
x10	Pearson Correlation	.714**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56

x10	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.714** .000 56
x11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.631** .000 56
x12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.653** .000 56
x13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.575** .000 56
x14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.418** .001 56
x15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.525** .000 56
x16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.450** .001 56
x17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.699** .000 56
x18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.612** .000 56
x19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.398** .002 56
x20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.384** .003 56

x21	Pearson Correlation	.622**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
x22	Pearson Correlation	.508**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
x23	Pearson Correlation	.479**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
x24	Pearson Correlation	.386**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	56
sumx	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	56

### Uji Validitas Skala *Problem Focus Coping*

		SUMY
Y1	Pearson Correlation	.273*
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	56
Y2	Pearson Correlation	.438**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	56
Y3	Pearson Correlation	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y4	Pearson Correlation	.587**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y5	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y6	Pearson Correlation	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y7	Pearson Correlation	.519**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y8	Pearson Correlation	.559**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y9	Pearson Correlation	.282*
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	56
Y10	Pearson Correlation	.614**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56

Y11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.241 .074 56
Y12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.417** .001 56
Y13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.624** .000 56
Y14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.294' .028 56
Y15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.646** .000 56
Y16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.711** .000 56
Y17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.622** .000 56
Y18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.240 .074 56
Y19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.497** .000 56
Y20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.561** .000 56

Y21	Pearson Correlation	.517**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y22	Pearson Correlation	.612**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y23	Pearson Correlation	.537**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
Y24	Pearson Correlation	.396**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	56
SUMY	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	56



## **Lampiran D : Skala Penelitian Syukur dan *Problem Focus Coping***

### **IDENTITAS DIRI**

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Usia :

### **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Sebelum anda mengisi skala, anda dimohon untuk mengisi identitas diri.
2. Bacalah semua pertanyaan dengan teliti, kemudian berilah tanda centang ( ✓ ) pada salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia yang **paling menggambarkan keadaan diri anda.**
3. Kami akan merahasiakan semua jawaban anda.
4. Setelah selesai, telitilah kembali semuanya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
5. Terimakasih atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi skala ini.

### **KETERANGAN**

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

## SKALA A

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari bahwa harapan yang tidak tercapai termasuk petunjuk dari Allah Swt				
2	Saya menyesali takdir yang telah Allah Swt berikan dalam hidup saya				
3	Saya selalu merasa kurang dalam kehidupan saya				
4	Saya merasa kecewa saat terkena musibah				
5	Saya menyesal tidak kuliah di Universitas impian saya				
6	Saya selalu mengucapkan alhamdulillah dalam segala situasi				
7	Saya selalu mengucapkan alhamdulillah bahkan ketika saya sakit				
8	Saya mengeluarkan kata-kata negatif ketika merasa kecewa				
9	Saya mengucapkan alhamdulillah hanya saat mendapat nikmat				
10	Saya sering melaksanakan wirid sehabis sholat				
11	Saya selalu berdoa sebelum melakukan aktifitas				
12	Saya melakukan sholat dhuha hanya untuk mengharap sesuatu				
13	Saya berdoa ketika saat saya tertekan				

14	Saya suka bersedekah walaupun kondisi saya kurang				
15	Saya tetap selalu membantu orang yang memusuhi saya				
16	Saya merasa bahwa harta yang saya miliki hanya untuk saya pribadi				
17	Saya hanya membantu teman yang dekat dengan saya				
18	Saya sering mengerjakan puasa sunnah				
19	Saya lebih bahagia jika dapat membantu banyak orang				
20	Saya membaca Al-Qur'an saat ketika saya ingin saja				
21	Saya merasa tuhan tidak adil kepada hidup saya				

## SKALA B

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya termasuk orang yang mempertahankan argumen saya saat situasi diskusi				
2	Saya memilih berusaha memecahkan masalah daripada hanya diam saja				
3	Saya merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan diri saya sendiri				
4	Saya merasa mudah putus asa				
5	Saya selalu memiliki rencana lain untuk antisipasi				
6	Saya selalu siap dihadapkan pada perkara yang bersifat mendadak				
7	Apapun rintangan dan halangan akan saya hadapi untuk dapat menyelesaikan masalah				
8	Saya termasuk orang yang takut dalam melakukan hal baru				
9	Saya lebih baik melakukan hal yang sesuai dengan prosedur				
10	Saya mudah cemas dalam menghadapi persoalan hidup				
11	Saya aktif kegiatan diluar perkuliahan, karena saya ingin menambah wawasan				
12	Saya tidak percaya jika orang lain bisa menyelesaikan masalah saya				

13	Saya tidak membutuhkan bantuan teman saat mengerjakan tugas				
14	Saya suka membaca buku, karena dari situ memperkaya ide saya				
15	Saya aktif di kegiatan berbasis bahasa untuk mempersiapkan TOEFL dan IMKA				
16	Saya sering berdiskusi tentang apa yang belum saya pahami dengan teman organisasi				
17	Ketika ada masalah, saya cenderung mencari kesibukan lain				
18	Saya merasa tidak ada gunanya belajar dengan giat				
19	Saya selalu fokus pada hal yang sedang saya kerjakan agar terjaga konsentrasi				
20	Saya membuat jadwal belajar secara terstruktur agar membuat saya disiplin				
21	Saya tidak memiliki target terhadap nilai akademik saya				
22	Saya lebih suka menunda dalam penyelesaian masalah				

# Lampiran E : Tabulasi Data Penelitian Skala Syukur dan *Problem Focus Coping*

## Tabulasi Skala Syukur

R	JAWABAN AITEM NOMOR																					TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	62
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	69
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	69
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	65
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	69
7	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	70
8	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	72
9	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	70
10	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	74
11	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	73
12	3	4	2	3	4	3	3	2	2	2	4	3	1	3	3	3	2	2	4	3	3	59
13	4	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	62
14	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	65
15	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	50
16	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	4	3	63
17	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	71
18	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	1	4	59
19	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	56
20	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	4	3	2	3	3	4	54
21	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	66
22	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	69
23	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	3	1	3	3	4	4	3	4	3	4	62
24	4	4	3	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	57
25	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	1	4	64
26	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	4	2	4	65
27	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	67
28	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	63
29	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	66
30	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	76
31	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	3	4	70
32	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	65
33	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	68
34	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	59
35	4	4	4	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	3	64
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	61
37	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	70
38	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	70
39	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
40	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	81
41	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	79
42	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	76
43	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	70
44	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	75
45	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	65
46	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	52
47	4	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	1	3	2	4	3	2	4	3	4	62
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	64
49	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	4	3	4	64
50	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	66
51	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	74
52	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	72
53	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	76
54	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	73
55	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	71
56	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	74



**Lampiran F : Jumlah Skor Nilai Skala Penelitian Syukur dan  
Problem Focus Coping**

Jumlah Skor Hasil Penelitian		
R	Syukur	Problem Focus Coping
1	62	69
2	70	78
3	69	77
4	69	77
5	65	77
6	69	77
7	70	76
8	72	76
9	70	71
10	74	72
11	73	71
12	59	66
13	62	52
14	65	63
15	50	55
16	63	64
17	71	76
18	59	61
19	56	55
20	54	57
21	66	63
22	69	70
23	62	69
24	57	70
25	64	50
26	65	51
27	67	71



28	63	55
29	66	58
30	76	70
31	70	67
32	65	79
33	68	74
34	59	63
35	64	64
36	61	61
37	70	76
38	70	74
39	80	76
40	81	79
41	79	76
42	76	75
43	70	70
44	75	78
45	65	63
46	52	61
47	62	62
48	64	58
49	64	68
50	66	61
51	74	72
52	72	73
53	76	72
54	73	77
55	71	68
56	74	74

## Reliabilitas Syukur

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	56	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.845	.843	24

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	74.0714	46.904	-.127	.855
x2	74.1429	43.434	.360	.841
x3	74.1071	44.570	.197	.846
x4	74.4107	44.137	.271	.843
x5	74.1071	45.079	.140	.847
x6	74.1429	46.088	-.009	.852
x7	74.5536	40.797	.616	.831
x8	74.3929	42.570	.408	.839
x9	74.4107	41.156	.601	.832
x10	74.5357	41.090	.669	.830
x11	74.7321	41.036	.566	.832
x12	74.6429	39.288	.569	.832
x13	74.6071	41.734	.507	.835
x14	74.2321	43.418	.347	.841
x15	74.5000	42.218	.454	.837
x16	74.6964	41.415	.329	.846
x17	74.4286	41.413	.654	.831
x18	74.6250	42.202	.561	.834
x19	74.0357	43.671	.329	.842
x20	74.2857	43.735	.313	.842

x21	74.8036	41.906	.568	.834
x22	73.8929	43.334	.456	.838
x23	74.6250	41.948	.388	.840
x24	73.9821	43.800	.318	.842

**Reliabilitas Problem Focus Coping**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	56	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.866	.872	24

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	71.2679	66.854	.171	.871
Y2	70.6607	65.937	.375	.862
Y3	71.1786	62.986	.637	.855
Y4	70.9821	62.854	.518	.858
Y5	70.8214	64.986	.491	.859
Y6	70.9286	62.577	.598	.855
Y7	70.6607	65.319	.464	.860
Y8	71.0000	63.491	.490	.859
Y9	71.8571	67.397	.206	.867
Y10	71.2857	63.299	.557	.857
Y11	70.8393	67.919	.165	.868
Y12	70.7679	66.509	.359	.863
Y13	71.0714	62.031	.557	.856
Y14	70.8571	67.470	.225	.866
Y15	70.8571	62.816	.591	.855
Y16	71.1607	61.701	.662	.853
Y17	70.7321	63.654	.570	.857
Y18	71.3929	67.225	.131	.873
Y19	71.2679	63.654	.413	.862
Y20	70.3571	65.979	.521	.860



Rata-rata

### Statistics

		Syukur	Problem_Focus_Coping
N	Valid	56	56
	Missing	0	0
Mean		67.11	68.18
Median		67.50	70.00
Mode		70	76
Sum		3758	3818

### Syukur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	1.8	1.8	1.8
	52	1	1.8	1.8	3.6
	54	1	1.8	1.8	5.4
	56	1	1.8	1.8	7.1
	57	1	1.8	1.8	8.9
	59	3	5.4	5.4	14.3
	61	1	1.8	1.8	16.1
	62	4	7.1	7.1	23.2
	63	2	3.6	3.6	26.8

64	4	7.1	7.1	33.9
65	5	8.9	8.9	42.9
66	3	5.4	5.4	48.2
67	1	1.8	1.8	50.0
68	1	1.8	1.8	51.8
69	4	7.1	7.1	58.9
70	7	12.5	12.5	71.4
71	2	3.6	3.6	75.0
72	2	3.6	3.6	78.6
73	2	3.6	3.6	82.1
74	3	5.4	5.4	87.5
75	1	1.8	1.8	89.3
76	3	5.4	5.4	94.6
79	1	1.8	1.8	96.4
80	1	1.8	1.8	98.2
81	1	1.8	1.8	100.0
Total	56	100.0	100.0	

**Problem\_Focus\_Coping**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	1.8	1.8



51	1	1.8	1.8	3.6
52	1	1.8	1.8	5.4
55	3	5.4	5.4	10.7
57	1	1.8	1.8	12.5
58	2	3.6	3.6	16.1
61	4	7.1	7.1	23.2
62	1	1.8	1.8	25.0
63	4	7.1	7.1	32.1
64	2	3.6	3.6	35.7
66	1	1.8	1.8	37.5
67	1	1.8	1.8	39.3
68	2	3.6	3.6	42.9
69	2	3.6	3.6	46.4
70	4	7.1	7.1	53.6
71	3	5.4	5.4	58.9
72	3	5.4	5.4	64.3
73	1	1.8	1.8	66.1
74	3	5.4	5.4	71.4
75	1	1.8	1.8	73.2
76	6	10.7	10.7	83.9
77	5	8.9	8.9	92.9
78	2	3.6	3.6	96.4

79	2	3.6	3.6	100.0
Total	56	100.0	100.0	

## Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Syukur	Problem_Focus_Coping
N		56	56
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	77.61	74.05
	Std. Deviation	6.803	8.374
Most Extreme Differences	Absolute	.081	.128
	Positive	.071	.077
	Negative	-.081	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		.607	.956
Asymp. Sig. (2-tailed)		.855	.321

a. Test distribution is normal

## Uji Linieritas

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Syukur *	Between (Combined)	1584.124	26	60.928	1.838	.057
Problem_Focus_Coping	Groups Linearity	1140.353	1	1140.353	34.404	.000

cus_Coping	Deviation					
	from	443.771	25	17.751	.536	.942
	Linearity					
	Within Groups	961.233	29	33.146		
	Total	2545.357	55			

## Uji Regresi

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Problem_Focus_Coping	74.05	8.374	56
Syukur	77.61	6.803	56

		Problem_Focus_Coping	Syukur
Pearson Correlation	Problem_Focus_Coping	1.000	.669
	Syukur	.669	1.000
Sig. (1-tailed)	Problem_Focus_Coping		.000

	Syukur	.000	.
N	Problem_Focus_Coping	56	56
	Syukur	56	56

### Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

Variables Entered	Variables Removed
Syukur <sup>a</sup>	.

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable:  
Problem\_Focus\_Coping

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.669 <sup>a</sup>	.448	.438	6.279

a. Predictors: (Constant), Syukur

### ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1727.914	1	1727.914	43.828	.000 <sup>a</sup>
	Residual	2128.925	54	39.425		
	Total	3856.839	55			

a. Predictors:

(Constant), Syukur

b. Dependent Variable:

Problem\_Focus\_Coping

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.111	9.695		1.043	.302
	Syukur	.824	.124	.669	6.620	.000

a. Dependent Variable:

Problem\_Focus\_Coping



**OPAK**  
**2014**

*Pengrujukan Tradisi Akademik Menuju Islam Kr. Research Univem*

# Sertifikat

Nomor : In.06.0/R/PP.00.9/3480/2014

Diberikan kepada :

GHUFRON AL FAQIH

atas partisipasinya dalam kegiatan Orientasi Pengenalan Akademik (OPAK) Mahasiswa Baru  
Tahun Akademik 2014/2015 IAIN Walisongo Semarang, pada tanggal 26 - 28 Agustus 2014,  
sebagai :

**PESERTA**

Semarang, 28 Agustus 2014  
Rektor.



Prof. Dr. H. Muzakki, M. Ag.,  
NIP. 196005121987051007



# Sertifikat

Diberikan kepada:

**Ghufron Al Faqih**

Atas partisipasinya sebagai " PANITIA " dalam

**TRAINING HYPNOTHERAPY & EFT " for health, for life "**

yang diselenggarakan oleh HMJ Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin  
UIN Walisongo Semarang periode 2014-2015, pada tanggal 19 - 20 September 2015

Semarang, 20 September 2015

Mengetahui,

Panitia Pelaksana



M. Taufan

Ketua HMJ Tasawuf & Psikoterapi

Roinal Rois Al Khalim



for health, for life...

# Hypnotherapy & EFT

# Sertifikat



Diberikan kepada:

**Ghufron Al Faqih**

atas partisipasinya dalam kegiatan Camping Spiritual " Menyatu Seutuh Rindu ",  
di Kebun Teh Medini Kendal pada tanggal 23-25 Oktober 2015  
sebagai **PANITIA.**

Semarang, 23 Oktober 2015  
Mengetahui,

  
M. Farid Muzakki  
Ketua Panitia

  
Roinal Rois Al Kalim  
Ketua HMI TP





LEMBAGA PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN  
SUMBER DAYA MANUSIA RTD

*Sertifikat Pelatih Nasional*

Diberikan Kepada :

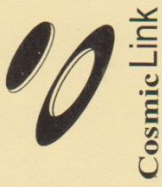
*Ghufron Alfaqih*

Telah Mengikuti Training Center Pelatih Nasional LP2SDM RTD  
Tanggal 13 - 15 November 2015 di Wonosari Malang

PEMBINA & GURU BESAR  
LP2SDM RTD

Ir. Rd. Aas Rukasa





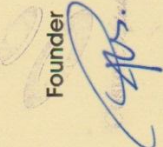
# Cosmic Link Workshop

## Sertifikat

Diberikan Kepada :

Ghufron Al Faqih

Telah Mengikuti Workshop Cosmic Link  
Tanggal 7 - 8 Oktober 2016  
Dengan Tema Kesadaran Cosmic I

Founder  


Ir. Rd. Aas Rukasa

# SORCIFIKAT

Dengan ini memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

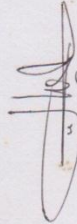
## **GHUFRON AL FAQIH**

Atas partisipasinya sebagai PESERTA dalam acara SEMINAR & PELATIHAN TARI SUFI dengan Tema "Nostalgia Peradaban" oleh Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Wallisongo Semarang pada Sabtu, 22 November 2014 di Audit I Kampus I IAIN Wallisongo Semarang.

Semarang, 22 November 2014

Mengetahui,  
Ketua Panitia Pelaksana

Ketua HMJ Tasawuf & Psikoterapi



Suminah



Muhammad Kholiq



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ghufron Al Faqih  
Nim : 1404046029  
Tempat, tanggal lahir : Semarang, 14 Mei 1995  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Alamat : Gonoharjo,01/02, Kec.Limbangan, Kab. Kendal  
Email : [aomega5528@gmail.com](mailto:aomega5528@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan :

- ✓ SDN 02 Gonoharjo Lulus tahun 2007
- ✓ SMP 23 Semarang Lulus tahun 2010
- ✓ SMK N 3 Kendal Lulus tahun 2013
- ✓ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2014

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Saya,

Ghufron Al Faqih  
1404046029