

**COGNITIVE CONTROL UNTUK TOLERANSI
TERHADAP STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS
DAKWAH IAIN KUDUS ANGKATAN 2018**



TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Magister
(S2) dalam Bidang
Studi Islam (SI)**

Oleh:

**Muhammad Syaiful
NIM : 226060014**

**PROGRAM STUDI STUDI ISLAM
PASCASARJANA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
TAHUN 2024**

NOTA PERETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “*COGNITIVE CONTROL UNTUK TOLERANSI TERHADAP STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH IAIN KUDUS ANGKATAN 2018*” karya dari Muhamamd Syaiful NIM. 226060014, Konsentrasi Dakwah dan Komunikasi Islam, Program Studi Studi Islam (SI) Pascasarjana IAIN Kudus, ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Majelis Sidang Munaqosyah Tesis.

Kudus, 12 Februari 2024

Hormat kami

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Prof. Dr. H. Fathul Mufid, M.S.I.
NIP. 1959091219860310005

Dr. Muhammad Rikza Muqtada, M.Hum.
NIP. 199004302020121015

Mengetahui,
An. Direktur

Ketua Program Studi Studi Islam,

Dr. Mas’udi, S.Fil.I., M.A.
NIP. 198105042009011010



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

Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telp. (0291)

432677, 438818 Email: pascasarjana@iainkudus.ac.id

Website: <https://pascasarjana.iainkudus.ac.id>

PENGESAHAN TESIS

Nama : **Muhammad Syaiful**
NIM : **226060014**
Program Studi : **Studi Islam (SI)**
Konsentrasi : **Dakwah dan Komunikasi Islam**
Judul Tesis : **COGNITIVE CONTROL UNTUK TOLERANSI
TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
FAKULTAS DAKWAH IAIN KUDUS ANGKATAN
2018**

Telah dimunaqosahkan oleh Tim Penguji Tesis Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus pada tanggal:

1 Maret 2024

Selanjutnya dapat diterima dan disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister dalam Studi Islam (S.I).

Kudus, 6 Maret 2024

Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si.

NIP. 197602252003121002

Dr. Ekawati Rahayu Ningsih, S.H., M.M.

NIP. 197401092005012002

Prof. Dr. H. Fathul Mufid, M.S.I.

NIP. 1959091219860310005

Dr. Muhammad Rikza Muqtada, M.Hum.

NIP. 199004302020121015

Dr. Hj. Izah Ulya Qadam, M.Pd.I.

NIP. 198806092031042016

Ketua Sidang/

(Penguji I)

(Penguji II)

Pembimbing/

(Penguji III)

Pembimbing/

(Penguji III)

(Sekretaris

Sidang)



Mengetahui,
Direktur

Dr. Adh Effendi, M.Ag.

NIP. 197509182000031001

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Syaiful

NIM : 226060014

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis ini benar-benar karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan penelitian orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah. Apabila di kemudian hari ternyata dalam tesis ini terbukti terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan yang berlaku.

Kudus, 12 Februari 2024

Yang menyatakan



Muhammad Syaiful

MOTTO

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي
يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.” (QS. Ali-Imran: 160)¹



¹ Alquran, Ali-Imran ayat 160, Yayasan Penyelenggara/penafsir Alquran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Departemen Agama Republik Indonesia, Syaamil Quran, Bandung: Syaamil Quran, 2009, 71.

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua yaitu Bapak Soelikan dan Ibu Aminah
2. Untuk saudara kandung kakak dan adik kandung, serta orang yang ikut memberikan dukungannya.
3. Untuk Segenap bagian keluarga peneliti yang selalu memberikan *support* baik langsung maupun dalam ucapan doa dan harapan demi tercapainya harapan.



PEDOMAN TRANSLITERASI

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	Tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ş/ş	م	M/m	...	A/a
ث	Ŝ/ŝ	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	...	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	...	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Madd	
خ	KH/k _h	ع awal	‘A/’a	ء	A/’a’	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A/’a’	ء	A/a	بِي	Bī
ذ	Ẓ/ẓ	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā’nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	Abb	فَلَكِي	Falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	Rabb	عَالَمِي	‘ālamīy
A’in/Hamzah di Belakang		A’in/Hamzah di-waqf		الْ		Vokal Rangkap	
قَرَعَ	qara’ _a	الْفُرُوعُ	al-furū’	الْقَمَرُ	al-qamar	عَيْرِي	gairī
قَرَأَ	qara’ _a	الْقَضَاءُ	al-qaḍā’	الشَّمْسُ	al-syams	شَيْئِي	syai’un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta’ Marbutah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jamāluddīn	جَمَالُ الدِّينِ	Jamāl ad-Dīn	سَاعَةٌ	sā’ah		

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur senantiasa dipanjatkan kepada Allah azza wajalla yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, taufiq dan karunia-Nya yang tersebar luas di seluruh penjuru bumi dan bagi siapa saja yang mendapatkannya, sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan sebaik-baiknya.

Tesis yang penulis susun berjudul "**Cognitive Control untuk Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018**". Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi salah satu prasyarat guna memperoleh gelar magister dalam Studi Islam di Institut Agama Islam Negeri Kudus, khususnya pada konsentrasi Bimbingan Konseling Islam. Besar harapan penulis, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sekalian.

Tak lupa penulis ucapkan sholawat serta salam yang selalu tercurahkan kepada nabi pilihan Allah SWT, sebagai petunjuk nyata yang menuntun manusia untuk selalu berada dalam lindungan dan jalan-Nya yang lurus, serta memberikan kemajuan bagi manusia untuk merubah sikap dan pandangan yang tidak berarti bagi kehidupannya menjadi bermanfaat dan penuh makna bagi setiap langkah dan tindakan yang dilakukan umat manusia.

Tidak diragukan lagi, penulis menemukan dukungan dan dorongan dari orang lain di sekitar mereka menjadi aspek yang paling menawan dalam menyelesaikan sebuah karya. Orang-orang ini sangat penting dalam memberikan motivasi dan bantuan yang diperlukan untuk mewujudkan sebuah karya. Semua ini tidak lepas dari kemurahan hati Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan karunia-Nya kepada hamba-Nya. Peneliti mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya, kata "alhamdulillah" yang tepat dan sesuai untuk diucapkan, karena telah berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menyelesaikan tesis ini tanpa menemui halangan. Penulis menyampaikan penghargaan yang mendalam melalui penggunaan kata-kata, sebagai sarana untuk mengungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si, selaku Rektor IAIN Kudus yang telah mengesahkan tesis ini.
2. Bapak Dr. Mas'udi, S.Fil.I., M.A, selaku Kepala Program Studi Islam yang telah mendukung karya tulis tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. Fathul Mufid, M.S.I. dan Dr. Muhammad Rikza Muqtada, M.Hum. Selaku Dosen pembimbing tugas akhir

- yang telah memberikan dukungan penyelesaian dan bimbingannya dalam karya tesis ini.
4. Serta para dosen lainnya yang ikut terlibat dalam penyelesaian karya tulis berupa tesis ini.
 5. Bapak dan Ibu, yang secara konsisten menawarkan bantuan di setiap tahap, memberikan dorongan pada setiap saat, dan secara langsung membantu penulis dengan cara yang jelas dan halus, bersama dengan bentuk-bentuk dukungan lainnya yang tidak dapat diungkapkan dalam tulisan ini, tidak diragukan lagi merupakan sumber dukungan yang paling luar biasa dan menjadi panutan penulis setiap saat dan dalam situasi apa pun.
 6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya saya sampaikan banyak terimakasih.

Akhir kata peneliti tentu menyadari bahwa tesis ini tidak terlepas dari adanya kekurangan maupun kelebihan. Maka penulis mengharapkan ulasan maupun masukan yang dapat memberikan perbaikan dimasa mendatang.

Kudus, 12 Februari 2024

Penulis,



Muhammad Syaiful

NIM. 226060014