

**Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa
Kelas X di SMAN 1 Prambon**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :
ISTI DWI LESTARI
933416019

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon

ISTI DWI LESTARI

933416019

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si
NIP : 19790825 200812 1 001

Pembimbing II



Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I
NIP : 19880203 201903 1 004

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 22 Juni 2023
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) 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 : Isti Dwi Lestari
NIM : 933416019
Judul : Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si
NIP : 19790825 200812 1 001

Pembimbing II



Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I
NIP : 19880203 201903 1 004

NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 11 Juli 2023
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) 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 : Isti Dwi Lestari
NIM : 933416019
Judul : Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai petunjuk dan tuntutan yang telah diberikan dalam sidang munaqosah yang dilaksanakan, kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si
NIP : 19790825 200812 1 001

Pembimbing II



Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I
NIP : 19880203 201903 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon

ISTI DWI LESTARI

933416019

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Jumat, 7 Juli 2023

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Yuli Darwati M.Si.,

NIP. 19730704200501 2 003


(.....)

2. Penguji I

Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si

NIP. 19790825 200812 1 001


(.....)

3. Penguji II

Ach. Shodiqil Hafil, M.Fil.I

NIP. 19880203 201903 1 004


(.....)

Kediri, 11 Juli 2023
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 19711121 200501 1 006

MOTTO

*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.
(Q.S Ar-Rad : 11)*

Tidak ada yang tidak mungkin dihadapan Allah selama kita berusaha dan berdoa serta pasrah akan apapun rencana Allah, karena ketika Allah berkata kun fayakun maka apa yang mustahil bagi kita akan menjadi nyata karena kehendak Allah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang insyaallah telah meridhoi dan mempermudah segala urusan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa kelas X SMAN 1 Prambon”, dengan ini saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Bapak Dr. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
2. Ibu Yuli Darwati, M.Si selaku Dosen Penguji Utama, Bapak Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Pertama dan Bapak Ach. Shodiqil Hafil M.Fil.I selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran untuk memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Progam Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu kepada penulis
4. Kepada Bapak Suharno dan Ibu Sulastri selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan semangat dan mendoakan yang terbaik bagi penulis
5. Moh. Yerdawan selaku abang dari penulis yang telah memberikan semangat dan inspirasi untuk terus maju kedepan
6. Ahmad Agung Prasetyo selaku adik dari penulis yang telah memberikan semangat dan doa bagi penulis
7. Teman-temanku yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang tak terhingga
8. Semua pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Isti Dwi Lestari

NIM : 933416019

Progam Studi : Psikologi Islam

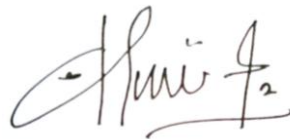
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

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

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian maupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 11 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Isti Dwi Lestari

ABSTRAK

Lestari, Isti Dwi. 2023. *Pengaruh Mindfulness dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Pembimbing (1) Nur Aziz Afandi, S. Psi., M.Si dan (2) Ach. Shodiqil Hafil, M. Fil. I

Kata Kunci : Stres Akademik, *Mindfulness* dalam Salat Duha

Problematika dalam sektor pendidikan yang sering terjadi yaitu banyak siswa mengalami stres akademik akibat tuntutan akademik yang dirasakan. Hasil wawancara dengan siswa kelas X di SMAN 1 Prambon menunjukkan beberapa indikator stres akademik menurut Sarafino & Smith seperti sering membolos pelajaran, sulit berkonsentrasi, sering tidur larut untuk menyelesaikan tugas. Berdasarkan penelitian terdahulu untuk meminimalisir stres dapat menggunakan *mindfulness* salah satunya dengan menerapkan dalam aktivitas spiritual islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik siswa kelas X di SMAN 1 Prambon.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah populasi siswa kelas X SMAN 1 Prambon dengan kriteria khusus sebanyak 70 siswa. teknik sampel menggunakan sampling jenuh yaitu semua jumlah populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen penelitian *mindfulness* menggunakan teori Brown & Rayan yang diterapkan dalam salat duha sedangkan stres akademik menggunakan teori Sarafino & Smith. Teknik analisa data menggunakan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2,926 dengan nilai t_{tabel} 1,994 yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai signifikan sebesar $0,005 < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hal tersebut berarti terdapat pengaruh antara *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik siswa kelas X di SMAN 1 Prambon. Adapun koefisien regresi pada penelitian ini bertanda negatif yang berarti pengaruh yang terjadi memiliki arah yang berlawanan. Arah yang berlawanan yaitu ketika *mindfulness* dalam salat duha siswa tinggi maka stres akademik siswa rendah dan ketika *mindfulness* dalam salat duha siswa rendah maka stres akademik siswa tinggi. Selain itu, *mindfulness* dalam salat duha memberikan pengaruh terhadap stres akademik sebesar 11,2% dan 88,8 % lainnya dipengaruhi oleh faktor diluar variabel penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon”. Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk menyelesaikan studi jenjang Strata 1 (S1) Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

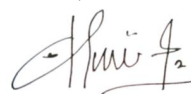
Penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan terutama kepada :

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri beserta staf atas segala kebijaksanaan dan perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
2. Bapak Dr. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Ibu Yuli Darwati, M.Si selaku Dosen Penguji Utama, Bapak Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Pertama dan Bapak Ach. Shodiqil Hafil M.Fil.I selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah memberikan arahan, bimbingan serta semangat kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
5. Bapak Murtoyo, M.Si selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Prambon, Ibu Nindya Vega Permata, M.Pd selaku WAKA Kurikulum SMAN 1 Prambon serta seluruh guru dan staff SMAN 1 Prambon yang telah memberikan perizinan dan bantuan sehingga penelitian dalam skripsi ini dapat terlaksana.
6. Adik-adik siswa kelas X SMAN 1 Prambon angkatan 2022/2023 yang telah berpartisipasi untuk mengisi kuisioner penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

7. Cinta pertama dan panutan saya Bapak Suharno terimakasih atas kasih sayang semangat, doa, dan dukungan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
8. Pintu surga saya, ibu Sulastri terimakasih telah memberikan kasih sayang, semangat dan doa yang terbaik bagi penulis hingga skripsi ini bisa selesai. Terimakasih atas nasihat yang diberikan meskipun kadang tidak sejalan, kesabaran dan kebesaran hati menghadapi sikap penulis.
9. Abang saya Moh. Yerdiawan terimakasih atas kesabaran mendengarkan keluh kesah, tempat bertukar pikiran penulis selama proses penyelesaian skripsi dan selalu memberikan inspirasi untuk terus melangkah maju. Terimakasih atas doa, waktu, dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama ini.
10. Adik saya Ahmad Agung Prasetyo terimakasih atas kasih sayang, doa dan semangat yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
11. Teman-teman prodi Psikologi Islam maupun luar Prodi terimakasih atas doa dan semangat yang diberikan kepada penulis
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

Penulis hanya mampu mendoakan semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umum lainnya aamiin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati.

Kediri, 22 Juni 2023



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Asumsi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
G. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.

1. Pengertian Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor Penyebab Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
4. Tingkatan Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
B. <i>Mindfulness</i> dalam Salat Duha.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> dalam Salat Duha	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i> dalam Salat Duha	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i> dalam Salat Duha	Error! Bookmark not defined.
defined.	
C. Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesa Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
C. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
D. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum.....	Error! Bookmark not defined.
B. Validasi Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Asumsi Klasik	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.

3. Uji Hipotesa.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN 1 Prambon	Error! Bookmark not defined.
2. Tingkat <i>Mindfulness</i> dalam Salat Duha Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon	Error! Bookmark not defined.
3. Pengaruh <i>Mindfulness</i> dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa di SMAN 1 Prambon	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Pedoman Skoring Data Angket

Tabel 3.2 : Blue-print skala mindfulness dalam salat duha

Tabel 3.3 : *Blue-print* stres akademik

Tabel 3.4 : Kriteria Koefisien Reliabilitas menurut Guilford

Tabel 4.1 : Rincian Subjek Penelitian

Tabel 4.2 : Hasil Uji Validitas *Mindfulness* dalam Salat Duha

Tabel 4.3 : *blue-print mindfulness* dalam salat duha

Tabel 4.4 : Hasil Uji Validitas Stres Akademik siswa

Tabel 4.5 : *Blue-Print* Stres Akademik Siswa

Tabel 4.6 : Kriteria Koefisien Reliabilitas menurut Guilford

Tabel 4.7 : Hasil Uji Reliabilitas *Mindfulness* dalam Salat Duha

Tabel 4.8 : Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik Siswa

Tabel 4.9 : Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.10 : Hasil Uji Linearitas

Tabel 4.11 : Descriptive Variabel *Mindfulness* dalam Salat Duha

Tabel 4.12 : Pedoman Konversi Nilai *Mindfulness* dalam Salat Duha

Tabel 4.13 : Distribusi Skor Kategori *Mindfulness* dalam Salat Duha

Tabel 4.14 : Rata-rata Aspek *Mindfulness* dalam Salat Duha

Tabel 4.15 : Descriptive Variabel *Stres Akademik*

Tabel 4.16 : Pedoman Konversi Nilai Stres Akademik

Tabel 4.17 : Distribusi Skor Kategori Stres Akademik

Tabel 4.18 : Rata-rata Aspek Stres Akademik

Tabel 4.19 : Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Variabel *mindfulness* dalam Salat Duha dengan Stres Akademik

Tabel 4.20 : Hasil *R-Square Mindfulness* dalam Salat Duha dengan Stres Akademik

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka berpikir

Gambar 4.1 : Hasil Uji Heteroskedastisitas

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pernyataan Expert Judgment
- Lampiran 2 Angket Penelitian
- Lampiran 3 Tabulasi Data *Mindfulness* dalam Salat Duha sebelum Validasi
- Lampiran 4 Tabulasi Data Stres Akademik sebelum Validasi
- Lampiran 5 Tabulasi Data *Mindfulness* dalam Salat Duha setelah Validasi
- Lampiran 6 Tabulasi Data Stres Akademik setelah Validasi
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Mindfulness* dalam Salat Duha
- Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik
- Lampiran 9 Kategorisasi Skor Aspek *Mindfulness* dalam Salat Duha
- Lampiran 10 Kategorisasi Skor Aspek Stres Akademik
- Lampiran 11 Rata-rata Aspek *Mindfulness* dalam Salat Duha
- Lampiran 12 Rata-rata Aspek Stres Akademik
- Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 14 Hasil Uji Linearitas
- Lampiran 15 Hasil Uji Heteroskedastisitas
- Lampiran 16 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana dan *R-Square*
- Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 19 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 20 Surat Keterangan Penelitian di SMAN 1 Prambon
- Lampiran 21 Surat Kesediaan Responden
- Lampiran 22 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi
- Lampiran 23 Daftar Riwayat Hidup