

**Gambaran Tumakninah pada mahasiswa prodi psikologi islam
IAIN SAS BABEL yang sedang mengerjakan skripsi**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Sebagian persyaratan

Memperoleh gelar sarjana (S.Psi)

Disusun oleh:

Muhammad Abdul Wafa

(1924025)

PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYAIKH

ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG 2026



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@iainsasbabel.ac.id Gmail : humasiainsasbabel@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 308/In.40/FD/PP.00.9/08/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Muhammad Abdul wafa
NIM : 1924025
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Gambaran tumakninah pada mahasiswa prodi psikologi Islam IAIN sas babel yang sedang mengerjakan skripsi

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 14% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 12 Agustus 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldiansyah, MA

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muhammad abdul wafa

NIM : 1924025

Jurusan : psikologi islam

Fakultas : dakwah dan komunikasi islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Gambaran tumakninah pada mahasiswa prodi psikologi islam IAIN SAS BABEL yang sedang mengerjakan skripsi.” Ini Adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis diadikam acuan/kutipan didalam naskah skripsi ini.

Bangka 28 juni 2026

Yang menyatakan



Muhammad Abdul Wafa

NIM. 1924025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTASDAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.
Babel, 33173

NOTA DINAS PENGUJI

Hal : Skripsi
Muhammad Abdul wafa

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Muhammad Abdul wafa
NIM : 1924025
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Gambaran tumakninah pada mahasiswa prodi psikologi Islam IAIN
SAS Babel yang sedang mengerjakan skripsi

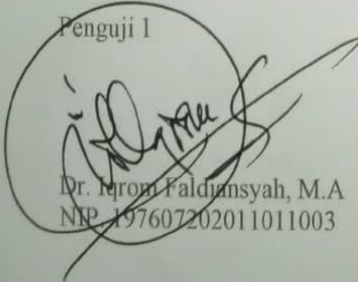
Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

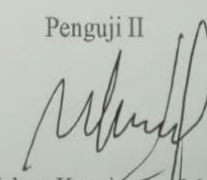
Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Bangka, 25 Juni 2026

Penguji I


Dr. Iqron Faldiansyah, M.A
NIP. 197607202011011003

Penguji II


Wahyu Kurniawan, M.Psi., Psikolog
NIDN 2025128802



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Gmail: humasiainsasbabel@gmail.com, Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Saudara Muhammad Abdul Wafa

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Muhammad Abdul Wafa

Nim : 1924025

Prodi : Psikologi Islam

Judul : Gambaran tumakninah pada mahasiswa prodi psikologi Islam IAIN SAS BABEL yang sedang mengerjakan skripsi

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Konsultan I

Oktarizal Drianus M.PSI
NIP. 198606062019031016

Bangka, 26 Juni 2026

Konsultan II

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 19920229202203001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-070/FD/08/2026

Skripsi dengan judul: Gambaran Tumakninah pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN SAS BABEL yang sedang Mengerjakan Skripsi

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muhammad Abdul Wafa
N I M : 1924025
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Selasa tanggal 30 Juni 2026 dengan nilai **B (81,00)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Oklanza Drianus, M.Psi
NIP. 198606062019031016

Penguji I,

Dr. Idrom Faldiansyah, M.A
NIP. 197607202011011003

Ketua Panitia

Eva Harista, M.Pd
NIP. 198705152015032007

Pembimbing II,

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 19920229202203001

Penguji II,

Wahyu Kurniawan, M.Psi., Psikolog
NIP. 198812252023211028

Bangka, 12 Agustus 2026

Dekan,

Dr. Idrom Faldiansyah, M.A
NIP. 197607202011011003



HALAMAN MOTTO

”Jangan menyerah hanya karena perjalananmu lebih panjang daripada orang lain. Setiap orang memiliki waktu dan jalannya masing-masing. Teruslah berjalan meskipun perlahan, karena langkah kecil yang dilakukan setiap hari jauh lebih berarti daripada berhenti karena takut tidak segera sampai. Percayalah pada proses, kuatkan doa, maksimalkan usaha, dan yakinlah bahwa setiap perjuangan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menemukan hasil terbaik pada waktunya.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil‘alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, pertolongan, dan kemudahan yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala proses dan perjuangan yang telah dilalui.

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua Tercinta

Kepada Ayah dan Ibu tercinta, yang tidak pernah lelah memberikan kasih sayang, doa, dukungan, nasihat, serta pengorbanan yang begitu besar dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih karena selalu menjadi tempat untuk pulang, tempat mendapatkan kekuatan, dan alasan bagi saya untuk terus berjuang. Skripsi ini mungkin tidak sebanding dengan segala pengorbanan yang telah diberikan, tetapi semoga menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih dan bakti saya kepada Ayah dan Ibu.

2. Keluarga Tercinta

Kepada seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, doa, dan semangat selama saya menjalani proses pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya.

3. Dosen Pembimbing dan Seluruh Dosen

Kepada Bapak/Ibu dosen pembimbing dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, motivasi, dan pengalaman yang sangat berarti selama saya menempuh pendidikan. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal jariyah yang terus mengalir.

4. Sahabat dan Teman-Teman Seperjuangan

Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah hadir dalam suka maupun duka selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi. Terima kasih atas

kebersamaan, bantuan, semangat, dukungan, serta cerita yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini.

5. Diri Saya Sendiri

Terakhir, karya ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan melewati berbagai proses, rasa lelah, keraguan, dan tantangan selama menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun tidak selalu mudah. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap proses memiliki makna dan setiap perjuangan akan menemukan hasilnya pada waktu yang tepat.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi langkah awal untuk perjalanan yang lebih baik di masa yang akan datang.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Gambaran tumakninah pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai tekanan psikologis yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, seperti kecemasan, stres akademik, ketidakpastian, tuntutan penyelesaian studi, serta tekanan dari lingkungan. Dalam perspektif Psikologi Islam, kondisi tersebut dapat dipahami melalui konsep tumakninah, yaitu keadaan jiwa yang tenang, tenteram, dan mantap karena keimanan serta kedekatan kepada Allah SWT. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana mahasiswa memaknai, mengalami, dan mempertahankan tumakninah dalam menghadapi berbagai dinamika penyusunan skripsi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Informan penelitian berjumlah 7 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang sedang mengerjakan skripsi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, serta peningkatan ketekunan peneliti selama proses penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tumakninah pada mahasiswa berkembang melalui proses adaptasi terhadap berbagai tantangan akademik dan spiritual selama penyusunan skripsi. Berdasarkan perspektif Al-Ghazali, tumakninah tercermin dalam enam aspek utama, yaitu ketenangan hati (qalb al-mutma'innah), rida dan ikhlas, tawakal, sabar dalam menghadapi ujian, pengendalian nafsu, serta syukur dan kedekatan kepada Allah SWT. Ketenangan tersebut terbentuk melalui penerimaan diri, pengelolaan emosi, keyakinan terhadap

pertolongan Allah, kemampuan memaknai setiap ujian sebagai proses pembelajaran, serta pembiasaan ibadah seperti doa, zikir, membaca Al-Qur'an, dan muhasabah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tumakninah merupakan kondisi psikologis dan spiritual yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif serta memperkuat kesehatan mental dalam perspektif Psikologi Islam.

Kata kunci: tumakninah, mahasiswa, skripsi, Psikologi Islam, Al-Ghazali, kesehatan mental, spiritualitas.

ABSTRACT

This study aims to describe the state of mindfulness (*tumakninah*) among students in the Islamic Psychology Study Program at the Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute in Bangka Belitung who are working on their theses. This research is motivated by the various psychological pressures experienced by students during the thesis writing process, such as anxiety, academic stress, uncertainty, demands for completing their studies, and environmental pressures. From an Islamic Psychology perspective, these conditions can be understood through the concept of mindfulness (*tumakninah*), a state of calm, serenity, and stability driven by faith and closeness to Allah SWT. This study is expected to provide insight into how students interpret, experience, and maintain mindfulness (*tumakninah*) in facing the various dynamics of thesis writing.

This study used a qualitative approach with a descriptive approach. The informants were 7 students in the Islamic Psychology Study Program at the Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute in Bangka Belitung who were working on their theses. They were selected using purposive sampling based on predetermined criteria. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis was conducted using the Miles, Huberman, and Saldaña model, which includes data condensation, data presentation, and drawing and verifying conclusions. Data validity was achieved through source triangulation, technical triangulation, and increased researcher diligence throughout the research process.

The results of the study indicate that students' inner peace develops through a process of adaptation to various academic and spiritual challenges during the preparation of their thesis. Based on Al-Ghazali's perspective, inner peace is reflected in six main aspects: serenity of heart (*qalb al-mutma'innah*), contentment and sincerity (*rida* and *ikhlas*), trust in God (relief), patience in facing trials, controlling desires, and gratitude and closeness to God Almighty. This serenity is formed through self-acceptance, emotional management, faith in God's help, the ability to interpret each trial as a learning process, and the practice of worship such

as prayer, dhikr (remembrance of God), Quran reading, and self-reflection (muhasabah). This study concludes that inner peace is a psychological and spiritual state that plays a crucial role in helping students cope with academic pressure more adaptively and strengthening mental health from an Islamic psychology perspective.

Keywords: tumakninah, students, thesis, Islamic Psychology, Al-Ghazali, mental health, spirituality.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tumakninah pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN SAS BABEL yang Sedang Mengerjakan Skripsi” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi, serta doa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

Bapak/Ibu Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta seluruh jajaran yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di IAIN SAS BABEL.

Bapak/Ibu Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta seluruh jajaran yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama proses perkuliahan.

Bapak/Ibu Ketua Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.

Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, pengalaman, dan wawasan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.

Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak ternilai selama penulis menjalani pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, serta dapat menjadi salah satu bahan referensi dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya mengenai tumakninah dalam kehidupan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Akhir kata, semoga segala bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi amal yang bernilai di sisi-Nya.

Bangka Belitung, ... 2026

(Muhammad Abdul Wafa)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PLAGIASI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR NOTA DINAS PENGUJI	iii
LEMBAR NOTA DINAS KONSULTAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	6
1.4 MANFAAT PENELITIAN	6
BAB II	8
PEMBAHASAN	8
2.1 . Pengertian Tumakninah	8
2.2 Dasar Al-Qur'an tentang Tumakninah	10
2.3. Dasar Hadis tentang Tumakninah	11

2.4 Aspek-Aspek Tumakninah	15
2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumakninah.....	19
2.6 Indikator Tumakninah.....	23
2.7 Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	27
2.8. Tumakninah pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi ...	40
2.9 kerangka berfikir	46
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN	49
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	49
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	50
C. Teknik Pengumpulan Data	51
D. Teknik Analisis Data	52
E. Identifikasi Variabel Penelitian	55
F. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	57
G. Prosedur Penelitian.....	60
H. Uji Keabsahan Data	64
BAB IV	69
HASIL DAN PEMBAHASAN	69
I. Hasil Penelitian	69
A. Ketenangan Hati (Qalb al-Mutma'inn)	69
B. Rida dan ikhlas	72
C. Tawakal	73

D. Sabar dalam menghadapi ujian	75
E. Pengendalian nafsu.....	80
F. Syukur sebagai Pintu Tuma'ninah	81
G. Kerangka Asas: Qurb sebagai Hakikat Tuma'ninah.....	83
BAB V	86
PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90