

**PENGARUH TADABBUR ALAM TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI**

SKRIPSI



Oleh:

ELLAFIYAH

NIM. 933600819

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

**PENGARUH TADABBUR ALAM TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

ELLAFIYAH
NIM. 933600819

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TADABBUR ALAM TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI**

**ELLAFIYAH
NIM. 933600819**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Ropingi, M.Pd.
NIP.197206261999031002

Pembimbing II



Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I
NIP. 198802032019031004

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 3 Januari 2025

Lampiran : 4 (empat) berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ellafiyah

NIM : 933600819

Judul : Pengaruh Tadabbur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi ini telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian tingkat akhir Sarjana Srata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diujikan dalam sidang Munaqosah.

Dengan demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Ropongi, M.Pd.
NIP.197206261999031002



Ach. Shodiqul Hafil, M.Fil.I
NIP.198802032019031004

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 13 Januari 2025

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ellafiyah

NIM : 933600819

Judul : Pengaruh Tadabbur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Dr. Ropingi, M.Pd.
NIP.197206261999031002

Pembimbing II



Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I
NIP.198802032019031004

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TADABBUR ALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI

ELLAFIYAH

NIM. 933600819

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri pada tanggal 13 Januari 2025

Tim Penguji,

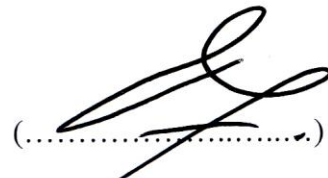
1. Penguji Utama
Dr. M. Qomarul Huda, M.Fi.I.
NIP. 196902171999031001


(.....)

2. Penguji I
Dr. Ropingi, M.Pd.
NIP.197206261999031002


(.....)

3. Penguji II
Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I
NIP. 198802032019031004


(.....)

Kediri, 20 Januari 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri




Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا
أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir."

(Q.S Al- Baqarah ayat 286)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ellafiyah

NIM : 933600819

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 4 Januari 2025



20
METERAI
TEMPEL
ADA8DALX383644656

Ellafiyah
NIM. 933600819

ABSTRAK

ELLAFIYAH, *Pengaruh Tadabbur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri*. Dosen pembimbing Dr. Ropingi, M.Pd. dan Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. 2025

Tadabbur alam merupakan konsep dalam Islam yang mengacu pada upaya merenungkan dan memahami fenomena alam yang terjadi karena kehendak Allah SWT. Dengan mengamati alam semesta dan alam lingkungan sekitar akan menemukan tanda- tanda kebesaran Allah SWT dan sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sedangkan stres akademik ialah stres yang diakibatkan oleh hal- hal yang berkaitan dengan akademik. Stres akademik biasanya terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Stres akademik dapat dilihat dari reaksi fisiologis, reaksi emosional atau afektif, reaksi perilaku dan reaksi penilaian kognitif. Sehingga dengan melakukan tadabbur alam harapan peneliti yaitu dapat menurunkan tingkat stres akademik. Tadabbur alam memiliki dampak positif bagi tubuh termasuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam melakukan tadabbur alam seseorang akan merasa santai sehingga otot yang semula tegang akan mulai rileks. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan responden sebanyak 40 mahasiswa akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri angkatan 2020 dan 2021. Teknik pengolahan data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS versi 30. Maka diperoleh F_{hitung} yaitu 11,194 dan F_{tabel} yaitu 4,10 sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ selain itu nilai probabilitas didapatkan yaitu $0,002 < 0,05$ kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik sebesar 20,7% dan 79,3% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Tadabbur Alam, Stres Akademik

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Huruf Transliterasi

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ء	‘	ض	D
ب	B	ط	T
ت	T	ظ	Z
ث	Th	ع	‘
ج	J	غ	Gh
ح	H	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sh	ه	H
ص	S	ي	Y

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap (Shaddah), yang bersumber dari ya’ nisbah (ya’ yang ditulis sebagai petunjuk sifat) ditulis coretan di atasnya.

يَـةَ أَحْمَد : ditulis *Aḥmadiyyah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan ya’ nisbah ditulis doble hurufnya.

دَلّ : ditulis *dalla*

C. Ta’ Marbutoh

1. Bila dimatikan ditulis “ah”.

جَمَاعَة : ditulis *jamā’ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain (sebagai Mudaf) ditulis “at”.

نِعْمَة اللَّهِ : ditulis *ni’mat Allah*

زَكَاةُ الْفِطْرِ : ditulis *zakāt al-fīṭr*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dammah ditulis u. Masing-masing dengan huruf tunggal.

E. Vokal Panjang

a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū. Masing-masing dengan coretan di atas huruf a, i, u.

F. Bunyi Hidup Dobel

Bunyi Hidup Dobel (dipotong) arab ditransliterasikan dengan menggabungkan dua huruf ‘ay” dan “aw”. Masing-masing untuk او dan اي.

G. Kata Sandang Alif dan Lam

Jika terdapat huruf alif dan lam yang diikuti huruf qamariyyah maupun syamsiyyah, huruf *al* ditulis al-

الجامعة : ditulis *al-Jāmi’ah*

الشيعة : ditulis *al-Shī’ah*

H. Huruf Besar

Penelitian huruf besar disesuaikan dengan EYD.

I. Kata Dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Tetap konsisten dengan rumusan di atas, kata dalam rangkaian frase dan kalimat ditulis kata per kata.

شيخ الاسلام : ditulis *Shaykh al-Islām*

J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmā’*, *naṣh*, *Al-Qur’an*, dan *hadits*), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini serta ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah telah usai sudah perjalanan dan perjuanganku dalam menulis skripsi. Atas nama cinta dan rasa syukur dalam hatiku yang teramat dalam, melalui untaian kata ini ingin kupersembahkan rasa terimakasihku untuk:

1. Allah SWT, sebagai satu- satunya Dzat yang selalu terlibat dalam seluruh aspek kehidupan saya. Terimakasih atas nikmat kesempatan hidup, akal, jiwa dan raga serta ujian yang membuat saya semakin kuat dalam memahami arti kehidupan.
2. Diriku sendiri, atas kesediaannya menemani mengerjakan skripsi dengan segala kekuatan dan kesabarannya.
3. Orang tuaku yaitu Ibu Nurul Hidayah yang telah memberikan dukungan baik spiritual maupun materiil sehingga saya dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.
4. Suamiku yaitu Oky Dika Pratama yang selalu mensupport setiap langkahku dengan segala daya dan upaya baik spiritual maupun materiil. Dan untuk putriku tercinta, Rezkyia Maudiska Ranilatama yang selalu menjadi motivasi dan semangatku untuk menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Yuli Darwati, M. Si selaku wali dosen saya selama studi. Nasihat- nasihat *Panjenengan* senantiasa saya aplikasikan dalam hidup saya.
6. Dosen pembimbing Bapak Dr. Ropingi, M.Pd dan Bapak Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I. yang telah bersabar membimbing dalam penyelesaian skripsi ini. Nasihat- nasihat *Panjenengan* senantiasa saya aplikasikan dalam kehidupan saya.
7. Teman- teman seperjuangan sekaligus keluarga besar Tasawuf dan Psikoterapi, yang senantiasa membantuku dalam kesulitan baik secara akademik maupun luar akademik.
8. Dan semua orang yang telah berjasa dalam kehidupanku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga kebaikan dibalas oleh Allah SWT dengan hal- hal baik.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur atas rahmat dan karunia Allah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan pedoman hidup bagi umatnya yakni dengan mukjizat Al- Qur'an dan As- Sunnah untuk keselamatan dunia dan akhirat kelak.

Peneliti menyampaikan terimakasih dengan setulus hati kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Terutama penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri
2. Bapak Dr. A. Halil Thahir, M. HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
3. Ibu Yuli Darwati, M. Si selaku ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak Dr. Ropingi, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Bapak Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I. selaku dosen pembimbing II, telah memberikan arahan serta dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
5. Seluruh civitas akademik atas segala kebijakan, perhatian dan motivasi sehingga penulis dapat menjalani studi dengan baik.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan- kekurangan dalam penyelesaian tulisan ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca supaya terlahir penulisan skripsi yang lebih baik.

Kediri, 4 Januari 2025

Ellafiyah
NIM. 933600819

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
ABSTRAK	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Hipotesis Penelitian	7
F. Asumsi Penelitian	8
G. Penelitian Terdahulu	9
H. Definisi Operasional	19
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. Tadabbur Alam.....	21
1. Pengertian Tadabbur Alam	21
2. Aspek- aspek Tadabbur Alam.....	25
3. Manfaat Bertadabbur alam	44
B. Stres Akademik	47
1. Pengertian Stres Akademik	47

D. Deskripsi Data.....	90
1. Tadabbur Alam	90
2. Penurunan Tingkat Stres Akademik	94
3. Uji Hipotesis.....	98
BAB V PEMBAHASAN	101
A. Tingkat Tadabbur Alam Mahasiswa/I Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.....	101
B. Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa/i Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.....	105
C. Pengaruh Tadabbur Alam terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa/i Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.....	107
BAB VI PENUTUP	109
A. Kesimpulan	109
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skala Likert	74
Tabel 3.2	Blueprint Skala Tadabbur Alam	75
Tabel 3.3	Blueprint Skala Penurunan Tingkat stres akademik.....	76
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Variabel Tadabbur Alam	78
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Setelah Uji Validitas Variabel Tadabbur Alam.....	79
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Variabel Penurunan Tingkat stres akademik	79
Tabel 3.7	<i>Blue Print</i> Setelah Uji Validitas Skala Tingkat stres akademik	80
Tabel 3.8	Indeks Koefisien Reliabilitas	81
Tabel 3.9	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Tadabbur Alam	81
Tabel 3.10	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penurunan Tingkat stres akademik.....	81
Tabel 3.11	Hasil Uji Normalitas.....	82
Tabel 3.12	Uji Linearitas.....	84
Tabel 4.1	Hasil Uji Analisis Dekriptif Frekuensi Variabel Tadabbur Alam	91
Tabel 4.2	Kategorisasi Penilaian Skala Tadabbur Alam	92
Tabel 4.3	Distribusi Kategorisasi Variabel Tadabbur Alam	93
Tabel 4.4	Hasil Uji Analisis Deskriptif Variabel Penurunan Tingkat Stres Akademik	95
Tabel 4.5	Kategorisasi Penilaian Skala Penurunan Tingkat Stres Akademik	96
Tabel 4.6	Distribusi Kategorisasi Variabel Penurunan Tingkat Stres Akademik	97
Tabel 4.7	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Tadabbur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik	99
Tabel 4.8	Model Summary	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	67
Gambar 4.1 Angkatan Akademik	88
Gambar 4.2 Diagram Batang Umur	89
Gambar 4.3 Diagram Jenis Kelamin	89
Gambar 4.4 Diagram Pie Tingkat Tadabbur Alam	94
Gambar 4.5 Diagram Pie Penurunan Tingkat Stres Akademik	98

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Uji Validitas dan Reliabilitas	117
Lampiran 2	Deskripsi Analisis	118
Lampiran 3	Blueprint Skala	120
Lampiran 4	Kuisisioner	121
Lampiran 5	Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	124
Lampiran 6	Daftar Riwayat Hidup	126