

**EFEKTIVITAS RUTINITAS DZIKIR PAGI DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program Pendidikan Strata Satu (S-1)
Program Studi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh :

Shafa' Alsalsabiila Nafi'

20190720023

PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Shafa' Alsalsabiila Nafi'
NPM : 20190720023
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi mana pun, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 25 Maret 2023

Yang membuat pernyataan:



(Shafa' Alsalsabiila Nafi')

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya , Bapak Suharyanto, Ibu Triwahyuni dan adik saya Muhammad Afnan Dhiya'Ulhaq, almamater saya Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, serta saudara-saudara saya, kerabat dan semua orang yang telah mendukung dalam menyelesaikan skripsi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Rutinitas Dzikir Pagi dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” sebagai syarat untuk meraih gelar pada Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sang tauladan bagi umat-umat nya, yang membawa kehidupan terang benderang sampai saat ini, semoga kita mendapatkan syafaat-Nya di yaumul akhir nanti, aamiin.

Penyelesaian skripsi ini tentu tak lepas dari dukungan, motivasi dari berbagai pihak. Maka penulis mempersembahkan dan berterimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir Gunawan Budiyanto, M.P selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Bapak Dr. Syakir Jamaluddin, M.A selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Bapak Dr. Muh. Samsuddin, S.Ag, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Ibu Anita Aisah, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal perkuliahan hingga akhir ini

5. Ibu Ratna Sari, S.Pd.I., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, dukungan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas semua Ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
8. Kedua orangtua tercinta, Ibu Tri Wahyuni dan Bapak Suharyanto yang telah memberikan support dan ridha do'a restu. Semoga Allah SWT senantiasa meberikan umur Panjang, kesehatan dan keberkahan disetiap langkahnya
9. Teruntuk adik saya Muhammad Afnan Dhiya'ulhaq dan saudara-saudara saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
10. Bapak Drs., Marsudi Iman, M.Ag dan Ibu Annisa Dwi Makrufi, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing Akademik Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.
11. Teruntuk responden-responden mahasiswa Pendidikan Agama Islam 2019 yang telah bersedia membantu dari awal hingga akhir penelitian, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

12. Kawan kawan sejalan dan teman-teman Pendidikan Agama Islam 2019 yang telah menemani lika liku perjuangan selama ini.

Penulisan skripsi ini tentunya jauh dari kata sempurna, dan masih terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis berharap bagi pembaca untuk memberikan saran dan kritiknya. Penulis juga berharap dalam penulisan skripsi ini terdapat manfaat bagi peneliti maupun pembaca.

Sleman, 10 Maret 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Shafa' Alsalsabiila Nafi'', written in a cursive style.

Shafa' Alsalsabiila Nafi'

DAFTAR ISI

COVER	ii
NOTA DINAS	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
<u>ABSTRAK</u>	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN MASALAH	6
D. MANFAAT PENELITIAN	6
E. SISTEMATIKA PEMBAHASAN	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	10
A. TINJAUAN PUSTAKA	10
B. LANDASAN TEORI	18
1. Dzikir Pagi	18
2. Tingkat Stres	22
3. Mahasiswa Tingkat Akhir	32
C. KERANGKA BERPIKIR	34
D. HIPOTESIS	35

BAB III.....	36
METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. METODE PENELITIAN	36
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	36
2. Sampel, Lokasi dan Subjek Penelitian.....	37
3. Variabel Penelitian.....	39
4. Teknik Pengumpulan Data.....	40
5. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV.....	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
B. Uji Validitas dan Reliabilitas	53
C. Hasil Penelitian	59
D. PEMBAHASAN	71
BAB V.....	83
PENUTUP.....	83
A. KESIMPULAN	83
B. SARAN	84
C. PENUTUP	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 pre-test post-test control group design	37
Tabel 3. 2 daftar kelompok	38
Tabel 3. 3 Instrumen kisi-kisi skala stres.....	43
Tabel 3. 4 instrumen hasil validitas dan reliabelitas skala stres	44
Tabel 4. 1 hasil uji validitas per item.....	53
Tabel 4. 2 hasil uji reliabilitas	56
Tabel 4. 3 hasil uji reliabilitas per item.....	58
Tabel 4. 4 hasil data analisis deskriptif	59
Tabel 4. 5 interval pre-test eksperimen.....	63
Tabel 4. 6 interval post-test eksperimen.....	63
Tabel 4. 7 Interval Pretest Kontrol.....	64
Tabel 4. 8 Interval Postest Kontrol.....	64
Tabel 4. 9 uji normalitas	65
Tabel 4. 10 hasil uji paired sampel t-test.....	66
Tabel 4. 11 Hasil Nilai Pre Test dan Post test Kelompok Eksperimen.....	68
Tabel 4. 12 Hasil nilai Pre-test dan Post test kelompok Kontrol	69
Tabel 4. 13 Hasil Uji Independent Sample T-Test	70