

**PENGARUH *ISLAMIC MOTIVATION SPIRITUAL TRAINING*
DALAM MENGURANGI STRES ANGGOTA PERSATUAN
PERSATUAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING (PERKAP)
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA, KEDAH MALAYSIA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar
Sarjana
(S.Sos)**



Disusun Oleh :

Nur Qasrina Syahida Bt Mohd Suffian

B43214126

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2018

PERNYATAAN PERTANGUNG JAWABAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Nur Qasrina Syahida Bt Mohd Suffian

NIM : B43214126

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : 4207, 11G, Bandar Baru Samariang, Kuching, Sarawak, Malaysia

Menyatakan

1. Skripsi ini idak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar aademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiat atas karya orang lain.
3. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skrpsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala kosekuensi hokum yang terjadi.

Surabaya, 11 Juli 2018

Yang Menyatakan



Nur Qasrina Syahida Bt Mond Suffian
NIM. B43214126

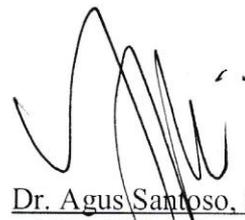
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nur Qasrina Syahida Bt Mohd Suffian
NIM : B43214126
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : PENGARUH *ISLAMIC MOTIVATION SPIRITUAL TRAINING* DALAM MENGURANGI STRES ANGGOTA PERSATUAN PERSATUAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING (PERKAP) UNIVERSITI UTARA MALAYSIA, KEDAH MALAYSIA

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui oleh dosen pembimbing untuk diuji.

Surabaya, 11 Juli 2018

Dosen Pembimbing,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP: 19700825199803100

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Oleh. **Nur Qasrina Syahida Bt Mohd Suffian** telah dipertahankan didepan
Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 16 Juli 2018
Mengesahkan

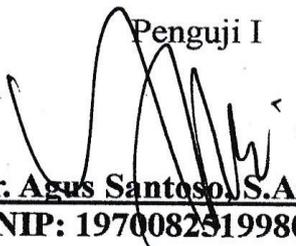
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya

Dekan

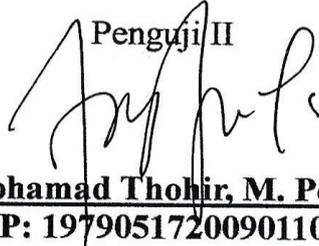


Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP: 196307251991031003

Penguji I


Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP: 197008251998031002

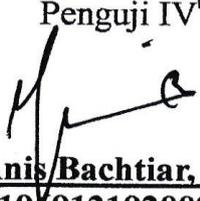
Penguji II


Mohamad Thohir, M. Pd. I
NIP: 197905172009011007

Penguji III


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP: 197311212005011002

Penguji IV


M. Anis/Bachtiar, M.Fil.i
NIP: 196912192009011002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NUR QASRINA SYAHIDA BT MOHD SUFFIAN
NIM : 842214126
Fakultas/Jurusan : DAEWAH & KOMUNIKASI / BIMBINAN KONSELING ISLAM
E-mail address : bintusuffiant703@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH ISLAMIC MOTIVATION SPIRITUAL TRAINING

DALAM MENURANGKAN STRES ANGGOTA PERSATUAN

KONSELING DAN PSIKOLOGI UNIVERSITI UTARA MALAYSIA

KEDAH

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(NUR QASRINA SYAHIDA)
nama terang dan tanda tangan

ketika dua unsur ini benar-benar menyatu dengan spiritual maka akan menghasilkan sebuah manfaat yang membuat seluruh kehidupan positif yang utuh dan komplit.

Akal dan hati ibarat dua sisi mata uang yang saling melengkapi. Apa yang tidak dikuasai akal dapat dilakukan dengan hati, karena hati dapat mengetahui hal-hal yang tidak dapat dijangkau oleh akal. Dengan kata lain, ketajaman akal harus diimbangi dengan kecerdasan hati. Dalam menentukan sesuatu, keduanya harus terus berdialog tanpa putus. Jika salah satu tidak berfungsi, maka yang terjadi adalah ketersesatan hati dan keblingeran akal.

Oleh itu kedua indikator ini, perasaan dan pikiran harus sinkron. Pikiran manusia (12%) hanyalah efek dari perasaan kita(88%). Melalui perasaan, manusia akan mengundang apa yang dipikirkan. Seperti halnya, ketika kita merasa badan tidak enak maka akan timbul idea untuk bertemu dokter. Oleh itu, idealnya semua proses harus dimulai dengan perasaan dan pikiran akan mengikutinya. Seandainya pikiran dan perasaan ini selaraskan maka hasilnya akan lebih optimal.

Islamic Motivation Spiritual Training akan dijalankan selama 7 jam dengan pengisian 4 materi. Sebelum masuk ke materi saya akan meminta peserta untuk mengisi angket. Setelah itu peneliti akan menyampaikan materi seperti dibawah:

Kecerdasan spiritual adalah suatu bentuk kecerdasan dalam memahami makna kehidupan yang dicirikan dengan adanya kemampuan yang bersifat internal dan eksternal. Doe &Walch menjelaskan dalam bahasa yang lebih sederhana, bahwa kecerdasan spiritual adalah dasar bagi tumbuhnyaharga diri, nilai-nilai, moralitas, dan rasa memiliki. Spiritualitas memberi arah dan makna pada kehidupan. Spiritualitas adalah kepercayaan akan adanya kekuatan nonfisik yang lebih besar dari kekuatan diri manusia, suatu kesadaran yang menghubungkan manusia langsung dengan Tuhan, atau apapun yang menjadi sumber keberadaan manusia. Spiritual intelligence juga berarti kemampuan individu untuk berhubungan secara mendalam dan harmonisdengan Tuhan, sesama manusia, dan dengan hati nuraninya.

Aspek-aspek yang mempengaruhi kecerdasan spiritual yang meliputi kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai- nilai, keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, berpikir secara holistik, kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana jika untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar, dan menjadi bidang mandiri.¹

Motivasi mempunyai peranan penting dalam belajar. Apabila ada motivasi yang kuat kuntuk meraih tujuan tertentu dan kondisi yang sesuai

¹ M. As'ad Djalali dkk, "*Kecerderdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prososial*", Jurnal Psikologi Indonesia, (online), Voume. 1, No. 2, (<http://www.academia.edu>, diakses 10 Maret 2018) Santri Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Pamekasan

Kedua kutub itu seperti namanya, saling berlawanan yang satu lebih banyak mendatangkan kebaikan dan yang lainnya lebih banyak mendatangkan keburukan. Tetapi belum tentu juga kedua kutub itu tidak bisa sejalan.

Kedua kutub ini masing-masing memiliki fungsi pada kehidupan manusia. Pikiran positif membuat hidup kita menjadi lebih positif, lebih bahagia dan memiliki tujuan yang jelas. Pikiran positif juga membantu manusia mengoal sukses. Sementara itu pikiran negatif membuat manusia menjadi was-was, lebih waspada yang jelas lebih membuat jantung berdetak kencang, adrenalin bergerak cepat dan napas bergerak tidak teratur.

Namun, pikiran negatif seperti ini terkadang perlu untuk membuat manusia menjadi lebih siap jika menghadapi sesuatu yang tak terduga. Kekhawatiran dan kewaspadaan pada sesuatu akan membuat manusia lebih siap, jika ada hal-hal yang tidak terduga terjadi. Selain itu pikiran negatif juga akan membuat manusia belajar menghadapi hidup ini sendiri. Jika manusia tidak pernah mengalami sesuatu yang mengecewakan karena kesalahan sendiri akibat berfikir negatif, maka manusia tidak akan pernah belajar bagaimana seharusnya menjalani kehidupan dengan pikiran positif.

Dalam konteks menyeimbangkan pikiran ini, berarti manusia harus mengetahui bagaimana menaruh porsi pikiran negatif dalam momen tertentu kehidupan. Harus diketahui juga bagaimana cara

Sesungguhnya Ibrahim telah merasa kebatilan penyembahan berhala yang biasa dilakukan kaumnya sebab mereka sendiri yang membuat patung-patung tersebut. Berhala-berhala tersebut juga tidak mempunyai daya dan kekuatan karena tidak mungkin memiliki sifat ketuhanan. Sebab Tuhan itu Maha Kuat, Maha Kuasa, Maha Mengontrol alam semesta, Maha pemberi nikmat dan maha pemberi rezeki.

Apa yang dirasakan Ibrahim sehubungan dengan kebatilan penyembahan berhala dan ketakpatutan berhala memiliki sifat ketuhanan itu telah menimbulkan permasalahan di dalam dirinya. Permasalahan tersebut telah mendesak Ibrahim dalam menguasai pikirannya. Permasalahan tersebut adalah “Siapakah Tuhan alam semesta ini?”

Ketika Ibrahim merasakan permasalahan tersebut, ia merasakan motivasi kuat yang mendorong untuk berpikir hal tersebut. Tujuannya adalah agar ia sampai kepada makrifat tentang Tuhan dan pencipta alam semesta. Fitrah Ibrahim yang bening, rohnya yang suci dan akalannya yang jernih telah membantu timbulnya motivasi tersebut dalam dirinya.

Sesudah itu, Ibrahim berganjak ketahap observasi serta pengumpulan data dan informasi. Mulailah Ibrahim mengamati fenomena alam yang beragam dilangit dan bumi untuk dijadikan petunjuk sehingga sampai pada pengenalan Tuhan. Lalu Ibrahim pun memperhatikan bintang-bintang, bulan, matahari, serta berbagai fenomena alam lainnya.

fasa pertama projek berkenaan siap. Perpindahan itu dilakukan bagi menyambut ketibaan sekumpulan pelajar sulung universiti menjelang kemasukan mereka pada awal bulan Julai 1984. Kampus tersebut didirikan di atas satu kawasan seluas 62 ekar di Bandar Darulaman, iaitu 18 km ke Utara Alor Setar dan 4.8 km dari Jitra.

Sementara itu, perancangan kampus tetap universiti itu telah pun bermula. Ini kampus tetap itu akan dibina di kawasan seluas 1,061 hektar di Sintok (di daerah Kubang Pasu), yang terletak kira-kira 48 km dari utara Alor Setar dan 10 km timur Changlun, sebuah bandar kecil di sepanjang Lebuhraya Utara-Selatan, berdekatan sempadan Malaysia-Thai.

Kampus tetap UUM, yang dikenali sebagai Kampus Sintok yang memulakan operasinya pada 15 September 1990. Terletak di bekas kawasan perlombongan bijih timah, ia terletak di dalam sebuah lembah hutan tropika yang subur, dikelilingi oleh bukit-bukau dan terdapat dua batang sungai yang mengalir di sepanjang tengah kampus. Sungai Sintok dan Sungai Badak, melengkapkan keindahan pemandangan alam semula jadi, yang memberi pemandangan pelbagai keindahan menghijau.

Sintok Kampus bernilai RM580 juta telah dibuka secara rasmi pada 17 Februari 2004 oleh Canselor Diraja, Duli Yang Maha Mulia Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah. Bangunan-bangunan utama kampus itu ialah Perpustakaan Sultanah Bahiyah, Canselori, Masjid Sultan Badlishah, Dewan Mu'adzam Shah, Dewan Tan Sri Othman,

Kompleks Sukan, Varsity Mall, bangunan Budi Siswa, Kompleks Konvensyen, dan bangunan-bangunan yang menempatkan pelbagai jabatan daripada Kolej Akademik.

Sebagai kampus yang terletak jauh dari hiruk pikuk bandar, UUM menyediakan kemudahan penginapan di dalam kampus kepada pelajar-pelajarnya. Pada masa ini, UUM mempunyai 15 Dewan Kediaman Pelajar (SRH), yang boleh menempatkan kira-kira 20,000 orang pelajar. The SRH dinamakan selepas syarikat-syarikat Malaysia, institusi dan organisasi yang mempunyai reputasi, iaitu MAS, TENAGA NASIONAL, TRADEWINDS, PETRONAS, EON, MISC, SIME DARBY, BSN, TM, PROTON, MAYBANK, YAYASAN ALBUKHARY, BANK MUAMALAT, BANK RAKYAT, dan SME BANK.

Selain daripada itu, UUM juga mempunyai penginapan yang selesai disediakan untuk pelawat di Universiti Inn dan Hotel EDC-UUM. Menyedari kebajikan dan keperluan untuk penginapan di kalangan kakitangannya, Universiti telah dibina kira-kira 600 unit rumah pelbagai jenis untuk sebahagian besar daripada tenaga kerja.

UUM telah berkembang menjadi sebuah kampus terbuka di mana orang luar dan pelancong dibenarkan kebebasan untuk melawat dan menggunakan pelbagai kemudahan di dalamnya. Kawasan seluas 107 hektar hutan telah berkembang dan mempunyai pelbagai kemudahan untuk menarik pelancong ke kawasan utara dan untuk memenuhi

keperluan rekreasi anggota masyarakat kampus. Antara kemudahan ini tempat berkelah, padang golf sembilan lubang, litar go-kart, padang menembak dan memanah, sebuah tapak equestrian, dan lain-lain yang semakin popular di kalangan pelancong dan ahli-ahli masyarakat kampus.

Pada Januari 2008, penyusunan semula sistem akademik universiti telah dilaksanakan dengan tujuan menyediakan struktur yang kukuh yang akan membolehkan peningkatan dalam bilangan pelajar pasca siswazah dan menaikkan bendera UUM di persada akademik antarabangsa. Universiti itu melihat keperluan untuk bersifat sejagat dalam amalan dan kandungan sejak pengetahuan ia menjana dan melangkaui dan merentas sempadan Malaysia. Pada menjalankan penyusunan semula ini, 13 fakulti telah digabungkan dan dibahagikan kepada 3 utama Kolej Akademik, iaitu UUM COB (Kolej Perniagaan UUM), UUM CAS (Kolej Seni dan Sains UUM), dan UUM COLGIS (Kolej Undang-undang, Kerajaan dan Pengajian Antarabangsa).

Langkah ini adalah selaras dengan kenyataan Perdana Menteri dan Menteri Pengajian Tinggi yang menekankan keperluan untuk meningkatkan bilangan pelajar pasca siswazah di negara ini kepada 100,000 menjelang 2010. Strategi utama dimasukkan dalam Perancangan Strategik Pengajian Tinggi Negara 2007-2010.

Untuk melonjakkan nama UUM dalam sejarah kecemerlangan akademik sebagai Universiti Pengurusan Terkemuka dan sebagai sebuah

e. Program Yang Dijalankan Sepanjang Tahun

Tabel 3.1

Program PERKAP Sepanjang Tahun

No	Nama Program
1.	Journey To Success
2.	Family Day PERKAP
3.	Dinner PERKAP
4.	Mobiliti Tidak Berkredit (Universiti di Indonesia)
5.	Mobiliti Berkredit (Universiti di Indonesia)
6.	Lunch Talk
7.	Program Komuniti Pusat Pemulihan
8.	Program Komuniti Sekolah
9.	Lunch Talk
10.	Jalinan Kasih
11.	Bulan Kaunseling
12.	Kem IFLAH
13.	Bicara Sosial : Perbuatan Jenayah Dalam Kalangan Remaja
14.	Zumba Dance Until Sweat
15.	Odysey Of UUM
16.	Bulan Kaunseling
17.	Kempen Pemakaian Pelajar Kaunseling
18.	KAIZEN

memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

- q. Setelah peserta membacakan ayat dan makna dari surah tersebut, peneliti menjelaskan makna dari ayat tersebut yaitu Allah Ta'ala memberitahu kepada Rasul dan orang-orang yang beriman bahwa dia memfardhukan atas mereka berperang melawan orang-orang yang musyrik dan kafir dan dia mengerti bahwa hal itu tidak mereka senangi sebagai tabiat manusia karena dalam peperangan akan terjadi kesakitan, kelelahan pengorbanan, harta dan nyawa. Allah memberitahukan bahwa apa yang mereka tidak sukai itu bisa jadi hal yang baik bagi mereka dan apa yang mereka cintai bisa jadi buruk bagi mereka. Salah satunya adalah jihad yang mana ia merupakan aktivitas yang tidak disukai tetapi itu lebih baik bagi mereka karena di dalamnya terdapat kemuliaan, kemenangan di samping pahala yang besar dan balasan yang agung di akhirat.
- r. Peneliti menarik kesimpulan bahwa sebagai manusia yang saban waktu diuji dengan pelbagai cobaan, cabaran dan masalah maka tempat bergantung yang paling ampuh saja yang dapat membantu kita itulah Allah. Jika kita bergantung pada manusia, manusia mempunyai kepentingannya dan manusia mempunyai kelemahan serta boleh mengecewakan

kita kekuatan yang mengusir kelemahan dari kita hanya akan datang daripada kekuatan yang mutlak. Kekuatan yang mutlak hanyalah kekuatan Allah yang mencipta segala kekuatan. Segala kekuatan di dunia ini yang ada pada gunung, pada manusia, pada haiwan dan segala makhluk di alam ini hanyalah ehsan darinya. Kepada Allah kita patut bergantung harapan.

- s. Peneliti juga menjelaskan kaitan pergantungan pada Allah dengan stres. Jika seseorang menaruh harapan terlalu tinggi kepada seseorang yang lain untuk merealisasikan hajatnya, jika orang itu tidak dapat membantu atau menipunya dia mungkin terdedah pada stres. Harapan terlalu tinggi yang disandarkan pada manusia biar sebesar manapun pangkat dan darjatnya tidak dapat menjamin harapan tersebut akan tercapai. Justru dia perlu menghayati dan beramal dengan kepercayaan bahwa hanya Allah yang menjadi penentunya.

Selanjutnya adalah materi reflecting. Reflecting adalah kegiatan Muhasabah. muhasabah adalah kegiatan mengevaluasi diri atau menghisab diri sendiri. orang-orang yang cerdas itu adalah orang-orang yang senantiasa mempelajari dirinya dan menimbang perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan. Aktivitas yang dilakukan adalah :

- a. Peneliti mengajak peserta untuk mengevaluasi diri terkait seberapa dekat dengan Allah dan seberapa kukuh kebergantungan pada Allah. Peneliti memberikan beberapa masa berdurasi 15 menit untuk peserta mengevaluasi diri dan menjawab hasil evaluasi pada diri sendiri.
- b. Peneliti memberikan beberapa tips untuk memastikan agar bisa terkoneksi dengan Allah salah satunya ialah sholat tahajud. Peneliti menjelaskan bahwa sebelum diturunkan kewajiban sholat lima waktu, sholat malam seperti tahajud merupakan sholat yang diwajibkan kepada Rasulullah. Sebagaimana dalam Surah Al-Muzammil, yang mewajibkan Rasulullah sholat tahajud selama satu tahun kemudian dimansuhkan oleh ayat 20 dari surah yang sama. Berbagai aktifitas kita lakukan seharian pastinya akan membuat badan manusia butuh istirahat, setelah bangun pagi pada sepertiga malam maka kita akan merasakan pikiran kita jernih serta segar kembali. Pada waktu itu sangat bagus untuk merefresh pikiran kita sehingga beban-beban hidup akan berkurang. Mengadulah kepada Sang Pemilik alam ini maka hanya kepadanya kita meminta dan akan diberi apa yang menjadi hajat kita. Sebagaimana dalam surah Al-Muzzamil ayat 6

tersebut. Tujuannya adalah agar ia sampai kepada makrifat tentang Tuhan dan pencipta alam semesta. Fitrah Ibrahim yang bening, rohnya yang suci dan akalnya yang jernih telah membantu timbulnya motivasi tersebut dalam dirinya. Sesudah itu, Ibrahim berganjak ketahap observasi serta pengumpulan data dan informasi. Mulailah Ibrahim mengamati fenomena alam yang beragam dilangit dan bumi untuk dijadikan petunjuk sehingga sampai pada pengenalan Tuhan. Lalu Ibrahim pun memperhatikan bintang-bintang, bulan, matahari, serta berbagai fenomena alam lainnya. Pada tahapan observasi dan pengumpulan informasi tentang fenomena alam yang beraneka, Ibrahim menyusun beberapa hipotesis. Ketika malam mulai gelap dan Ibrahim melihat bintang berkerlap kerlip dilangit gelap, lalu membuat sebuah hipotesis tentang bintang itu Tuhan. Namun setelah bintang itu lenyap dan tak tampak lagi, Ibrahim mengabaikan hipotesis tersebut. Diabaikan, karena hipotesis tersebut tidak sesuai. Alasannya, keberadaan Tuhan mestinya tetap dan tidak terkena perubahan. Setelah menyingkirkan hipotesis yang tidak sesuai. Akhirnya Ibrahim membuat satu hipotesis yang mengarahkannya pada Tuhan yang telah menciptakan semua bintang langit dan bumi serta segala makhluk yang ada padanya. Tidak diragukan lagi bahwa Ibrahim berpikir tentang hipotesis yang membuat ia mendapat petunjuk. Ia juga mengumpulkan sebuah pengamatan lainnya yang berkaitan dengan fenomena alam, tetapi tidak ada yang

mengukurkan hipotesis tersebut., bahkan ia mendapaytkan bahwa semua keindahan ciptaan Allah SWT serta sisten terpadu alam semesta itu menunjukkan keberadaan Allah. Dialah yang telah mencipta alam ini berseta segala makhluk yang ada padanya dalam sebuah sistem terpadu dan akurat.”

- b. Peneliti memberi masa berdurasi selama 15 menit untuk peserta mengisi tabel yang telah disediakan. Sementara menunggu peserta mengisi tabel, peneliti keliling peserta membantu peserta untuk mengisi tabel.setelah selesai menisi tabel, peneliti menggumpulkan kesemua tabel.
- c. Setelah melalui serangkai kegiatan pelatihan mulai dari materi pertama sehingga akhir selanjutnya peneliti memberikan refleksi mulai dari semua materi.
- d. Selanjutnya peneliti membagikan angket (posttest) yang sama dengan angket (pretest) kepada peserta.
- e. Peneliti memberikan ucap akhir yang berisi ucapan terima kasih dan maaf kepada para peserta. Sebelum mengakhiri ucapan peneliti mengajak peserta menandah tangan dan berdoa bersama-sama dipimpin oleh peneliti yang berbunyi:

“Ya Allah, tiada Tuhan yang berhak disembah selain Allah yang Maha Agung lagi Lemah Lembut. Tiada Tuhan selain Allah Tuhan yang menguasai langit dan bumi. Kami bermohon keampunan kepadamu. Ampunilah dosaku, dosa kedua orang tuaku, dosa guru-

guru serta muslimin muslimat sekalian. Sendainya diantara kami ada yang telah Engkau ambil orang tuanya, tempatkan mereka bersama orang yang beriman. Ya Allah, aku berlindung denganMu dari keriasuan dan kesedihan, aku berlindung denganMu dari sifat lemah dan malas, aku berlindung denganMu dari sifat penakut dan kedekut, dan aku berlindung denganMu dari beban hutang dan kezaliman manusia. Ya Allah, kami mengharapkan rahmat-Mu, engkau biarkan aku sekelip mata tanpa pertolongan dari-Mu, perbaikilah segala urusan kami dan matikanlah kami dan keluarga kami dalam khusnul khotimah.”

- f. Setelah selesai berdoa, peneliti bersalam dengan seluruh peserta dan meluangkan masa dengan makan bersama sebelum meninggalkan tempat pelatihan.

Bagi menghindari kesan negatif tersebut, tegangan yang dihadapi individu harus mencari jalan keluar agar masalah dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Hal ini disebut sebagai koping, koping merupakan cara yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan serta respon terhadap situasi yang mengancam. Koping merupakan suatu dinamika (skill dan strategi yang dipakai) hasil koping berupa perubahan lingkungan penyebab stress atau perubahan persepsi terhadap stress.

Dalam IMST strategi yang dipakai untuk koping stress antaranya, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan kecerdasan pikiran. Dengan memaksimalkan tiga kecerdasan ini peserta akan bias melakukan koping terhadap stress. Kecerdasan emosional adalah kemampuan pengendalian diri sendiri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya.

Manajemen diri untuk mengolah hati tidak cukup dengan pikiran dan emosi saja, tetapi spiritual juga sangat berperan dalam diri manusia sebagai pembimbing kecerdasan lain. Kecerdasan spiritual erat kaitannya dengan

keadaan jiwa, batin dan rohani seseorang. Ada yang beranggapan bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan tertinggi. Hal ini dikarenakan ketika peserta sudah memiliki kecerdasan spiritual, peserta itu mampu memaknai kehidupan sehingga dapat hidup dengan penuh kebijaksanaan. Pengertian kecerdasan spiritual sendiri adalah kemampuan jiwa yang dimiliki seseorang untuk membangun dirinya secara utuh melalui berbagai kegiatan positif sehingga mampu menyelesaikan berbagai persoalan dengan melihat makna yang terkandung didalamnya. Peserta yang memiliki kecerdasan spiritual akan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan melihat permasalahan itu dari sisi positifnya sehingga permasalahan dapat diselesaikan dengan baik dan cenderung melihat suatu masalah dari maknanya. Dengan adanya kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan baik maka secara langsung peserta akan dapat mengurangi stress yang dialami.

Kecerdasan spiritual yang tinggi, peserta akan tumbuh menjadi orang yang selalu berpikir positif dalam menjalani setiap peristiwa dalam kehidupan peserta, mampu bangkit dari setiap kegagalan, penderitaan dan cobaan dengan melihat makna yang terkandung didalamnya. Makna kehidupan yang bisa peserta dapatkan dengan memiliki kecerdasan spiritual adalah terbebasnya rohani atau jiwa peserta dari hasrat duniawi seperti keserakahan, kesombongan, nafsu, rasa dendam, benci dan lain-lain yang bersifat negatif.

Adanya kecerdasan spiritual maka akan melahirkan rasa tenang kepada peserta. Apabila rasa tenang sudah hadir pada diri peserta sudah pasti

ketegangan dan stress akan berkurang. Walaupun seperti hal yang sepele tapi hakikatnya, kecerdasan yang membawa kepada ketenangan merupakan hal yang besar yang memberi dampak yang cukup bagus pada para peserta sehingga jelas terlihat pada hasil kira posttest adanya pengurangan dari hasil kira pretest.

Materi *Connecting Fact* dan *Finding Clarity* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stress. Ketika individu tidak mampu mengubah konsisi yang stressful, yang bida dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Adapun hasil dari materi ini adalah tawakal dan redha, ketika individu benar-benar berserah dan ikhlas menerima segala ketentuan maka emosi positif akan dihasilkan. Emosi positif ini dipicu ketika individu benar-benar yakin pada Allah dan yakin bahwa setiap satu kesulitan pasti ada jalan keluar sehingga akhirnya individu akan melewati kehidupan dengan tenang tanpa ketegangan.

Materi *Reflecting* pula upaya mengevaluasi diri yang optimal tentang hubungan denga Allah. Ketika emosi bisa mengarah kepada positif, maka diperlukan juga kegiatan positif yang bisa mengarahkan individu agar termotivasi untuk memperbaiki hubungan dengan Allah selari dengan pendapat Ibnu Qayyim yaitu urgensi muhasabah dan efektivitasnya dapat meningkatkan keberhasilan individu serta menciptakan hidup yang lebih bahagia dan bermakna. Apabila bahagia lebih terasa maka yang lebih dirasai adalah kesenangan berbanding stress.

Materi *Connecting Fact, Finding Clarity* dan *Reflection* merupakan usaha menyepadankan dua kebutuhan tersebut manusia yaitu menumbuhkan kecerdasan emosional dan tetap menjaga dan mengembangkan potensi ruhiyah Ketuhanan atau Spiritual. Ketika peserta sudah mampu menyandarkan jiwa sepenuhnya berdasarkan makna yang diperoleh sehingga ketenangan hati akan muncul. Jika hati telah tenang akan memberikan sinyal untuk menurunkan kerja simpatis menjadi para simpatis. Jika seorang sudah tenang karena aliran darah sudah teratur, maka seseorang akan dapat berpikir secara optimal sehingga lebih tepat mengambil keputusan.

Thinking error audit adalah thinking skill yang membantu peserta untuk meluruskan pola pikir yang menurut peserta yang mengakibatkan stress. Pengendalian kecerdasan emosi dan spiritual akan membantu peserta untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran serta mampu menyinergikan pikiran. Ketika peserta cuba untuk memverifikasikan kebenaran pola pikirnya dengan mengobservasi Sunnatullah maka disinilah energy pikiran akan bermain peran, peserta dapat berfikir bahwa sesulit apa pun yang dia fikirkan pasti ada jalan yang telah Allah sediakan hanya sahaja perlu meniti jalan kehidupan.

B. Analisis Korelasi antara Islamic Motivation Spiritual Training dengan Mengurangi Stres

Kecerdasan spiritual dan emosi yang dikembangkan akan memberikan manfaat terhadap kecerdasan berpikir peserta, antaranya yaitu membantu peserta melihat hal-hal dari sudut pandang yang lebih luas dan kompleks,

membantu peserta berpikir lebih jernih, membuat pikiran peserta lebih tenang, membuka wawasan dan motivasi peserta tentang bagaimana cara memaknai hidup dan memunculkan sikap selalu bersyukur dengan apa yang dimiliki.

Manfaat lain dari IMST terhadap organisasi adalah kecerdasan spiritual terbukti mampu meningkatkan kinerja seseorang dalam bekerja. Dalam penelitian yang termuat dalam *International Journal of leadership* ditemukan bahwa pemimpin yang sukses memiliki keterampilan yang berhubungan dengan kemampuan roh atau jiwa. Hal ini senada dengan kecerdasan spiritual yang bersumber dari batin dan jiwa. Dengan memiliki kecerdasan spiritual peserta juga sekaligus memiliki kecerdasan emosi dan kecerdasan berpikir sehingga peserta mampu tumbuh berkembang menjadi orang yang sukses dalam karir maupun batin peserta.

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan yang dilakukan dalam analisis data yaitu dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data tiap variabel dan diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumus masalah.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

IMST dalam mengurangi stress anggota Persatuan Kaunseling dan Psikologi Universiti Utara Malaysia dilakukan melalui beberapa tahap. Yang pertama adalah tahapan permulaan yang berisi kegiatan sebelum melaksanakan IMST, kemudian tahap memberi materi IMST dan terakhir tahap pelaksanaan melalui tabel *Thinking Error Audit*.

Setelah penelitian usai dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang telah dijelaskan yaitu: IMST mengurangi stress anggota Persatuan Kaunseling dan Psikologi Universiti Utara Malaysia cukup mengagumkan. Treatment tersebut memberikan dampak positif terhadap pengurangan stress peserta. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon dapat diperoleh *Asymp.sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Nilai *Asymp.sig (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga Hipotesis (H_0) ditolak dan Hipotesis alternative (H_a) diterima. Dari hasil analisi data dapat disimpulkan bahwa IMST berpengaruh dalam mengurangi stress anggota Persatuan Kaunseling dan Psikologi Universiti Utara Malaysia

Faktor yang menyebabkan IMST berpengaruh terhadap mengurangi stress peserta karena IMST itu adalah upaya untuk mengembangkan aspek kecerdasan spiritual, emosi dan pikiran yang merupakan aspek penting bagi setiap individu

dan disitulah terletak kelebihan IMST. Antara kekurangan IMST adalah tempoh pelaksanaannya yang singkat sehingga materi yang diberi tidak dapat dimaksimalkan dan solat tahajud tidak dapat dilaksanakan. Dengan tidak terlaksananya solat tahajud maka peneliti tidak dapat membuktikan sejauh mana kehebatan solat tahajud tersebut.

B. Saran

Melihat kelebihan dari IMST itu dan mencermati kekurangan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Persatuan Kaunseling dan Psikologi UUM

Dengan adanya penelitian IMST dalam mengurangi stress peserta, semoga atasan dan para dosen bisa menganjurkan pelatihan yang mengembangkan aspek spiritual, emosi dan pikiran kepada anggota PEKAP bagi meningkatkan potensi diri anggota.

2. Untuk Peserta

Para peserta diharap dapat memanfaatkan IMST dengan sebaiknya dan cuba mengembangkan potensi yang ada dari hari ke hari. Diharap juga peserta terus semangat dan termotivasi terhadap apa jua tantangan yang mendatang.

3. Untuk Peneliti

Hendaknya peneliti sendiri juga turut meningkatkan kecerdasan spiritual, emosi, dan pikiran dan mengimpimentasi IMST terhadap diri peneliti sendiri. Pada aspek penyampaian peneliti harus meningkatkan *skill* penyampaian agar tidak terlalu kaku. Selain itu, peneliti juga perlu

- Priyanto Duwi. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: MediaKom. 200
- Rrahardjo Susilo *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group. 2013
- Safaria Triantoro. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara. 2017
- Sakam Wahfiudin. *Connected Meaningful Excellent*. Bandung: Noura Books. 2014.
- Sapuri Rafy. *Psikologi Islam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2017.
- Selma Amalia Aqilah. *Kisah Nyata Keberkahan Para Pengamal Shalat Dhuha Dan Tahajud*. Jateng: Dida Pustaka. 2017
- Shamsiyati dan Rosli. *Rahsia Kemerlangan Pekerja*. Sarawak: InfoGrafik Press. 2017.
- Stoke. Janes. *How To Do Media And Cultural Studies: Panduan Untuk Melaksanakan Penelitian*. Yogyakarta: Bentang Pustaka. 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung. 2015
- Sugiyon. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta. 2007
- Suharsimi. Arinkuto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 1993.
- Surwono. Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006.
- Susanto Agus. *Takdir Allah Tidak Pernah Salah*. Bandung: Safina. 2014.
- Uthman Muhammad. *Psikologi dalam Al-Quran*. Bandung: CV PUSTAKA. 2005.
- Zumrotus Sa'Adah Siti. Apotek Rabbani. Solo: Tinta Medina. 2016
- <http://www.alodokter.com/kesehatan-mental> diambil tanggal 25 Oktober 2017.
- <https://www.hmetro.com.my/node/149377> di ambil tanggal 25 Oktober 2017
- <http://www.uum.edu.my> diambil tanggal 10 Juni 2018