

**PENGARUH *TAWAKAL* DAN *ADVERSITY QUOTIENT*
UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PRODI TASAWUF & PSIKOTERAPI
ANGKATAN 2014-2015 FAKULTAS USHULUDDIN &
HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin Dan
Humaniora
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



Disusun Oleh:

HUSNI DZULVAKOR ROSYIK

NIM : 1404046079

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2019**

**PENGARUH TAWAKAL DAN *ADVERSITY QUOTIENT* UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PRODI
TASAWUF & PSIKOTERAPI ANGKATAN 2014-2015 FAKULTAS
USHULUDDIN & HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



Disusun Oleh:

HUSNI DZULVAKOR ROSYIK

NIM : 1404046079

Semarang, 8 Januari 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bahroon Anshori'.

Bahroon Anshori, M.Ag
NIP. 19750503200604 1 001

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Drs. Midlomun N'am'.

Drs. Midlomun N'am, M.Ag
NIP. 19580809 199503 1 001

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Husni Dzulvakor Rosyik
NIM : 1404046079
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : Pengaruh *Tawakal* dan *Adversity Quotient* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora Uin Walisongo Semarang.

Dengan penuh tanggung jawab dan kejujuran, penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil penelitian sendiri yang belum pernah diterbitkan oleh orang lain guna memperoleh gelar Sarjana Strata-I. Demikian juga bahwa skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain kecuali yang dicantumkan dalam referensdi sebagai bahan rujukan.

Demikian deklarasi ini penulis membuat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 8 Januari 2019

Penulis



Husni Dzulvakor Rosyik

NIM: 1404046079

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamua 'laikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bawah skripsi saudara:

Nama : Husni Dzulkakor Rosyik

NIM : 1404046079

Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora / Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Tawakal Dan *Adversity Quotient* Untuk
Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi
Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas
Ushuluddin & Humaniora Uin Walisongo Semarang

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya, maka kami ucapkan terima kasih.

Wa'alaikumsalam Wr. Wb

Semarang 2 Januari 2019

Pembimbing I



Bahroon Anshori, M.Ag

NIP. 19750503200604 1 001

Pembimbing II



Drs. Nidlomun Ni'am, M.Ag

NIP. 19580809 199503 1 001

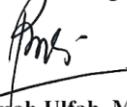
PENGESAHAN

Skripsi saudara Husni Dzulvakor Rosyik
Nomor Induk Mahasiswa 1404046079
telah Dimunaqasyahkan oleh Dewan
Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan
Humaniora Universitas Islam Negeri
Walisongo Semarang, pada tanggal

24 Juni 2019

dan telah diterima serta disyahkan sebagai
salah satu syarat guna memperoleh gelar
sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan
Humaniora.

Ketua Sidang



Rekhmah Ulfah, M.Ag.

NIP. 19700513 199803 2002

Pembimbing I



Bahroon Anshori, M.Ag

NIP. 19750503200604 1 001

Pengujian



Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA.

NIP. 19520717 198003 1 004

Pembimbing II



Drs. Nidlomun Ni'am, M.Ag

NIP. 19580809 199503 1 001

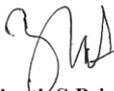
Penguji II



Wisnu Buntaran, S.Psi

NIP. 19720814 200701 1022

Sekretaris



Fitriyati, S.Psi. M.Si

NIP. 19690725 200501 2 002

MOTTO

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
إِنَّ اللَّهَ بِالْعُمْرَةِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣)

“Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya.

Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu” (QS. At Talaq :

3)

PERSEMBAHAN

Dengan ucapan syukur alhamdulillah kehadirat Allah SWT dan shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, kupersembahkan karya kecilku ini untuk:

Ibu Murtika sari, bapak Nurkholisun, adik Berlian Pradya Ningrum, kakek Suwarno, nenek Nurkhasana, serta kepada semua orang yang mengenal saya, dan para pembaca yang budiman.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf lain beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini meliputi:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrop
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap,

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat. Transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasi lainnya berupa gabungan huruf, yaitu:

يذهب dibaca yaẓhabu

سعل dibaca su'ila

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قال dibaca qāla

قيل dibaca qīla

يقول dibaca yaqūlu

4. Ta Marbuṭah

Transliterasinya menggunakan:

- a. Ta marbuṭah hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah *t*.

Contoh:

روضة الاطفال dibaca rauḍatul aṭfāl

- b. Ta marbuṭah mati, transliterasinya adalah *h*.

Contoh:

روضة الاطفال dibaca rauḍah al- aṭfāl

- c. Ta marbuṭah yang diikuti kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu di transliterasikan dengan *h*.

Contoh:

المدينة المنورة dibaca al-Madīnah al-Munawwarah
atau al-Madīnatul Munawwarah

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

ربنا dibaca rabbanā

نزل dibaca nazzala

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ٱ namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf

syamsiah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

- a. Kata sandang diikuti oleh huruf syamsiah, yaitu kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الرجل dibaca ar-rajulu

- b. Kata sandang diikuti huruf qamariah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuaipula dengan bunyinya.

Contoh:

القلم dibaca al-qalamu

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah di transliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak di lambangkan karena dalam tulisan arab berupa alif.

Contoh:

تأخذون dibaca ta'khuzūna

النوء dibaca an-nau'

شيء dibaca syai'un
ان dibaca inna

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *harf*, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

وان الله هو خير الرازيين dibaca innallāha lahuwa
khairarrāziqīn

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku di EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمُحَمَّدًا الرَّسُولَ

rasūl

dibaca Wa mā Muhammadun illā

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu di sertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmānirrahīm.

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul “*Pengaruh Tawakal Dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora Uin Walisongo Semarang*” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga dapat diselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. Muhibbin, M.Ag, selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. M. Mukhsin Jamil, M.Ag, sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang beserta staf-stafnya.
3. Ibu Fitriyati, M.Si selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bahroon Anshori, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I dan Drs. Nidlomun Ni'am M.Ag selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Wali Studi penulis, yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.

5. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala perpustakaan Fakultas Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA dan Kepala perpustakaan Universitas Bapak Miswan, M.Hum yang telah memberikan izin layanan perpustakaan yang penulis perlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Khususnya kedua orang tua penulis yang tercinta dan paling istimewa, Bapak Nurkholisun dan Ibu Murtika sari yang selalu memberikan motivasi, semangat dan doa dalam menuntut ilmu hingga penulis menjadi seperti ini, salah satu diantara banyaknya dukungan adalah menyelesaikan studi S.1 dan pembuatan skripsi ini, semua ini berkat doa dan kasih sayang kedua orang tua, semoga kelak penulis dapat memberikan yang terbaik.
8. Adik kandung penulis, yang tercinta dek Berlian Pradya Ningrum yang memberikan doa, semangat dan senantiasa menghibur penulis.
9. Teman-teman seperjuangan Tasawuf dan Psikoterapi kelas I Angkatan 2014 yang saling memberi semangat dan selalu bersama-sama menuntut ilmu. Terkhusus Olif, Alif, Ida, Maretho, Suri, Wisnu, Jarot, Arikza.
10. Adik-adik angkatan 2015, terima kasih telah membantu penulis dalam pengumpulan data untuk penyelesaian skripsi ini terkhusus Gita, Nina, Ica dan Erlin yang senantiasa memberi informasi yang dibutuhkan penulis.
11. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi. Penulis ucapkan *jazakumullah khairal jazā*, semoga Allah membalas pengorbanan dan kebaikan mereka semua dengan sebaik-baiknya balasan.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca umumnya.

Semarang, 8 Januari 2019

Penulis
Husni Dzulkakor Rosyik

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	xv
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
HALAMAN ABSTRAK	xxiii
BAB I	PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Signifikasi Penelitian.....	10
D. Kajian Pustaka.....	11
E. Sistematika Penulisan	14
BAB II	<i>TAWAKAL, ADVERSITY QUOTIENT DAN</i>
	<i>STRES AKADEMIK</i>
<i>A. Tawakal</i>	<i>17</i>

1. Pengertian <i>Tawakal</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Tawakal</i>	22
3. Tingkatan-Tingkatan <i>Tawakal</i>	24
B. <i>Adversity Quotient</i> (AQ)	26
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i> (AQ). ..	26
2. Aspek-Aspek <i>Adversity Quotient</i> (AQ)	33
3. Tiga Golongan dalam <i>Adversity</i> <i>Quotient</i> (AQ)	33
C. Stres Akademik.....	36
1. Pengertian Stres Akademik.....	36
2. Jenis-Jenis Stres	25
3. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik.....	41
4. Aspek-Aspek Stres	46
D. Pengaruh <i>Tawakal</i> Terhadap Stres Akademik	47
E. Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> Terhadap Stres Akademik	49
F. Pengaruh <i>Tawakal</i> dan <i>Adversity</i>	
<i>Quotient</i> Untuk Mengurangi Stres Akademik.....	51
G. Hipotesis Penelitian	53

BAB III

METODE PENELITIAN

	A. Jenis Penelitian.....	55
	B. Variabel Penelitian	56
	C. Definisi Operasional.....	57
	D. Populasi dan Sampel.....	59
	E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
	F. Teknik Analisis Data	66
	G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	
	Instrument	68
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Umum Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang ...	75
	B. Deskripsi Data Penelitian.....	82
	C. Uji Persyaratan Analisis	90
	D. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	94
	E. Koefisiensi Determinasi.....	96
	F. Pembahasan Hasil Penelitian	98
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	111
	B. Saran	113
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Skor Skala Likert.....	62
Tabel 2.	Blue Print Skala <i>Tawakal</i>	63
Tabel 3.	Blue Print Skala <i>Adversity Quotient</i>	64
Tabel 4.	Blue Print Skala Stres	65
Tabel 5.	Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas	73
Tabel 6.	Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrumen..	74
Tabel 7.	Deskripsi Data.....	83
Tabel 8.	Skor Total <i>Tawakal</i>	84
Tabel 9	Skor Total <i>Adversity Quotient</i> (AQ).....	86
Tabel 10	Skor Total Stres Akademik.....	88
Tabel 11	Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data.....	89
Tabel 12.	Hasil Uji Normalitas.....	91
Tabel 13.	Hasil Uji Linieritas X1 dengan Y.....	93
Tabel 14.	Hasil Uji Linieritas X2 dengan Y.....	93
Tabel 15.	Hasil Uji Hipotesis	96
Tabel 16.	Hasil Output Koefisiensi Determinasi	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

1. Tabulasi Skor Uji Validitas
2. Tabel Uji Validitas
3. Tabel Uji Reabilitas
4. Tabulasi Skor Total Uji Validitas

Lampiran 2

1. Blue Print Skala Penelitian
2. Skala Penelitian
3. Tabulasi Data Skala Penelitian
4. Tabulasi Skor Total Skala Penelitian

Lampiran 3

1. Tabel Deskripsi Data Penelitian
2. Tabel Uji Normalitas
3. Tabel Uji Linieritas
4. Tabel Uji Hipotesis
5. Tabel Koefisiensi Determinasi

ABSTRAK

Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi selama proses perkuliahan mereka memperoleh materi tentang *tawakal* dan *adversity quotient*. Dalam kegiatan akademik selama proses perkuliahan seperti mengerjakan tugas-tugas, ujian tengah semester, ujian akhir semester, serta tekanan dan hambatan yang mahasiswa hadapi selama proses perkuliahan harusnya mampu meningkatkan tingkat *tawakal* dan *adversity quotient* pada mahasiswa. Stres akademik adalah segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik, hal ini disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan. Salah satu problem solving untuk mengatasi dan mencegah stres akademik ialah dengan meningkatkan tingkat *tawakal* dan *adversity quotient* pada mahasiswa.

Atas dasar itu peneliti ingin meneliti secara empiris bahwa ada atau tidaknya “Pengaruh *Tawakal* dan *Adversity Quotient* untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 - 2015”.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang dapat dikelompokkan dalam penelitian lapangan (*field research*). Variable bebasnya adalah *tawakal* (X_1) dan *adversity quotient* (X_2), Variable terikatnya adalah stres akademik (Y). Populasi penelitian ini mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 – 2015, diambil 60% dari angkatan 2014, 40% dari angkatan 2015 sehingga diperoleh sampel sebanyak 67 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling*. Untuk pengambilan data menggunakan metode skala *likert*. Sedangkan untuk metode analisis data menggunakan metode regresi berganda dengan bantuan program *SPSS 18.0 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk hasil uji hipotesis antara *tawakal* dan *adversity quotient* secara simultan (bersama-sama) dengan stres akademik diperoleh F_{hitung} sebesar 31,454 dengan taraf signifikansi 0,000. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ (31,454 lebih besar dari 3,15) dan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Serta diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,496 hal ini mengandung arti bahwa 49,6% tingkat stres akademik mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2014-2015 dipengaruhi oleh *tawakal* dan *adversity quotient*, sedangkan 50,4% dipengaruhi oleh predictor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling dan non sampling*).

Kata Kunci: *Tawakal, Adversity Quotient, Stres Akademik*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Universitas Islam merupakan lembaga pendidikan yang memadukan ilmu umum dengan ilmu agama, sehingga dapat mencetak sarjana yang matang secara keilmuan dan juga memiliki nilai-nilai keislaman agar menjadikan manusia tangguh dalam menghadapi arus kehidupan. Fenomena kehidupan akademik di kampus akhir-akhir ini sangat dipengaruhi oleh pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan segala dampaknya, baik yang bernilai positif maupun negatif. Hal itu pula yang telah mendorong terjadinya arus globalisasi yang mengalir di lingkungan kampus, sehingga membuahkan berbagai implikasi yang demikian luas di semua aspek kehidupan mahasiswa. Di era modern seperti ini perkembangan zaman terus melaju dengan sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan teknologi yang semakin maju. Sejalan pula dengan bertambahnya masalah-masalah dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi oleh manusia. Kehidupan manusia yang serba kompetitif di era modern juga menyebabkan manusia harus mengerahkan seluruh kemampuan yang mereka punya. Kondisi seperti ini menuntut manusia agar terus berkembang memperbaiki kualitas dirinya. Baik itu secara jasmani maupun rohani. Keduanya harus sama-sama

seimbang, kurang dan tidak terpenuhinya kebutuhan jasmani dan rohani, dapat membuat orang menjadi resah serta diliputi cemas dan tidak tenang dalam menjalani kehidupan.

Dampak dari era modern dapat dirasakan oleh semua orang, tak terkecuali oleh para mahasiswa. Seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan arus globalisasi, para mahasiswa dihadapkan dengan berbagai benturan yang ada. Konflik antar individu, sosial masyarakat, ekonomi, serta keluarga dan sebagainya. Salah satu masalah yang dihadapi di atas adalah mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai macam tanggung jawab dan kewajiban yang berat terkait dengan tugas yang diembanya, apa lagi mereka yang berada di semester akhir. Dimana mereka dibebani dengan segala tuntutan-tuntutan yang mereka emban seperti tuntutan agar lulus tepat waktu. Hal ini dapat memicu timbulnya stres akademik. Stres akademik adalah segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik, hal ini disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.¹ Stres akademik

¹ S. Govaerst & J. Gregoire, Stressfull Academia Situation: *Study on appraisil variable in adolescence*, (British Journal of Clinical Psikologi, 2004), h. 261.

terjadi karena terlalu banyak tugas, kegagalan, kekurangan uang saku, hubungan yang buruk dengan teman atau dosen dan kelembagaan (Universitas), ruang kuliah yang sesak, sistem semester, dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik.² Mahasiswa semester akhir sangat rentan terkena stres akademik, karena pada masa itu mahasiswa mendapatkan tekanan yang sangat tinggi.

Dalam hidup memang tidak selamanya berjalan lancar dengan semua rencana yang telah disusun. Terkadang menemui hambatan, tantangan, serta kesulitan yang tidak jarang berujung pada sebuah kegagalan. Inti dari permasalahan yang manusia hadapi adalah bagaimana manusia mampu memahami, mengenali, serta mengelola hambatan atau masalah tersebut hingga menjadi sebuah peluang yang sangat menjanjikan untuk kesuksesan. Setiap masalah atau beban hidup pasti sebanding dengan kemampuan hamba-Nya, seperti firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286;

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
 تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا

² A.O Busari, *British Journal of Humanities and Social Sciences: Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students*, Volume 1. No. 2, 2011, h. 230.

وَأَرْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (البقرة
: ٢٨٦)

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir” (Al-Baqarah: 286)

Dalam ayat tersebut Allah menyuruh manusia agar tidak berputus asa dan menjadi lemah saat menghadapi suatu rintangan dan cobaan. Dalam ilmu psikologi, daya tahan serta daya toleransi seseorang dalam memahami, mengenali, sekaligus mengelola setiap episode dalam kehidupan disebut kecerdasan *Adversity Quotient*. Konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz mengemukakan bahwa kecerdasan *Adversity Quotient* adalah kecerdasan mengatasi masalah, rintangan, hambatan sehingga seseorang itu mampu untuk mengatasinya. *Adversity Quotient* suatu kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi segala rintangan demi mendaki tangga kesempurnaan

yang diinginkan.³ Kecerdasan ini mampu menginternalisasi keyakinan sehingga seseorang mampu untuk menggerakkan tujuan hidup kedepan dan mampu merespon berbagai macam kesulitan dengan baik.

Dalam menghadapi masalah atau kesulitan seorang mahasiswa harus senantiasa berusaha atau berikhtiar agar kesulitan tersebut berubah menjadi sebuah kemudahan atau bahkan peluang meraih kesuksesan. Sikap ikhtiar harus dibarengi dengan sabar dan tawakal. Sebab seseorang yang berikhtiar tanpa bertawakal maka ia akan menjadi seseorang yang terlalu terobsesi akan sesuatu sehingga menghalalkan segala cara, karena hakikatnya bukan karena ikhtiar seseorang keberhasilan itu dapat dicapai, melainkan karena Allah SWT. Tawakal artinya mewakili nasib diri dan nasib usaha yang telah dilakukan kepada Allah, serta tidak mengurangi usaha yang dilakukan.⁴ Menurut Ibnu Qayyim tawakal harus dibarengi dengan usaha atau ikhtiar, karena menyerahkan kepada semua kehendak Allah tanpa berbuat sesuatu bukanlah sikap tawakal melainkan menyalahkan karunia Allah.⁵ Seseorang yang bertawakal bukan hanya pasrah dengan keadaan semata. Tetapi

³ C. Ramli Bihar Anwar, *ASQ Adversity Spiritual Quotient* (Bandung: Pustaka IIMaN, 2004), h. 23.

⁴ Hadji A. Salim, *Keterangan Filsafat tentang Tauhid Taqdir dan Tawakal*, (Jakarta: Tintamas, 1967), h. 42.

⁵ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 45.

harus juga berusaha dengan sekuat tenaga untuk meraih keberhasilan. Hal itu juga yang telah dilakukan oleh mahasiswa. Bentuk usaha atau ikhtiar mahasiswa yaitu dengan mengajukan judul skripsi kepada dosen, tidur larut malam demi hafalan, bolak-balik perpustakaan mencari referensi buku, bahkan ada juga mahasiswa yang rela membagi waktunya untuk kerja part time demi agar sedikit bisa membantu orang tua dalam hal ekonomi, dan masih banyak lagi usaha-usaha yang telah dilakukan oleh para mahasiswa demi tanggung jawab yang diembannya.

Mahasiswa semester akhir sangat rentan terkena stres akademik, karena pada saat itu mahasiswa mendapatkan tekanan yang sangat tinggi. Salah satu kecerdasan yang bisa mengurangi persoalan stres akademik pada mahasiswa semester akhir adalah *adversity quotient*. *Adversity quotient* (AQ) dapat disebut dengan kecerdasan adversitas, atau kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi sebuah peluang yang besar. Kecerdasan tersebut perlu dilatih agar kecerdasan itu bias semakin terasah, salah satunya yaitu lewat tawakal. Tawakal di sini bukan sekedar pasrah tapi berupa tindakan atau ikhtiar. Mahasiswa sering melakukan hal itu, yang seharusnya juga dapat meningkatkan kecerdasan *adversity quotient* sehingga dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami. Namun pada kenyataannya tidak sesuai dengan teori yang ada. Fenomena ini terjadi di Universitas Islam Negeri

Walisongo Semarang Fakultas Ushuluddin prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014 dan 2015. Banyak mahasiswa yang merasa tertekan, di mana mereka dibebani dengan segala tuntutan-tuntutan yang mereka emban. Mulai dari harus lulus tepat waktu, tanggungan harus lulus TOEFL dan IMKA, hafalan hadits serta juz 30, ujian komprehensif, belum lagi persaingan dengan teman terkait dengan judul skripsi, masalah kekurangan uang saku, kurang baiknya hubungan dengan teman atau dosen, dan juga rata-rata mahasiswa tidak tahu prospek karir dari jurusan mereka. Hal ini dibenarkan oleh Sulaiman Alkumayi ketua Prodi Tasawuf & Psikoterapi yang mengatakan bahwa semua kebijakan kampus bertujuan agar sistem akademik tertata dengan rapi walaupun hal itu menjadi beban mahasiswa yang akhirnya mengakibatkan stres.⁶ Dari beberapa mahasiswa yang penulis wawancarai mereka mengatakan bahwa tuntutan mahasiswa semester akhir sangat lah berat. Cholifia Purniawati mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014 Fakultas Ushuluddin & Humaniora menuturkan, setiap dia pulang ke rumah pasti selalu ditanya kapan lulus.⁷ Hal tersebut menjadi *stressor* tersendiri bagi dia yang akhirnya konsentrasi dalam mengerjakan skripsi menjadi terganggu. Hal ini juga dikeluhkan

⁶ Wawancara dengan Sulaiman Alkumayi ketua Prodi Tasawuf & Psikoterapi, 16 November 2018.

⁷ Wawancara dengan Cholifia Purniawati Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014, 20 November 2018.

oleh Gita Yuliana mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2015 yang merasa pusing dengan tuntutan dari orang tuanya yang menginginkan agar anaknya cepat lulus.⁸ Fakta lain mengatakan bahwa rata-rata mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin & Humaniora tidak tahu prospek karir dari jurusan mereka. Menurut Maretho Prihasnomo mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo angkatan 2014, rata-rata mahasiswa Fakultas Ushuluddin & Humaniora masih bingung dengan jenjang karir dari jurusan mereka, karena mereka juga rata-rata tidak punya ketrampilan atau keahlian dari jurusan mereka.⁹ Hal tersebut terasa sangat riskan mengingat mereka sudah berada di semester akhir, terlebih lagi para mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi sudah dibekali dengan ilmu-ilmu tasawuf yang seharusnya tahu bagaimana menyikapi semua proses akademik yang membuatnya tertekan.

Dari uraian di atas, dengan intensitas usaha atau ikhtiar serta *tawakal* yang dilakukan oleh para mahasiswa untuk mencapai keberhasilan dalam menghadapi kesulitan dan hambatan saat melaksanakan berbagai macam tanggung jawab dan kewajiban yang ditanggungnya baik untuk cita-citanya, keluarga, kampus, serta masyarakat yang diharapkannya,

⁸ Wawancara dengan Gita Yuliana Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2015, 20 November 2018.

⁹ Wawancara dengan Maretho Prihasnomo Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014, 21 November 2018.

seharusnya menjadikan mereka semangat atau bergairah untuk berlomba-lomba dalam melaksanakan kebaikan (*fastabiqulkhairat*), yang mampu mengembangkan tingkat *adversity quotient* para mahasiswa, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami. Akan tetapi kenapa masih terdapat mahasiswa yang merasa stress, tertekan, jenuh dan bosan, menjadi malas dalam beraktivitas, bahkan sampai ada yang melanggar aturan, terjerumus ke pergaulan bebas seperti miras. Inilah yang akan menjadi topik pembahasan penulis pada penelitian ini. Apakah memang benar tingkat *tawakal* dan *adversity quotient* yang tinggi pada mahasiswa dapat menjadi problem solving atas permasalahan stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang **“Pengaruh *Tawakal* dan *Adversity Quotient* Untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka masalah yang akan diteliti dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015

Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang?”

C. Signifikasi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah ingin menguji apakah ada pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini meliputi :

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang bermanfaat mengenai pengaruh *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang. Sehingga dapat ikut mendukung pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pemahaman dan wawasan untuk mahasiswa tentang pengaruh *tawakal* dan

adversity quotient untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang. Sehingga mahasiswa mampu menghadapi dan meminimalisir problema yang ada. Serta memberikan informasi tambahan kepada peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh tawakal dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang.

D. Kajian Pustaka

Sebuah penelitian dapat diterima salah satu syaratnya adalah adanya unsur kebaruan yakni penelitian tersebut belum pernah dilakukan oleh pihak lain. Oleh karena itu, untuk menghindari kesamaan dengan karya-karya lain yang telah ada, maka akan diuraikan beberapa karya ilmiah yang terkait dengan “Pengaruh *Tawakal* dan *Adversity Quotient* Untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang” sebagai berikut :

1. “Pengaruh tawakal terhadap *adversity quotient* pada santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkangkulon tugu semarang” penelitian yang telah dilakukan oleh Prapti Ningsih mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara tawakal terhadap *adversity quotient* pada

santri pondok pesantren al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang. Semakin tinggi tingkat tawakal yang dimiliki oleh santri maka semakin tinggi pula *adversity quotient* dari santri tersebut.¹⁰

2. “Hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UKSW” oleh William Wijaya. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan tidak ada hubungan secara signifikan antara kedua variable. Dengan adanya hasil yang mengindikasikan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan stres akademik maka dapat diartikan bahwa stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan skripsi lebih dipengaruhi oleh faktor lain dibandingkan dengan tingkat *adversity quotient* mahasiswa yang bersangkutan.¹¹
3. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta” dalam penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi Utami mengatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI MAN 3

¹⁰ Prapti Ningsih, *Pengaruh Tawakal Terhadap Adversity Quotient Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang*, Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2013.

¹¹ William Wijaya, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Stres Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UKSW*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2016.

Yogyakarta dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,495$; yang berarti semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik, dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademiknya. Berdasarkan data yang telah diperoleh terdapat temuan tambahan yaitu sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap stres akademik sebesar $24,5\%$.¹²

4. “Hubungan tawakal dengan kecemasan pada jama’ah pengajian al-iman stasiun jerakah semarang” hasil dari penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara Tawakal dengan kecemasan pada Jama’ah pengajian Al-iman mempunyai hubungan yang tidak signifikan. Hasil uji hipotesis hubungan antara tawakal dengan kecemasan menunjukkan nilai signifikan $0,922 < 0,01$, yang berarti menunjukkan bahwa hipotesis tidak diterima.¹³

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan diperlukan dalam rangka mengarahkan tulisan agar runtut, sistematis, dan mengerucut pada pokok permasalahan, sehingga memudahkan pembaca untuk memahami kandungan suatu karya ilmiah. Adapun

¹² Sri Dewi Utami, *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta*, skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2015.

¹³ Haidarotul Milla, *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama’ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, Semarang, 2015.

sistematika penulisan skripsi terdiri dari tiga bagian, yakni bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman judul, persetujuan pembimbing, pengesahan, deklarasi keaslian, nota pembimbing, persembahan, motto, transliterasi, kata pengantar, daftar isi, abstrak, daftar tabel, daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Pada bagian ini terdiri dari beberapa bab, yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I merupakan bab pendahuluan yang menggambarkan latar belakang permasalahan, dalam hal ini permasalahan yang diangkat adalah berkaitan dengan pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang dari diri subyek dan pembatasan masalah, setelah itu terdapat rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian yang berisi seputar target yang ingin dicapai, kajian pustaka yakni memberikan informasi tentang ada atau tidaknya penelitian ini dalam penelitian sebelumnya, dan terakhir sistematika penulisan skripsi.

Bab II yakni berisikan *tawakal* dan *adversity quotient* serta stres akademik yaitu tinjauan terhadap sumber yang terdiri dari sumber kepustakaan yang menjadi sudut pandang bagi penulis yang menggambarkan tentang pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang yang berisikan arti *tawakal* dan *adversity quotient* serta stres akademik. Pada bab ini peneliti memaparkan secara jelas teori *tawakal* dan *adversity quotient* serta stres akademik, pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik, serta hipotesis yang dikemukakan oleh penulis. Hipotesis penelitian ini merupakan kesimpulan sementara yang akan dibuktikan dalam penelitian.

Bab III Metode Penelitian, yang berisikan jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, uji validitas dan reabilitas instrumen.

Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan. Menguraikan tentang deskripsi data hasil penelitian, uji persyaratan hipotesis, pengujian hipotesis penelitian, pembahasan hasil penelitian.

Bab V Kesimpulan dan Saran. Bab ini berisikan kesimpulan, saran-saran dan penutup.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.

BAB II

TAWAKAL, ADVERSITY QUOTIENT DAN STRES AKADEMIK

A. *Tawakal*

1. Pengertian *Tawakal*

Salah satu tingkatan dalam *maqamat* tasawuf adalah *tawakal*. *Tawakal* diartikan membebaskan hati dari segala ketergantungan kepada selain Allah dan menyerahkan keputusan segala sesuatunya kepada-Nya.¹⁴ Secara *etimologis*, *tawakal* berasal dari kata *wakalah* yang berarti *At Tafwidh* (penyerahan) dan *Al- I'timad* (penyandaran).¹⁵

Tawakal juga dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut: dalam *Kamus Al-Munawwir*, disebut *توكل على الله* (bertawakal, pasrah kepada Allah).¹⁶ Dalam *Kamus Indonesia Arab*, *tawakal* dari kata: *توكل - يتوكل - توكل*.¹⁷ Sedangkan dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, *tawakal* berarti berserah (kepada

¹⁴ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LPPI, 1999), h. 44.

¹⁵ Sayyid Abu Bakar Ibnu Muhammad, *Missi Suci Para Sufi (Kifayatul Atqiya Wa manhajul Ashfiya')*, (Yogyakarta: Djamiluddin Al-Bunyi, Mitra Pustaka, 1999), h. 81.

¹⁶ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997), h. 1579.

¹⁷ Asad M. Alkalali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Bulan Bintang, Jakarta, Cet. 5, 1993), h. 548.

kehendak Tuhan), dengan segenap hati percaya kepada Tuhan terhadap penderitaan, percobaan dan lain-lain.¹⁸

Secara *terminologis* terdapat berbagai rumasan *tawakal* menurut beberapa ahli. Dalam buku *Dialog antara Tasawuf dan Psikologis* karangan Hasyim Muhammad, Sahl bin Abdullah menggambarkan seseorang yang *tawakal* di hadapan Allah adalah seperti orang mati di hadapan orang yang sedang memandikannya, yang dapat membalikan kemanapun ia mau. Menurutnya *tawakal* adalah terputusnya kecenderungan hati kepada selain Allah.¹⁹ *Tawakal* adalah tidak turut serta mengatur diri dan melepas daya kekuatan, karena telah menyakini bahwa tiada daya dan kekuatan (yang dimiliki manusia) selain semata-mata dari Allah. Menurut Abu Bakar ad-Daqqaq, *tawakal* memusatkan perhatian hidup pada hari ini saja dan tidak memperdulikan kehidupan di hari esok.²⁰

Dalam buku *Ajaran–Ajaran Sufi (Al-Ta’arruf Li Madzhab Ahl at-Tashawuf)* karangan al-Kalābādzi yang diterjemahkan oleh Nasir Yusuf, banyak beberapa ahli menerangkan tentang definisi *tawakal*, seperti: menurut

¹⁸ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, Jakarta, Cet. 3, 2006), h. 1220.

¹⁹ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, h. 45.

²⁰ Sayyid Abu Bakar Ibnu Muhammad, *Missi Suci Para Sufi, (Kifayatul Atqiya Wa manhajul Ashfiya’)*, h. 81.

Ibnu Masruq tawakal ialah berserah diri terhadap keputusan hukum (takdir). Menurut Al-Junaid hakikat dari *tawakal* adalah merasa adanya, dan tidak adanya, sesuatu itu semata-mata merupakan kehendak dan kekuasaan Allah, dan hanya karena Allah-lah adanya segala sesuatu itu. Menurut Abu 'Abdillah al-Qurasyi *tawakal* ialah meninggalkan kemungkinan-kemungkinan dengan berserah diri kepada putusan (takdir) Allah.²¹

Menurut Imām al-Ghazālī sebagaimana dituliskan oleh M. Abdul Mujieb dkk dalam buku *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, *tawakal* artinya menyerahkan segala perkara, ikhtiar, dan usaha yang dilakukan kepada Allah. Serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan manfaat atau menolak yang mudarat.²² *Tawakal* berarti penyandaran hati kepada Allah dengan mempercayai-Nya sepenuhnya, serta kesadaran hati untuk melarikan diri dari pengawasan kekuatan dan sumber manapun. Jika penyandaran diri dan kepercayaan penuh belum tercapai, maka seseorang itu belum bertawakal.²³ Yusuf Qardhawi mendefinisikan *tawakal* bukan pada

²¹ Abu Bakar Muhammad al-Kalabadzi, *Ajaran-Ajaran Sufi (Al-Ta'arruf Li Madzhab Ahl at-Tashawuf)*, Terj. Nasir Yusuf, (Pustaka, Bandung, Cet. 1, 1985), h. 133.

²² M. Abdul Mujieb, Syafi'ah, H. Ahmad Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* (Mizan Publika, Jakarta, 2009), h. 541.

²³ Muhammad Fatullah Gulen, *Tasawuf untuk Kita Semua*, (Jakarta Selatan: Republika, 2014), h. 135.

kedalamannya namun pada kulit luarnya. Karena kedalaman makna tawakal ada pada pengalaman masing-masing. Dia mendefinisikan pada makna dasar *tawakal* yakni menyerahkan dengan sepenuhnya, sehingga seseorang yang telah menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, maka ia tidak ada keraguan tentang apa pun yang telah menjadi keputusan Allah. Banyak kerancuan tentang pemahaman sebagian orang tentang *tawakal*. Di mana dia tidak berbuat sesuatu apapun karena menyerahkan kepada kehendak Allah. Sikap yang seperti ini bukan lah *tawakal*, melainkan menyia-nyiakan karunia Allah.²⁴ Dalam Al-Qur'an banyak ayat yang menyinggung tentang *tawakal*.

... وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (المائدة: ٢٣)

Artinya: "...Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakkal, jika kamu benar-benar orang yang beriman" (QS. Al-Maidah: 23)

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ)

(التغابن: ١٣)

Artinya: "(Dialah) Allah tidak ada Tuhan selain Dia. Dan hendaklah orang-orang mukmin bertawakkal kepada Allah saja" (QS. At-Taghribun: 13)

²⁴ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, h. 45.

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (الطلاق: ٣)

Artinya: “Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu” (QS. At-Talaq: 3)

Dari ayat tersebut kita bisa menyimpulkan betapa pentingnya *tawakal* serta usaha sebelum bertawakal. Karena *tawakal* dilakukan bukan didasarkan atas sikap pasif dan pesimistik, melainkan aktif dan optimistik. Seseorang yang *tawakal* akan merasakan ketenangan dan ketentraman, selalu diliputi rasa optimis dalam bertindak, memiliki kerelaan penuh atas apa yang telah diterimanya sehingga dijauhkan dari perasaan putus asa, serta memberikan kepercayaan diri kepada seseorang untuk menghadapi masa depan.

Dari beberapa definisi tentang *tawakal* di atas, dapat disimpulkan bahwa, *tawakal* adalah menyerahkan kepada Allah atas segala usahan dan ikhtiar yang telah dilakukan, kemudian menyerahkan segala urusan kepada Allah, dan menerima apa pun yang telah Allah berikan.

Serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan senang maupun susah.

2. Aspek-Aspek *Tawakal*

Ketentuan aspek-aspek *tawakal* menurut Ibnu Qayyim, seperti yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir dalam buku *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* sebagai berikut:²⁵

- a. Memiliki keyakinan yang benar tentang Allah, meliputi kekuasaan dan mengetahui kehendak-Nya, serta mengetahui sifat-sifat-Nya, perlindungan, kemandirian, kembali segala sesuatu kepada ilmu-Nya, dan lain-lain.
- b. Mengetahui hukum sebab akibat akan urusan yang dikerjakan, karena *tawakal* sama seperti doa, sebab untuk mendapatkan segala harapan. *Tawakal* merupakan sebab terkuat yang bisa membuat seseorang meraih apa yang diinginkan.
- c. Memperkuat qalbu dengan tauhid. Hakikat *tawakal* adalah tauhid dalam hati. Jadi *tawakal* seseorang bisa dikatakan baik apabila tauhidnya benar. *Tawakal* tergantung seberapa benar dan bersih tauhid seseorang.
- d. Menyardarkan qalbu kepada Allah dan merasa senang di sisinya. Segala apa yang telah diusahakan dan apa

²⁵ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, (*Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*), h. 345.

pun hasilnya tidak membuatnya jatuh, karena sikap menyandarkan diri, pasrah dan hanya bergantung kepada Allah telah melindunginya dari rasa khawatir dan pengharapan apa yang telah diusahakannya.

- e. Memiliki prasangka yang baik kepada Allah. Sejauh mana baik sangkamu kepada Allah dan harapan kepada Allah, maka sejauh itu pula *tawakal* kepada Allah. Sebagian ulama menafsirkan kata *tawakal* sebagai prasangka baik kepada Allah.
- f. Menyerahkan qalbu sepenuhnya kepada Allah dan menghalau apa aja yang merintang. Serta menyerahkan hal-hal yang terkait dengan ketentuan Allah.
- g. Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepada Allah, tanpa menuntut dan menentukan pilihan, dan tidak ada kebencian atau keterpaksaan.²⁶

Sedangkan aspek-aspek *tawakal* menurut Yusuf Qardhawi sebagai berikut:²⁷

- a. Timbulnya ketenangan dan ketentraman. Orang yang bertawakal akan senantiasa merasakan ketenangan jiwa dan ketentraman hati di setiap relung jiwanya.

²⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain*, Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), h. 235-238.

²⁷ Yusuf Qardawi, *Tawakal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, (Jakarta: PT Al-Mawardi Prima, 2004), h. 145-147.

- b. Menimbulkan kekuatan. Orang yang senantiasa bertawakal di jiwa dan bathinnya akan timbul kekuatan, yang mana kekuatan materi apapun dihadapan kekuatan tersebut dianggap kecil.
- c. Sikap ridha. Orang yang bertawakal akan memiliki sikap ridha yang membuat hati menjadi lapang dan menjadi luas.
- d. Timbulnya harapan dan keyakinan diri. Orang yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan pernah terbesit dalam hatinya rasa hilang harapan dan putus asa.

3. Tingkatan-Tingkatan *Tawakal*

Dalam hal tawakal, manusia mempunyai beberapa tingkatan. Sebab, sebagaimana *maqam-maqam* perjalanan menuju Allah lainnya, *tawakal* juga memiliki tingkatan-tingkatan. Seseorang mukmin meniti tangga-tangga *tawakal* sesuai dengan tingkatan makrifatnya.²⁸ *Tawakal* menurut Prof Amin Syukur dibagi menjadi tiga, yaitu:²⁹

a. *Taslim*

Taslim ialah merasa cukup menyerahkan urusan kepada Allah karena Allah telah mengetahui tentang

²⁸ Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakikat Tasawuf (Haqa ‘iq at-Tashawwuf)*, Terj. Khairul Amru Harahap, Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), h. 265.

²⁹ Prof. Amin Syukur Guru Besar UIN Walisongo Semarang, 24 Juni 2019.

keadaan dirinya. Sikap yang seperti ini adalah merupakan *maqam mutawasith*, yang menjadi sifat orang yang khawas, mereka itu adalah para aulia Allah. Abu Ya'kub Nahjuri berkata, “*Tawakal* yang seperti ini menunjukkan kesempurnaan mental seseorang.

b. *Tawakal*

Tawakal ialah hati selalu merasa tentram terhadap apa yang telah dijanjikan Allah. Dan *tawakal* yang seperti ini merupakan *maqam bidayah*, sifat bagi orang mukmin yang awam. Imam Al-Ghazali memberikan contoh *tawakal* ini sebagai *tawakalnya* seseorang kepada wakil, karena ia telah meyakini bahwa wakilnya merasa belas kasihan kepadanya dan wakilnya memang dapat membimbing dan mengurus urusannya. Karena keyakinan inilah yang menyebabkan ia menyerahkan urusannya kepada wakil tadi.

c. *Tafwidh*

Tafwidh ialah orang yang telah ridha atau merasa lapang menerima ketentuan Allah. Sikap yang seperti ini adalah sikap orang yang sudah sampai *maqam nihayah*, orang muwahidin dan khawasul khawas, seperti Nabi Muhammad. *Tawakal* yang seperti ini laksana mayat yang berada di hadapan orang yang memandikannya, ia menyerah bulat tidak berkehendak apa-apa.

B. *Adversity Quotient (AQ)*

1. Pengertian *Adversity Quotient (AQ)*

Adversity quotient (AQ) pertama kali dikembangkan oleh Paul G. Stoldz Paul. Ia mengibaratkan bahwa kehidupan seperti mendaki gunung. Kesuksesan sejati baru diperoleh melalui upaya tidak kenal lelah untuk mendaki walau jalan-jalan yang dilalui sangat menyakitkan.³⁰ Paul G. Stoldz adalah seorang konsultan dalam dunia kerja serta pendidikan yang sangat terkenal dengan topik-topik kepemimpinan dan pendidikan berbasis skill. Ia menganggap bahwa ada faktor lain dalam menentukan kesuksesan seseorang, bukan hanya faktor IQ dan EQ. Selain sisi kecerdasan dan sisi emosional ada dorongan dari dalam dan motivasi dalam meraih kesuksesan. Dorongan dari dalam dan motivasi tersebut yang membuat seseorang memiliki sikap pantang menyerah dalam menghadapi segala macam rintangan hidup untuk meraih kesuksesan. Hal seperti itu lah yang disebut dengan kecerdasan *Adversity quotient*. Dalam kamus psikologi, *intelligence* atau *quotient* yang berarti cerdas, pandai.³¹

³⁰ Ramli Bihar Anwar, *Adversity Spiritual Quotient*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2004), h. 24.

³¹ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Rajawali Pers, Jakarta, 2009), h. 256.

Sedangkan dalam kamus bahasa Inggris-Indonesia, kata “*adversity*” diartikan dengan kesengsaraan dan kemalangan.³²

Menurut Paul G. Stoldz seperti yang dikutip oleh Ramli Bihar Anwar dalam bukunya yang berjudul *Adversity Spiritual Quotient*, *adversity quotient* adalah satu bentuk kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi segala rintangan demi mendaki tangga kesempurnaan yang diinginkan.³³ *Adversity Quotient* merupakan sikap menginternalisasi keyakinan. *Adversity Quotient* juga merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan tujuan hidup kedepan, dan juga sebagai pengukuran tentang bagaimana seseorang berespon terhadap kesulitan. Melalui *Adversity quotient* bisa diketahui seberapa jauh kita mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk menghadapinya.³⁴ Sedangkan menurut Rafy Sapuri yang dikutip dalam bukunya *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, mengungkapkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) dapat disebut dengan kecerdasan adversitas, atau kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan

³² John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1976), h. 14.

³³ Ramli Bihar Anwar, *Adversity Spiritual Quotient*, h. 23.

³⁴ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*, Terj. T. Hermaya, (PT Grasindo, Jakarta, 2000), h. 8-9.

hambatan menjadi sebuah peluang yang besar. *Adversity quotient* adalah pengetahuan baru untuk memahami dan meningkatkan kesuksesan. *Adversity quotient* adalah tolak ukur untuk mengetahui kadar respons terhadap kesulitan dan merupakan peralatan praktis untuk memperbaiki respons-respons terhadap kesulitan.³⁵

Menurut Ramli Bihar Anwar dalam bukunya yang berjudul *Adversity Spiritual Quotient*, Paul G. Stoldz membagi tiga golongan untuk memberikan standarisasi AQ seseorang. Standar paling lemah (AQ lemah), adalah *Quitters*, ‘mereka yang berhenti’, adalah tipe orang yang suka mundur, mengelak dari kewajiban, menghindari tantangan dan kalah sebelum mencoba. Kemudian yang menengah (AQ sedang), adalah *Campers*, ‘mereka yang berkemah’, yakni tipe yang merasa cukup atau puas dengan kondisi tertentu, meskipun tidak sampai kepada puncak keinginannya. Yang paling tinggi (AQ tinggi), adalah para *Climbers*, ‘para pendaki’, yakni orang yang tidak peduli apapun kecuali perjuangan untuk bisa sampai ke puncak; tipe orang yang tidak akan pernah berhenti berlari kecuali di garis finish.³⁶

³⁵ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Rajawali Pers, Jakarta, 2009), h. 186.

³⁶ Ramli Bihar Anwar, *Adversity Spiritual Quotient*, h. 29.

AQ merupakan bentuk kecerdasan sebagaimana IQ, EQ, dan SQ.³⁷ AQ berperan penting dalam penanganan aksi nyata, saat seseorang menghadapi masalah, sedangkan IQ, EQ, dan SQ lebih kepada potensialitas yang dimiliki seseorang yang memungkinkan seseorang, secara perkiraan, bisa mengatasi setiap masalah. Jika seseorang cerdas secara IQ, maka ia bisa mengkalkulasi seberapa besar peluang yang ia miliki. Seseorang yang cerdas secara EQ, bisa membuat keputusan dalam momen yang tepat. Seseorang yang secara SQ cerdas mampu memaknai setiap peristiwa yang ada dihadapannya, sehingga jiwanya seimbang. Namun apakah IQ, EQ, dan SQ menjamin seseorang bisa sampai kepada puncak kesuksesan yang dia inginkan, dan bisa mengatasi setiap masalah yang ada dihadapannya dengan cara efektif dan efisien? Tidak. Ada kecerdasan lain untuk menjamin itu, yakni kegigihan, atau *Adversity Quotient*.

Dari semua uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) adalah bentuk kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi segala rintangan. Bagaimana individu berfikir, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, sehingga individu dapat

³⁷ Ramli Bihar Anwar, *Adversity Spiritual Quotient*, h. 24.

mengetahui seberapa jauh mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk menghadapinya, serta dapat memprediksi masalah-masalah yang akan datang. Dan dapat mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan.

2. Aspek-Aspek *Adversity Quotient* (AQ)

Terdapat empat aspek-aspek yang mempengaruhi *Adversity Quotient*, yaitu *control* (kendali), *ownership* (pengakuan), *reach* (jangkauan), *endurance* (daya tahan) yang disingkat CO₂RE.³⁸

a. *Control* (Kendali)

Aspek AQ ini merupakan salah satu awal yang paling penting, karena *control* atau kendali adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan di masa mendatang. Kendali ini mempertanyakan: “*Berapa banyak kendali yang anda rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan?*” kata kuncinya adalah *merasakan*. Kendali diri akan berdampak pada tindakan selanjutnya atau respon terhadap masalah yang dihadapi. Kendali diri ini tentang harapan dan idealitas individu untuk tetap

³⁸ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*, Terj. T. Hermaya, h. 79.

berusaha keras mewujudkan keinginannya walau sesulit apapun keadaannya sekarang.

b. *Ownership* (pengakuan)

Pengakuan ini terkait sejauh mana seseorang memperlmasalahkannya dirinya ketika ia mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau sejauh mana seseorang memperlmasalahkannya orang lain dan lingkungan yang menjadi sumber kesulitan dan kegagalannya. Dan yang lebih penting adalah sejauh mana kesediaan untuk bertanggung jawab atas kesalahan dan kegagalan tersebut. Semakin tinggi kemauan seseorang bertanggung jawab atas kegagalan atau kesulitan yang dihadapi, semakin tinggi pula usaha yang akan dilakukan untuk mengatasi kesulitan tersebut. Pengakuan mempertanyakan dua hal: “*Siapa atau apa yang menjadi asal-usul kesulitan? dan sampai sejauh manakah saya mengakui akibat-akibat kesulitan itu?*” kata kuncinya pengakuan adalah *rasa bersalah*.³⁹

c. *Reach* (jangkauan)

Reach atau jangkauan berkaitan dengan seberapa jauh kesulitan ini akan merambah kehidupan seseorang, bagaimana suatu masalah mengganggu aktivitas yang lain, sekalipun tidak ada hubungannya dengan masalah

³⁹ Rafi Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, h. 212-213.

yang sedang dihadapi. Aspek jangkauan mempertanyakan: “*Seberapa jauh kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang?*” karena dalam AQ seseorang tidak akan menganggap remeh hal-hal kecil dan sepele. Sehingga hal-hal kecil dan sepele tidak meluas dan menjadi besar sehingga mengganggu aktivitas yang lainnya.⁴⁰

d. *Endurance* (daya tahan)

Endurance atau daya tahan adalah aspek terakhir dari AQ yaitu aspek ketahanan individu. Daya tahan dimaksudkan bahwa makin tinggi daya tahan seseorang, maka makin mampu dalam menghadapi kesulitan dan masalah-masalah yang akan datang sesuai dengan seberapa jauh kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Sehingga pada aspek ini dapat dilihat berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Daya tahan mempertanyakan: “*Berapa lamakah kesulitan akan berlangsung? dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?*”⁴¹

3. Tiga Golongan dalam *Adversity Quotient* (AQ)

⁴⁰ Rafi Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, h. 214.

⁴¹ Rafi Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, h. 214-215.

Seperti yang sudah diuraikan di atas, Stoltz membagi tiga tipe manusia yang diibaratkan sedang dalam perjalanan mendaki gunung yaitu *quitters*, *camper*, dan *climber*.⁴²

a. Tipe *Quitters* (Mereka yang berhenti)

Tipe ini adalah orang yang paling lemah dalam menghadapi hambatan dan rintangan. Mereka cenderung menghindari dari kewajibannya, mundur, berhenti, serta mereka tidak mempunyai visi dan keyakinan akan masa depan. *Quitters* menjalani kehidupan yang tidak terlalu menyenangkan. Mereka meninggalkan impian-impian mereka dan memilih jalan yang mereka lebih datar dan lebih mudah, tanpa berani mengambil resiko atas kesulitan yang mereka hadapi. Mereka menghentikan pendakian, menolak keindahan yang diberikan oleh gunung. Mereka mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti manusiawi untuk mendaki, dan meninggalkan juga banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan. *Quitters* sering menjadi sinis, murung, dan mati perasaannya, menjadi pemaarah dan frustrasi, dan menyalahkan semua orang di sekelilingnya, serta membenci orang-orang yang terus

⁴² Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*, Terj. T. Hermaya, h. 18-20.

mendaki. Mereka menjadi pecandu sesuatu, entah alkohol, narkoba, atau sesuatu yang tidak bermutu. Mereka mencari pelarian untuk menenangkan hati dan pikiran.

b. Tipe *Campers* (Mereka yang berkemah)

Tipe ini adalah mereka yang ber-AQ sedang. Berbeda dengan *Quitters*, *Campers* sekurang-kurangnya telah menanggapi tantangan pendakian itu atau rintangan dan hambatan. Mereka telah mencapai tingkat tertentu. *Campers* adalah orang-orang yang mudah puas dengan hasil yang diperolehnya. Mereka terlena akan apa yang sudah didapatkan dan tidak ingin melanjutkan usahanya untuk mendapatkan lebih dari apa yang mereka dapatkan sekarang. Di sini mereka mengakhiri usahanya karena sudah merasa puas dengan hasil yang didapat, dan mengorbankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi. Mereka mendefinisikan kesuksesan sebagai kenyamanan, oleh karena itu mereka menciptakan semacam “penjara yang nyaman” atau “zona nyaman”. Para *Campers* adalah *satis-ficer* (dari kata *satisfied* = puas dan *suffice* = mencukupi). Mereka puas dengan mencukupkan diri, dan tidak mau mengembangkan diri.

c. Tipe *Climbers* (Para pendaki)

Dari tiga golongan AQ, hanya *Climbers* yang menjalani hidupnya secara lengkap. Dalam mengerjakan sesuatu mereka benar-benar memahami tujuannya dan merasakan gairahnya. *Climbers* sadar akan langkah-langkah kecil yang mereka lakukan akan membawanya pada kemajuan-kemajuan lebih lanjut di kemudian hari. *Climbers* adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental atau hambatan lainnya untuk menghalangi usahanya. Adapun para *climber*, yakni mereka yang dengan segala usaha keberaniannya menghadapi resiko untuk menuntaskan pekerjaannya. Dalam konteks ini, para *climber* dianggap memiliki AQ tinggi.⁴³

C. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Secara etimologi, stres berasal dari pengertian istilah Yunani yaitu “*merimnao*” yang merupakan paduan dua kata yaitu “*meriza*” (membelah, bercabang) dan “*nous*” (pikiran). Dari kedua istilah tersebut pengertian stres yaitu

⁴³ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*, Terj. T. Hermaya, h. 18-20.

membagi pikiran antara minat-minat yang baik dengan pikiran-pikiran yang merusak.⁴⁴

Stres adalah respons tubuh terhadap keadaan tertentu. Dalam buku *Menaklukan Kecemasan dan Stres untuk Hidup Lebih Bermakna (Overcoming Worry and Stress)* karangan Dele Carnegie yang diterjemahkan Fairano Ilyas. Dr. Hans Selye, yang oleh kalangan luas dianggap sebagai bapak peneliti stres mendefinisikan stres sebagai respons nonspesifik tubuh pada tuntutan terhadapnya. Stres adalah upaya yang dilakukan pikiran dan tubuh kita untuk menyesuaikan diri dengan respons yang melibatkan sistem saraf, sistem peredaran, sistem kekebalan, dan banyak organ lainnya.⁴⁵ Misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya dan tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuhnya, maka ia tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga tidak bisa menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik, maka ia mengalami stres.⁴⁶ Dalam perkembangan

⁴⁴ Kholil Nur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: STAIN Press, 2010), h. 107.

⁴⁵ Dele Carnegie, *Menaklukan Kecemasan dan Stres untuk Hidup Lebih Bermakna (Overcoming Worry and Stress)* Terj. Fairano Ilyas (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2014), h. 103.

⁴⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2001), h. 17.

selanjutnya ternyata dampak stres tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan atau psikologis.

Seperti yang ditelaah disampaikan diatas bahwa stres adalah respons tubuh terhadap keadaan tertentu yang diantaranya disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungan. Maksudnya adalah stres bisa terjadi dimana pun dan pada siapa saja, tak terkecuali di lingkungan kampus yang dialami oleh mahasiswa. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik, hal ini disebabkan oleh tuntutan dan tugas yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.⁴⁷ Stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan.⁴⁸ Desmita dalam bukunya

⁴⁷ Govaerst & Gregoire, *Stressfull Academia Situation: Study on appraisil variable in adolescence*, (British Journal of Clinical Psikologi, 2004), h. 261.

⁴⁸ J.M Albana, *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Anak, 2007), h. 10.

Perkembangan Peserta didik, mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan akademik dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa dan dipersepsikan mahasiswa sebagai beban melebihi batas kemampuannya, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Jika mahasiswa tidak dapat mengatasi stres akademik secara efektif, maka mengakibatkan terganggunya kesehatan psikososial dan emosional.⁴⁹ Stres akademik terjadi karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, hubungan yang buruk dengan teman atau dosen, kelembagaan (Universitas), ruang kuliah yang penuh sesak, sistem semester, dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik.⁵⁰

Dari beberapa uraian pengertian stres akademik yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan stres akademik adalah ketegangan emosional yang disebabkan oleh stressor akademik yang berupa tuntutan dan tugas akademik,

⁴⁹ Desmita, *Perkembangan Peserta didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h. 291.

⁵⁰ A.O Busari, *British Journal of Humanities and Social Sciences: Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students*, Volume 1. No. 2, 2011, h. 230.

lingkungan akademik, sistem akademik, dan faktor-faktor lainnya. Sehingga menyebabkan terganggunya kesehatan psikososial dan emosional.

2. Jenis-Jenis Stres

Terdapat dua jenis stres, *eustress* dan *distress*:⁵¹

a. *Eustress*

Tidak semua stres itu buruk, stres yang baik dinamakan *eustress*. *Eustress* adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Ketika tubuh mampu mengendalikan stres yang dialami untuk membantu melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa, stres tersebut bersifat positif, sehat, dan menantang. *Eustress* adalah bahan penting dalam memotivasi kita untuk melakukan pekerjaan istimewa, karena stres positif yang memberikan energi kepada kita dan meningkatkan fokus dan konsentrasi kita. Stres itu ditimbulkan oleh situasi yang dalam tingkatan tertentu dapat kita kendalikan.⁵² Contoh *eustress* dalam stres akademik ialah ketika dosen memberi tugas yang

⁵¹ Terry Looker & Olga Gregson, *Managing Stress (Mengatasi Stres Secara Mandiri)*, Terj. Haris Setiawati, (Yogyakarta: PT Baca, 2005), 48-50.

⁵² Dale Carnegie, *Menaklukkan Kecemasan dan Stres untuk Hidup Lebih Bermakna (Overcoming Worry and Stress)* Terj. Fairano Ilyas, h. 104.

banyak, ketika individu mengalami tekanan pada saat diberikan tugas, individu akan merespon tekanan tersebut sebagai tantangan untuk mendapatkan nilai bagus, sehingga membutuhkan semangat dalam belajar. Jika stres akademik dikaitkan dengan *eustress*, memiliki dampak yang positif bagi individu seperti meningkatkan kesadaran, kesiapan dan prestasi diri.⁵³

b. *Distress*

Distress yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). *Distress* ditimbulkan oleh respons kita terhadap situasi yang tampaknya di luar kendali dan pengaruh kita. Ketika kita merasa terancam atau tertekan, tubuh melepas zat yang memicu urutan kejadian yang meningkatkan denyut nadi kita, yang oleh beberapa orang dinamakan fenomena “melawan atau kabur”.⁵⁴ *Distress* adalah semua bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami *distress*, orang tersebut

⁵³ Desmita, *Perkembangan Peserta didik*, h. 300.

⁵⁴ Dale Carnegie, *Menaklukan Kecemasan dan Stres untuk Hidup Lebih Bermakna (Overcoming Worry and Stress)* Terj. Fairano Ilyas, h. 104.

akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal.

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres bisa terjadi pada siapa saja dimana pun dan kapan pun tanpa terkecuali. Stres terjadi bila pikiran dan tubuh individu bereaksi terhadap sebuah situasi yang nyata ataupun yang dibayangkan. Situasi yang menyebabkan timbulnya reaksi dan stres dinamakan *stressor*.⁵⁵ Tuntutan akademik yang menyebabkan sumber stres bagi mahasiswa diidentifikasi menjadi empat, sebagai berikut.⁵⁶

a. *Physical demands* (tuntutan fisik)

Physical demands adalah stres mahasiswa yang bersumber dari lingkungan fisik akademik. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu. Dimensi dari lingkungan fisik akademik yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik meliputi: keadaan ruangan kelas, keadaan kampus, temperatur suhu yang tinggi, perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan, mata kuliah, kebersihan dan kesehatan kampus, keamanan dan penjagaan kampus.

⁵⁵ Ed Boenisch, C.Michele Haney, *The Stress Owner's Manual: Menggapai Kesimbangan Hidup*, Terj: Joehana Oka, (Jakarta: PT Grasindo, 2005), h. 1.

⁵⁶ Desmita, *Perkembangan Peserta didik*, h. 292-296.

b. *Task demands* (tuntutan tugas)

Task demands atau tuntutan tugas diartikan sebagai segala tugas-tugas perkuliahan yang membuat mahasiswa merasa tertekan dan stres. Aspek dari tuntutan tugas meliputi: tugas-tugas yang dikerjakan di kampus dan di kos, tugas individu atau kelompok, mengikuti perkuliahan, menghadapi uts dan uas, serta penilaian. Tuntutan tugas di samping sangat bermanfaat untuk perkembangan dan kemajuan mahasiswa, tetapi tidak dapat dipungkiri juga kalau tuntutan tugas juga membuat mahasiswa merasa tertekan.

c. *Role demands* (tuntutan peran)

Tuntutan peran yang ditanggung oleh mahasiswa dapat membuat mereka merasa tertekan dan stres. Tuntutan peran meliputi: mempertahankan nama baik dan keunggulan kampus, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, harapan berpartisipasi dalam memajukan kehidupan masyarakat, menguasai keterampilan yang dibutuhkan di lapangan pekerjaan. Semua harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut. Jadi tuntutan peran berhubungan dengan mahasiswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di kampus.

d. *Interpersonal Demands* (Tuntutan interpersonal)

Mahasiswa harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain, karena mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi. Kemampuan interaksi sosial dapat menentukan keberhasilan mahasiswa. Interaksi sosial mahasiswa di kampus dapat dipahami sebagai hubungan interpersonal yang terjadi antara mahasiswa dengan mahasiswa lain, mahasiswa dengan para dosen, mahasiswa dengan lingkungan sekitar kampus atau kos, serta pegawai kampus dengan menggunakan serangkaian tindakan verbal dan nonverbal. Meskipun interaksi sosial merupakan salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi perkembangan kepribadian mahasiswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah dapat menjadi sumber stres bagi mereka. Seperti ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan dosen dan mahasiswa lainnya, ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal dengan lingkungan kampus dan kos.

Sedangkan menurut Musradinur dalam Jurnal Edukasi: *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi* faktor penyebab stres akademik antara lain.⁵⁷

a. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu, yang termasuk dalam stressor lingkungan adalah: satu sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai positif dan negatif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman suatu kelompok dalam masyarakat. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut. Dua tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat ingin kuliah, pekerjaan, perjdohan, dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut. Tiga perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, tuntutan untuk selalu *update* terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba-lomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang

⁵⁷ Musradinur, Jurnal Edukasi: *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*, Volume 2, No. 2, h. 193-195, 2016.

baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut *gaptek*.

b. Diri sendiri

Ialah terdiri dari kebutuhan psikologis, yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai. Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

c. Pikiran

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan. Serta berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

4. Aspek-Aspek Stres

Terdapat empat aspek-aspek stres, yaitu sebagai berikut:⁵⁸

a. Aspek Psikologis

⁵⁸ James, Gibson dkk, *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1996), h. 118.

Aspek psikologis berkaitan dengan reaksi emosi. Stres erat kaitannya dengan emosi, karena seseorang sering menggunakan emosi mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Dampak dari stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih serta depresi. Bila gangguan psikologis ini berlangsung lama, maka dampaknya seseorang akan memiliki suasana hati yang menyedihkan setiap hari, tampak lesu, kehilangan energi, kesenangan, dan konsentrasi, insomnia, menurunnya nafsu makan, putus asa, bahkan sampai ingin bunuh diri.

b. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik. Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar, sakit kepala.

c. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan proses berpikir. Stres dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Yang

akhirnya berdampak sulit berkonsentrasi, mudah lupa, selalu berpikiran negatif.

d. Aspek Perilaku

Dalam situasi penuh tekanan stres dapat mengubah perilaku seseorang. Contohnya saat situasi stres terjadi bencana alam atau kecelakaan, banyak orang saling bergotong-royong membantu satu sama lainnya. Namun pada situasi stres yang lain, bisa menyebabkan individu kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif. Saat stres dan kemarahan bergabung, perilaku sosial negatif sering meningkat.

D. Pengaruh *Tawakal* Terhadap Stres Akademik

Dalam menjalani kehidupan di dunia ini manusia selalu berusaha untuk mencapai apa yang mereka inginkan, tak terkecuali oleh para mahasiswa. Keinginan untuk berprestasi, lulus tepat waktu, dapat membanggakan kedua orang tua, serta keinginan lainnya. Bila saat proses mewujudkan keinginan tersebut mendapat hambatan atau rintangan maka mereka merasa tertekan yang akhirnya dapat menyebabkan stres. Dalam hidup seseorang dapat mengalami berbagai ketidakpastian, kecemasan dan tekanan. Islam dengan segala kesempurnaannya datang membawa risalah untuk kehidupan manusia. Islam mengajarkan kepada manusia bahwa tuntutan atau ujian ini merupakan sesuatu yang harus dijalani sebagai bagian dari

proses kehidupan itu sendiri. Oleh karena itu stres dalam Islam bukanlah sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari. Muslim yang beriman, harus memandang stres bukanlah suatu masalah yang besar dan menjadi problema kehidupan. Namun stres yang dihadapi, seperti stres dalam dunia pendidikan harus dijadikan sebagai sarana mendekati diri kepada Allah agar dapat terhindar dari beban dan pikiran yang berat serta dapat dijadikan sebagai sebuah proses kehidupan agar kita menjadi lebih matang menghadapi kehidupan di dunia dan juga di akhirat.

Islam mengajarkan manusia agar menghadirkan sikap *tawakal* saat mereka berusaha atau berikhtiar mencapai apa yang mereka inginkan. *Tawakal* adalah menyerahkan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan, kemudian menyerahkan segala urusan kepada Allah, serta menerima apa pun yang telah Allah berikan. Serta merasa tenang, tenteram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan senang maupun susah. Sikap *tawakal* sangat diperlukan untuk para mahasiswa saat mereka berusaha mencapai apa yang mereka inginkan, agar terhindar dari stres apabila mereka mendapat rintangan atau hambatan yang membuat mereka tertekan. Karena seseorang yang mempunyai sikap *tawakal* maka mereka akan menerima apa pun yang telah Allah berikan, serta merasa tenang, tenteram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan senang maupun susah.

Dengan uraian diatas kemungkinan terdapat pengaruh antara *tawakal* dengan stres akademik. maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *tawakal* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah juga tingkat stres akademiknya, sebaliknya jika semakin rendah tingkat *tawakal* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi juga tingkat stres akademiknya.

E. Pengaruh *Adversity Quotient* Terhadap Stres Akademik

Adversity Quotient (AQ) adalah bentuk kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi segala rintangan. Bagaimana individu berpikir, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, sehingga individu dapat mengetahui seberapa jauh mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk menghadapinya, serta dapat memprediksi masalah-masalah yang akan datang. Dan dapat mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan. Sedangkan stres akademik adalah ketegangan emosional yang disebabkan oleh stressor akademik yang berupa tuntutan dan tugas akademik, lingkungan akademik, sistem akademik, dan faktor-faktor lainnya. Sehingga menyebabkan terganggunya kesehatan psikososial dan emosional.

Salah satu indikasi bahwa individu memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang tinggi adalah ketika ia mampu mengatasi segala tekanan yang mereka hadapi. Karena dalam

adversity quotient terdapat aspek *control* (kendali) dan aspek *endurance* (daya tahan). *Control* atau kendali yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan di masa mendatang. Dengan aspek *control* seseorang dapat bersikap tenang, mampu mengendalikan emosinya, serta dapat mengendalikan dirinya sendiri ketika ia sedang dalam tekanan. Sedangkan *endurance* atau daya tahan adalah kemampuan daya tahan seseorang dalam menghadapi tekanan serta kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Seseorang dengan aspek *endurance* mampu bertahan dalam segala tekanan yang mereka hadapi, tidak putus asa dan menyerah, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dan cepat dalam menyelesaikan masalah. Kedua aspek tersebut sangat diperlukan dalam menghadapi stres akademik. Seperti yang telah kita ketahui penyebab stres akademik adalah *stressor* akademik yang berupa tekanan-tekanan dalam lingkungan akademik mulai dari tuntutan tugas, sistem akademik, birokrasi kampus, persaingan antar mahasiswa, hubungan yang kurang baik dengan dosen serta masalah-masalah yang lainnya.

Dengan *adversity quotient* seseorang dapat terhindar dari stres akademik, karena saat seseorang mengalami tekanan karena *stressor* akademik ia akan bersikap tenang, mampu mengendalikan diri dan mengendalikan emosinya, pantang menyerah, tidak putus asa, serta dapat mengambil langkah yang

tepat dan cepat untuk keluar dari tekanan tersebut yang akhirnya mengubah tekanan tersebut menjadi sebuah peluang untuk meraih kesuksesan. Dengan demikian kemungkinan terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dengan stres akademik. maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah juga tingkat stres akademiknya, sebaliknya jika semakin rendah tingkat *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi juga tingkat stres akademiknya.

F. Pengaruh *Tawakal* dan *Adversity Quotient* Untuk Mengurangi Stres Akademik

Tawakal adalah menyerahkan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan, kemudian menyerahkan segala urusan kepada Allah, serta menerima apa pun yang telah Allah berikan. Sedangkan *adversity quotient* (AQ) adalah bentuk kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi segala rintangan. Bagaimana individu berpikir, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, sehingga individu dapat mengetahui seberapa jauh mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk menghadapinya, serta dapat memprediksi masalah-masalah yang akan datang.

Salah satu aspek *tawakal* adalah timbulnya harapan dan keyakinan diri, orang yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan pernah terbesit dalam hatinya rasa hilang harapan dan

putus asa. Aspek tersebut sangat berkaitan dengan aspek *adversity quotient* yaitu *control* dan *endurance*. *Control* atau kendali adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa, sedangkan *endurance* adalah daya tahan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan masalah-masalah. Untuk membangun keyakinan diri agar terhindar dari sikap putus asa sehingga timbul sikap harapan diperlukan kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa dan kemampuan daya tahan dalam menghadapi kesulitan dan masalah-masalah.

Ketiga aspek tersebut sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk mencegah dan mengatasi stres akademik. Contohnya ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan tugas atau tuntutan-tuntutan yang berkaitan dengan akademik lainnya, mahasiswa harus menghadirkan sikap keyakinan diri sehingga timbulnya harapan agar terhindar dari stres akademik. Untuk mencapai sikap keyakinan diri mahasiswa harus mampu mengendalikan dan mengelola masalah atau kesulitan yang sedang mereka hadapi, sehingga daya tahan mereka ketika menghadapi masalah akan meningkat. Saat mereka sudah mampu mengendalikan diri dan mempunyai daya tahan yang kuat ketika menghadapi masalah atau kesulitan, maka sikap keyakinan diri akan muncul. Dari semua uraian diatas maka dengan meningkatnya tingkat *tawakal* dan *adversity quotient* yang dapat dilihat dari ketiga aspek tersebut, maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik yang mahasiswa hadapi.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah “Ada pengaruh positif dan signifikan antara *adversity quotient* dan *tawakal* dengan stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. yang dapat dikelompokkan dalam penelitian lapangan (*field research*). Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode korelasi. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat dan frekuensi), kemudian data berupa angka tersebut dianalisis menggunakan perhitungan statistik, untuk menemukan hasil berupa hipotesis

yang menjawab pertanyaan berupa pengaruh ataupun hubungan variabel satu dengan yang lain.⁵⁹ Data dideskripsikan secara deduksi yang berangkat dari teori-teori umum, lalu dengan observasi untuk menguji validitas keberlakuan teori tersebut ditariklah kesimpulan. Kemudian dijabarkan secara deskriptif, karena hasilnya akan peneliti arahkan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh dan untuk menjawab rumusan.

Penelitian lapangan (*field research*) digunakan untuk pengumpulan data dari objek penelitian, baik berupa data kuantitatif maupun data kualitatif yang diperlukan. Sedangkan metode korelasi yaitu metode yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat serta berarti atau tidak hubungan itu.⁶⁰

B. Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁶¹ Variabel yang digunakan dalam penelitian ini

⁵⁹ Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet 1, 2000), h. 13.

⁶⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 239.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 61.

terdiri dari dua macam yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, arah dan perubahan tertentu variabel terikat tergantung variabel bebas. Sedangkan variabel bebas berada pada posisi yang lepas dari pengaruh variabel terikat. Adapun variable-variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (Independent):
(X₁) Tawakal dan
(X₂) *Adversity Quotient*
2. Variabel Terikat (Dependent)
(Y) Stres Akademik

C. Definisi Operasional

1. *Tawakal*

Tawakal adalah menyerahkan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan, kemudian menyerahkan segala urusan kepada Allah, dan menerima apa pun hasilnya, serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan senang maupun susah. Penulis telah menyusun skala tawakal untuk mengukur variabel tawakal. Skala ini adalah gabungan dari aspek-aspek tawakal yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim dan Yusuf Qardhawi yang telah diringkas oleh penulis sebagai berikut:

- a. Menyerahkan semua urusan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan.
- b. Memiliki keyakinan tentang kekuasaan Allah dan memasrahkan segala kehendak kepada-Nya
- c. Merasa tenang dan tentram dalam kondisi apapun.

2. *Adversity Quotient*

Adversity Quotient adalah bentuk kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi segala rintangan. Bagaimana individu berpikir, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, sehingga individu dapat mengetahui seberapa jauh mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk menghadapinya, serta dapat memprediksi masalah-masalah yang akan datang. Dan dapat mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan. Untuk pengukuran variabel *Adversity Quotient* penulis menggunakan skala *Adversity Quotient* yang dikemukakan oleh Paul G. Stoltz. Skala *Adversity Quotient* mempunyai aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Kendali Diri (Control (C))
- b. Asal Usul dan Pengakuan (Origin & Ownership (O2))
- c. Jangkauan (Reach (R))
- d. Daya Tahan (Endurance (E))

3. **Stres Akademik**

Stres akademik adalah ketegangan emosional yang disebabkan oleh stressor akademik yang berupa tuntutan dan tugas akademik, lingkungan akademik, sistem akademik, dan faktor-faktor lainnya. Sehingga menyebabkan terganggunya kesehatan psikososial dan emosional.

Untuk pengukuran variabel stres akademik, penulis menggunakan aspek-aspek stres akademik seperti yang dikemukakan oleh Cox dengan diidentifikasi menjadi empat, sebagai berikut:

- a. Aspek Psikologis
- b. Aspek Fisiologis
- c. Aspek Kognitif
- d. Aspek Perilaku

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sebagai objek-objek tersebut dapat menjadi sumber data penelitian.⁶² Sedangkan menurut Sugiyono dalam buku “*Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif*

⁶² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2009), h. 99.

dan R & D” bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dapat berupa organisme, orang atau sekelompok orang, masyarakat, organisasi, benda objek peristiwa, atau laporan yang semuanya yang memiliki ciri dan harus didefinisikan secara spesifik dan tidak secara mendua.⁶³

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Peneliti memilih mahasiswa dan mahasiswi Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang karena mahasiswa tersebut sudah mendapatkan materi tasawuf dan psikologi yang nantinya ada kaitannya dengan stres akademik yang akan diteliti dalam penelitian ini. Jumlah mahasiswa dan mahasiswi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014 dan 2015 adalah sebesar 137 mahasiswa, dengan rincian 64 mahasiswa Angkatan 2014 dan Angkatan 2015 sejumlah 73 mahasiswa.

2. Sampel

⁶³ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h. 80.

Sampel merupakan sebagian dari populasi atau individu yang dipilih dari populasi untuk dijadikan subjek penelitian.⁶⁴ Sedangkan menurut Sugiyono dalam buku “*Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*” sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) yaitu benar-benar mencerminkan populasinya.⁶⁵

Menurut Suharsimi Arikunto acuan dalam menentukan jumlah sampel penelitian subyek harus diambil semua kalau kurang dari 100, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subyeknya lebih dari 100 dapat diambil 12-15 % atau 20-25% atau lebih tergantung pada pertimbangan tertentu.⁶⁶ Sementara teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling*, adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.⁶⁷

⁶⁴ Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendekatan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), h. 132.

⁶⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h. 81.

⁶⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, h. 109.

⁶⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h. 122.

Dari uraian teori di atas karena jumlah subjek penelitian lebih dari 100 maka diambil 60% dari angkatan 2014 dan 40% dari angkatan 2015, sehingga diperoleh sampel sebanyak 67 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian.⁶⁸ Dengan variabel yang sudah pasti terukur dan adanya harapan yang tinggi bahwa subjek penelitian mampu memahami tujuan penelitian dengan baik, maka metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuesioner atau angket. Metode ini dilakukan dengan memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁶⁹

Untuk mengukur skala *tawakal*, skala *adversity quotient*, dan skala *stres akademik* peneliti menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, yang dibuat dalam bentuk *checklist*.⁷⁰

⁶⁸ Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian : Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Rajawali Press, Jakarta, 2011), h. 130.

⁶⁹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h. 199.

⁷⁰ Jusuf Soewadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), h. 167 .

Tabel 1: Skor Skala Likert

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap obyek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap.⁷¹ Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga macam, yaitu: skala *tawakal* yang merupakan gabungan dari aspek-aspek *tawakal* yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim dan Yusuf Qardhawi yang telah diringkas oleh penulis, skala *adversity quotient* yang berdasarkan teori aspek-aspek *adversity quotient* Paul G. Stoltz, dan aspek stres yang dikemukakan oleh Desmita.

Tabel 2: Blue Print Skala *Tawakal*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	

⁷¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998), h. 42.

1.	Menyerahkan semua urusan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan.	<p>a. Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepada Allah</p> <p>b. Menyandarkan qalbu (hati) kepada Allah dan merasa senang disisi-Nya.</p> <p>c. Menanamkan selalu dalam hati untuk ketergantungan kepada Allah SWT.</p>	<p>1, 5, 6</p> <p>2, 11</p> <p>7</p>	<p>10</p> <p>13, 14</p> <p>3, 8, 9*</p>	12
2.	Memiliki keyakinan tentang kekuasaan Allah dan memasrahkan segala kehendak kepada-Nya	<p>a. Memiliki prasangka yang baik kepada Allah.</p> <p>b. Memperkuat qalbu (hati) dengan tauhid.</p> <p>c. Mengetahui hukum akibat akan urusan yang dikerjakan</p>	<p>4*, 15, 16</p> <p>26</p>	<p>12</p> <p>17, 21, 22*</p>	12

			18, 23*	27, 28*	
3.	Merasa tenang dan tentram dalam kondisi apa pun.	a. Menimbulkan kekuatan. b. Sikap ridha. c. Timbulnya harapan dan keyakinan diri.	19*, 24 31*, 36 32, 34	25, 29* 20, 30 33, 35	12
	Jumlah		18	18	36

*) Aitem yang gugur

Tabel 3: Blue Print Skala Adversity Quotient

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kendali Diri (Control (C))	a. Mampu mengendalikan diri dari segala kesulitan	1, 5	3*	9
		b. Keyakinan bisa merubah kesulitan	4	2, 7*	
		c. Keberanian dalam menantang hidup	6*, 8*	9*	
2.	Asal Usul dan Pengakuan (Origin & Ownership (O2))	a. Mengakui kesalahan diri sendiri	10*	14, 15*	9
		b. Menemukan sebab permasalahan	11, 12	16	
		c. Menyadari kesulitan yang dihadapi	13	17, 18	
3.	Jangkauan (Reach (R))	a. Mengetahui akibat permasalahan	19*, 20	23*	9

		b. Membatasi pengaruh permasalahan	24*	21*, 22*	
		c. Berpikir ke depan ketika mengambil keputusan dalam menghadapi masalah	25, 26	29*	
4.	Daya Tahan (Endurance (E))	a. Dapat memprediksi masalah	30*	27, 28	9
		b. Respon terhadap masalah yang dihadapi	33, 34	31*	
		c. Ketahanan menghadapi masalah	32	35, 36*	
JUMLAH			18	18	36

*) Aitem yang gugur

Tabel 4: Blue Print Skala Stres

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Psikologis	a. Mudah marah dan tersinggung	1	10*, 11*	9
		b. Merasa gelisah dan cemas	2*, 12*	13*	
		c. Merasa panik dan takut	3, 14*	15	

2.	Aspek Fisiologis	a. Gangguan tidur b. Gangguan makan c. Mudah lelah dan lesu	4 5*, 18* 6	16, 17 19* 20, 21	9
3.	Aspek Kognitif	a. Mudah lupa dan sulit mengingat b. Berpikiran negatif c. Tidak percaya diri	7*, 22 25 27	23 8*, 24* 9, 26	9
4.	Aspek Perilaku	a. Malas belajar b. Tidak disiplin c. Suka menyendiri	35*, 36* 34 32*, 33*	31 28, 29 30	9
JUMLAH			18	18	36

*) Aitem yang gugur

F. Teknik Analisis Data

Untuk menjawab rumusan masalah dan uji hipotesis dalam penelitian maka diperlukan metode analisa data yang bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian ini adalah *Analisa Kuantitatif*, yaitu analisa yang bentuk datanya berupa angka atau table dan dinyatakan dalam satuan-satuan tertentu yang mudah diklarifikasikan dalam kategori tertentu. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, melalui

analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian.⁷²

Sementara untuk menganalisis hipotesis dipakai analisis *Regresi Ganda* yaitu metode statistika yang digunakan untuk menemukan ada tidaknya dan besar kecilnya hubungan antara dua atau lebih variable bebas (Independen, Prediktor; X) dengan variable terikat (Dependen, Kriterium; Y).⁷³ Adapun alat bantu analisis memakai program *SPSS 18.0 for Windows*.

Model persamaan regresi linier ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

- Y = Variabel dependen
- a = Harga konstanta
- b₁ = Koefisien regresi pertama
- b₂ = Koefisien regresi ke dua
- X₁ = Variabel independent pertama

⁷² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h. 50.

⁷³ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h. 68.

X₂ = Variabel independent ke dua

G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument

Uji validitas dan uji reliabilitas instrument dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian tersebut memiliki data yang valid dan reliabel. Dalam penelitian ini uji coba instrument dilaksanakan pada mahasiswa dan mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang menurut peneliti memiliki ciri yang hampir sama dengan populasi dalam penelitian tetapi tidak termasuk menjadi responden penelitian yang sesungguhnya. Tujuan uji coba untuk menyempurnakan instrument yang telah disusun sehingga apabila instrument tersebut dilancarkan kepada responden sebenarnya sudah menunjukkan instrument yang baik (sudah terpercaya).

1. Uji Validitas Instrument

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.⁷⁴ Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah, sehingga instrumen bisa dikatakan valid apabila mampu

⁷⁴ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h. 5.

mengukur apa yang diinginkan.⁷⁵ Uji validitas dilakukan dengan teknik (*construct validity*) yaitu dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur berlandaskan teori tertentu, kemudian dikonsultasikan kepada ahli yang kemudian para ahli memberikan keputusan tentang baik apa tidaknya suatu aitem.⁷⁶ Dengan kata lain alat ukur hanya memuat isi yang relevan dan tidak keluar dari batasan-batasan tujuan ukur.

Teknik korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui bukti validitas isi (*content validity*) instrument, yaitu dengan cara mengkorelasikan skor item dengan skor total item. Jika nilai positif dan r hitung $\geq r$ tabel, maka item dapat dinyatakan valid.⁷⁷ Untuk penelitian-penelitian di bidang ilmu pendidikan pada umumnya digunakan taraf signifikansi 0,05 atau 0,01. Apakah suatu koefisien validitas dianggap memuaskan atau tidak, penilaian dikembalikan kepada pihak pemakai skala atau kepada mereka yang berkepentingan dalam penggunaan hasil ukur skala yang bersangkutan.⁷⁸ Kesahihan item tiap-tiap skala *tawakal*,

⁷⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), h. 144-145.

⁷⁶ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, h. 125.

⁷⁷ Dwi Priyatno, *Belajar cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*, (Andi Offset, Yogyakarta, 2011), h. 117.

⁷⁸ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Pustaka Pelajar Ofset, Yogyakarta, 1997), h. 103.

adversity quotient dan stres menggunakan taraf signifikansi $p < 0,05$. Jadi dari semua item yang dianggap sah adalah item yang mempunyai angka peluang ralat p tidak lebih dari 5% ($p < 0,05$).

Uji instrumen untuk mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2014-2015 dilakukan terhadap 30 mahasiswa UIN Walisongo Semarang *non sampel*. Uji instrument ini dilakukan pada tanggal 12-18 November 2018, skala disebar sebanyak 30 dan kembali ke peneliti sebanyak 30. Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan isi skala dengan tabel spesifikasi atau kisi-kisi instrument yang telah disusun, pengujian validitas tiap butir digunakan analisis aitem yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total, dengan bantuan program *SPSS 18.0 for Windows*.

Berdasarkan uji validitas aitem yang dilakukan terhadap 36 aitem skala *tawakal*, terdapat 27 aitem yang valid dan 9 item yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,379 sampai dengan 0,644. Aitem yang gugur adalah nomor 4, 9, 19, 22, 23, 25, 28, 29, 31. Adapun koefisien korelasi yang gugur berkisar antara 0,329 sampai dengan 0,190.

Berdasarkan uji validitas aitem yang dilakukan terhadap 36 aitem skala *adversity quotient*, terdapat 20

aitem yang valid dan 16 item yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,384 sampai dengan 0,780. Aitem yang gugur adalah nomor 3, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 19, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 36. Adapun koefisien korelasi yang gugur berkisar antara 0,352 sampai dengan -0,024.

Berdasarkan uji validitas aitem yang dilakukan terhadap 36 aitem skala stres, terdapat 20 aitem yang valid dan 16 item yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,368 sampai dengan 0,654. Aitem yang gugur adalah nomor 2, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 24, 32, 33, 34, 36. Adapun koefisien korelasi yang gugur berkisar antara 0,344 sampai dengan -0,035.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relative konsisten, maka alat pengukur tersebut reliable. Dengan kata lain reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur di dalam mengukur gejala yang sama.⁷⁹ Menurut Zainal Mustofa EQ dalam bukunya “*Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*”, Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan seberapa tinggi suatu instrumen dapat

⁷⁹ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Sukses Offset, Cet.1, 2011), h. 81.

dipercaya atau dapat diandalkan, artinya reliabilitas menyangkut ketetapan (dalam pengertian konsisten) alat ukur.⁸⁰

Syaifuddin Azwar dalam bukunya “*Penyusunan Skala Psikologi*” menerangkan bahwa reliabilitas dinyatakan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Oleh karena itu semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti artinya semakin tinggi pula reliabilitasnya. Kemudian juga sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah pula reliabilitasnya. Kemudian untuk pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus *Alfa Cronbach* di setiap satu skala dalam penelitian ini disajikan dalam sekali waktu saja pada sekelompok responden.⁸¹ *Alfa Cronbach* ini pada prinsipnya termasuk mengukur homogenitas yang didalamnya memfokuskan dua aspek heterogenitas dari tes tersebut.⁸²

⁸⁰ Zainal Mustofa EQ, *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 224.

⁸¹ Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, Cet.1, 1999), h. 83.

⁸² Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, h. 189.

Beberapa peneliti berpengalaman merekomendasikan dengan cara membandingkan nilai dengan tabel kriteria indeks koefisien reliabilitas berikut ini:⁸³

Tabel 5: Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas

No.	Nilai Interval	Kriteria
1.	< 0,20	Sangat Rendah
2.	0,20 – 0,399	Rendah
3.	0,40 – 0,599	Sedang
4.	0,60 – 0,799	Tinggi
5.	0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Reliabilitas skala model ditunjukkan oleh besaran koefisien *alpha* yang berkaitan dengan kesalahan baku pengukuran. Artinya apa, bahwa semakin besar nilai *alpha* maka akan semakin kecil pula kesalahan tingkat pengukuran, dengan kata lain konsistensi indikator instrumen penelitian memiliki keterandalan. Kemudian juga penghitungan estimasi reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 16.0 for windows ditampilkan hasil analisis reliabilitas instrumen. Ringkasan

⁸³ Adji Djojo, *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian*, (Yogyakarta: Gava Media, Cet.1, 2012), h. 53.

analisis *alpha* instrumen selengkapnya dalam tabel berikut ini:

Tabel 6: Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrumen

Variabel	Koefisien Reliabilitas Alpha	Keterangan
X1 (<i>Tawakal</i>)	0,879	<i>Reliable</i>
X2 (<i>Adversity Quotient</i>)	0,870	<i>Reliable</i>
Y (<i>Stres Akademik</i>)	0,816	<i>Reliable</i>

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Bupati Kudus Drs. Soenarto Notowidagdo adalah salah satu orang yang berperan dalam berdirinya UIN Walisongo. Beliau berkeinginan mendirikan sebuah Perguruan Tinggi Islam yang berpusat di pantai Utara Jawa Tengah. Gagasan ini berangkat dari kenyataan bahwa mayoritas masyarakat pantura adalah muslim, akan tetapi menjadi basis PKI. Dan salah satu prodinya adalah Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, semula didirikan di Tegal atas prakarsa dari Drs. M. Chozien Mahmud dkk. pada awal berdirinya, fakultas ini di bawah naungan yayasan swasta bekerja sama dengan IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beberapa orang yang ikut terlibat secara aktif membidani dan merintis (*the founding fathers*) antara lain adalah Drs. M. Chozien Mahmud (anggota BPH Seksi D Kab. Tegal), Moh. Cholid Oesodo (anggota DPRD Kab. Tegal) dan KH. Qosim Tafsir (pengusaha dan tokoh masyarakat).

Kronologi berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo yaitu sekitar awal September 1968, tiga tokoh di atas membicarakan proses pendirian fakultas ini dengan Bupati Kab. Tegal (Letkol Soepardi Yoedodarmo). Dan ternyata upaya ini mendapat sambutan

yang luar biasa, tidak hanya dukungan moral, namun juga finansial. Pada saat itu, bupati memberikan bantuan satu juta rupiah guna pengurusan administrasi ke Jakarta. Berawal dari sinilah, proses pendiriannya terus berlanjut dan tidak mengalami banyak kendala, terlebih yayasan telah memiliki sebidang tanah dan gedung kuliah beserta perlengkapannya di Procot Slawi.

Fakultas Ushuluddin, sebelumnya tidak berdiri sendiri. Saat itu, masih menginduk pada IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan memilih Fakultas Tarbiyah sesuai hasil rapat tanggal 6 September 1968. Namun, dalam perkembangan selanjutnya, dialihkan ke IAIN Walisongo. Hal ini terjadi setelah statusnya berubah menjadi “negeri” yaitu pada tanggal 6 April 1970. Berdasarkan musyawarah para pendiri; menteri agama RI (KH. Moh. Dahlan, Rektor IAIN Sunan Kalijaga (Prof. RHA. Soenarjo, SH), wakil Rektor I IAIN Walisongo (Drs. Soenarto Notowidagdo) dan Direktur Perguruan Tinggi Agama (HA. Timur Jaelani, MA) disepakati pemindahan Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga ini menginduk ke IAIN Walisongo Semarang.

Pasca kesepakatan di atas, permasalahan baru kemudian muncul. Yaitu karena IAIN Walisongo telah memiliki Fakultas Tarbiyah Salatiga dan Kudus maka beralihlah Fakultas Tarbiyah menjadi Fakultas Ushuluddin. Konversi ini dengan berbagai pertimbangan:

- a. Jika tetap memilih Fakultas Tarbiyah diperlukan izin khusus Menteri Agama (konsekuensinya memakan waktu lama).
- b. Sejak semula para pendiri tidak memutuskan jenis fakultas tertentu.
- c. Pertimbangan KH. Saefuddin (Ketua DPRGR) dalam kunjungannya ke Tegal tahun 1970.

Maka berdasarkan SK Menteri Agama RI no 254/70 tanggal 30 September 1970 Fakultas Ushuluddin IAIN al-Jami'ah Walisongo cabang Tegal resmi berdiri dan peresmian status “negeri” nya pada tanggal 14 April 1971. Berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI nomor 17/ 1974 tanggal 25 Pebruari 1974 Fakultas Ushuluddin ini pindah ke Semarang dan terhitung sejak tahun 1975, semua proses belajar-mengajar (perkuliahan) nya diadakan di Semarang.

IAIN Walisongo terlibat dalam pergulatan meneruskan tradisi dan cita-cita Islam inklusif ala walisongo, sembari melakukan inovasi agar kehadirannya dapat secara signifikan berdaya guna bagi upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan secara nyata berkhidmah untuk membangun peradaban umat manusia. IAIN Walisongo bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo sejak 19 Desember 2014

bersamaan dengan dua UIN yang lain, yaitu UIN Palembang dan UIN Sumut.⁸⁴

Peresmian dari IAIN Walisongo menjadi UIN Walisongo dilakukan Menteri Agama Lukman Hakim Syaiffudin di kampus UIN Semarang pada tanggal 6 April 2015, bersamaan dengan hal tersebut yang mulanya Fakultas Ushuluddin menjadi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan nama baru di setiap jurusannya, yaitu program studi yang mulanya Akidah Filsafat menjadi Akidah dan Filsafat Islam (AFI), Tafsir Hadis menjadi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Perbandingan Agama menjadi Studi Agama-Agama (SAA), dan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi (TP) tetap pada namanya. Kemudian pada 3 Mei 2018 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang mengadakan Seminar Nasional dalam rangka launching Program Studi baru yaitu ISAI (Ilmu Seni dan Arsitektur Islam).⁸⁵

2. Sejarah Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Sejarah berdirinya Prodi Tasawuf dan Psikoterapi bermula dari rapat senat pada tahun 2000 yang dipimpin oleh Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. Amin Syukur. Ide pendirian diawali dengan diskusi tentang keinginan untuk

⁸⁴ *walisongo.ac.id* (diakses pada tanggal 1 Desember 2018).

⁸⁵ *fuhum.walisongo.ac.id* (diakses pada tanggal 1 Desember 2018).

mencetak sarjana ushuluddin dengan ketrampilan yang kongkrit, selain ilmuwan fisiologis yang sudah ada selama ini. Peserta diskusi yang berlangsung pada tahun 2000 tersebut adalah Zainal Abidin M.Si (Depag Jateng), Dra. Retno Anggraini (psikolog RS Rumani), dr. Ismet Yusuf (dosen undip/psikiater), Dr. Amin Syukur (Dekan Fak. Ushuluddin), Solihin M.Ag (Ketua jurusan tasawuf dan psikoterapi UIN Bandung), Drs. Nasuha, Dr. Abdul Muhaya, Hasyim Muhammad M.Ag (dosen Fak. Ushuluddin), Wisnu Buntaran S.Psi, Didit, S.Psi (Asisten Lemkota). Diskusi dilanjutkan dengan rapat kerja yang menghasilkan dua alternative nama jurusan yang disepakati yaitu; Prodi Psikologi Sufisme dan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang dimaksudkan akan menggabungkan tiga disiplin ilmu, yaitu : Tasawuf, Psikoterapi dan kedokteran.

Berdirinya Prodi tasawuf dan psikoterapi tercatat dalam nomor SK pendirian PS 13 tahun 2001 dengan tanggal SK pendirian PS 02 dan pejabat. Penandatanganan SK pendirian PS adalah Rektor IAIN Walisongo. Penyelenggaraan PS dimulai tanggal 20 september 2001 dengan nomor SK izin Operasional SK Dirjen Bagais no E/249/2001. Tanggal SK Izin Operasional 20 september

2001. Akreditasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi adalah B, SK BAN-PT No. 020/BAN-PT/Ak-XIII/S1/X/2010.⁸⁶

3. Letak Geografis Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang (Kampus 2)

Letak dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada di kampus II UIN Walisongo Semarang Jalan Prof. Hamka Km 01, Ngaliyan, Kota Semarang 50185 Jawa Tengah, Indonesia. Telepon 024-7601294, Fax 024-7601294, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada di belakang Fakultas Sains & Teknologi dan Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan. Sebelah timur Perumahan BPI, sebelah utara komplek Segaran, sebelah barat persawahan, sebelah selatan Perumahan Villa Ngaliyan Permai

4. Visi, Misi dan Tujuan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Visi, Misi dan Tujuan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:⁸⁷

⁸⁶ Profil Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Kampus II. JL. Prof. Dr. Hamka. Km. 1 Ngaliyan Semarang.

⁸⁷ *fuhum.walisongo.ac.id* (diakses pada tanggal 1 Desember 2018).

Visi : Unggul dalam riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterpi berbasis pada kesatuan ilmu untuk kemanusiaan dan peradaban di indonesia (2023).

Misi : Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan pendekatan multidisipliner.

- a. Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
- b. Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi.
- c. Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
- d. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala lokal, nasional dan internasional.

Tujuan :

- a. Menghasilkan sarjana tasawuf dan psikoterapi yang profesional dan berakhlak mulia.
- b. Menghasilkan riset tasawuf dan psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.

- c. Mewujudkan masyarakat yang harmonis, religius, sehat jasmani dan ruhani.
- d. Terwujudnya kerjasama lokal, nasional dan internasional.

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 1-9 Desember 2018 dan data dikumpulkan melalui 67 sampel. Berdasarkan atas analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan paket program *SPSS 18.0 for windows*, didapat deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rerata data, simpangan baku, nilai minimum dan nilai maksimum. Tabulasi deskripsi data penelitian, berikut hasil SPSS deskriptif statistic.

Tabel 7: Deskripsi Data
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Stres Akademik	67	51,00	80,00	4019,00	59,9851	5,53636	30,651
AQ	67	50,00	80,00	4273,00	63,7761	6,27361	39,358
Tawakal	67	71,00	108,00	5968,00	89,0746	7,17173	51,434
Valid N (listwise)	67						

1. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variable *Tawakal*

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variable yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis.

Dari data yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban 27 aitem. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 27 \times 1 = 27$.
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada aitem yang mempunyai skor tinggi atau 4 dengan jumlah aitem 27. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 27 \times 4 = 108$.
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum = $108 - 27 = 81$.
- d. Jarak Interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori = $81 : 3 = 27$.

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

Interval :	27	-	54	(Rendah)
	55	-	81	(Sedang)
	82	-	108	(Tinggi)

Tabel 8: Skor Total *Tawakal*

R	<i>Tawakal</i>								
1.	86	16.	84	31.	108	46.	83	61.	87
2.	95	17.	87	32.	83	47.	83	62.	89
3.	91	18.	83	33.	85	48.	83	63.	98
4.	86	19.	92	34.	86	49.	84	64.	98
5.	89	20.	85	35.	79	50.	91	65.	89
6	97	21.	92	36.	79	51.	89	66.	85
7.	91	22.	85	37.	87	52.	76	67.	97
8.	102	23.	105	38.	86	53.	88		
9.	94	24.	91	39.	90	54.	74		
10.	91	25.	86	40.	80	55.	98		
11.	94	26.	94	41.	94	56.	71		
12.	93	27.	86	42.	79	57.	90		
13.	96	28.	91	43.	100	58.	93		
14.	87	29.	79	44.	94	59.	92		
15.	90	30.	96	45.	81	60.	101		

Dari tabel skor total *tawakal* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: 9 mahasiswa dalam kondisi *tawakal* yang sedang (dengan interval skor nilai berkisar 55 – 81).

58 mahasiswa dalam kondisi *tawakal* yang tinggi (dengan interval skor nilai berkisar 82 – 108).

2. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variable *Adversity Quotient* (AQ)

Dari data yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban 20 aitem. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 20 \times 1 = 20$.
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada aitem yang mempunyai skor tinggi atau 4 dengan jumlah aitem 20. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 20 \times 4 = 80$.
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum = $80 - 20 = 60$
- d. Jarak Interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori = $60 : 3 = 20$.

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

Interval:	20	-	40	(Rendah)
	41	-	60	(Sedang)

61 - 80 (Tinggi)

Tabel 9: Skor Total Adversity Quotient (AQ)

R	AQ								
1.	61	16.	60	31.	80	46.	53	61.	56
2.	65	17.	64	32.	58	47.	61	62.	64
3.	65	18.	58	33.	59	48.	65	63.	72
4.	59	19.	73	34.	56	49.	64	64.	69
5.	65	20.	59	35.	54	50.	62	65.	63
6	73	21.	62	36.	65	51.	60	66.	66
7.	65	22.	61	37.	68	52.	62	67.	66
8.	75	23.	78	38.	64	53.	66		
9.	65	24.	62	39.	62	54.	50		
10.	68	25.	63	40.	55	55.	68		
11.	69	26.	71	41.	74	56.	50		
12.	66	27.	56	42.	58	57.	59		
13.	68	28.	62	43.	71	58.	63		
14.	56	29.	60	44.	69	59.	62		
15.	60	30.	73	45.	64	60.	73		

Dari tabel skor total *adversity quotient* (aq) dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: 20 mahasiswa dalam kondisi *adversity quotient* yang sedang (dengan interval skor nilai berkisar 41 – 60). 47 mahasiswa dalam kondisi

adversity quotient tinggi (dengan interval skor nilai berkisar 61 – 80).

3. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variable Stres Akademik

Dari data yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban 20 aitem. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 20 \times 1 = 20$.
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada aitem yang mempunyai skor tinggi atau 4 dengan jumlah aitem 20. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 20 \times 4 = 80$.
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum = $80 - 20 = 60$
- d. Jarak Interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori = $60 : 3 = 20$.

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

Interval:	20	-	40	(Rendah)
	41	-	60	(Sedang)

61 - 80 (Tinggi)

Tabel 10: Skor Total Stres Akademik

R	Stres Akademik								
1.	63	16.	60	31.	80	46.	61	61.	55
2.	57	17.	59	32.	51	47.	58	62.	69
3.	61	18.	51	33.	56	48.	59	63.	56
4.	55	19.	65	34.	56	49.	55	64.	64
5.	61	20.	54	35.	55	50.	51	65.	60
6	70	21.	59	36.	55	51.	63	66.	54
7.	60	22.	62	37.	59	52.	56	67.	65
8.	61	23.	72	38.	60	53.	65		
9.	61	24.	60	39.	59	54.	51		
10.	67	25.	60	40.	57	55.	64		
11.	56	26.	63	41.	66	56.	51		
12.	68	27.	58	42.	53	57.	59		
13.	62	28.	60	43.	69	58.	59		
14.	55	29.	59	44.	55	59.	64		
15.	57	30.	68	45.	64	60.	61		

Dari tabel skor total stres akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: 41 mahasiswa dalam kondisi stres akademik yang sedang (dengan interval skor nilai berkisar 41 – 60). Dan 26 mahasiswa dalam kondisi

stres akademik yang tinggi (dengan interval skor nilai berkisar 61 – 80).

Pengelompokkan hasil nilai olahan data masing-masing variable terlihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 11: Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data

Kategori	Variabel Penelitian (dengan 67 sampel)		
	<i>Tawakal (X₁)</i>	<i>Adversity Quotient (X₂)</i>	Stres Akademik (Y)
Rendah	-	-	-
Sedang	9 (13,4%)	20 (29,9%)	41 (61,1%)
Tinggi	58 (86,6%)	47 (70,1%)	26 (38,9%)

C. Uji Persyaratan Analisis

Untuk melakukan analisis regresi ganda pada uji hipotesis memerlukan beberapa asumsi, di antaranya sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal, dan hubungan antar variable dinyatakan linier.

1. Uji Normalitas

Data dari variable penelitian diuji normalitas sebenarnya dengan menggunakan program SPSS 18.0 for

windows yaitu menggunakan teknik *one-sampel kolmogorov-smirnov test*. Uji normalitas kolmogorov smirnov merupakan bagian dari *uji asumsi klasik*.⁸⁸ Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variable-variabel penelitian. Dasar pengambilan keputusannya adalah, jika (nilai signifikansi > 0,05) maka sebarannya distribusi normal, namun jika (nilai signifikansi < 0,05) maka sebarannya tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 12: Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Tawakal	AQ	Stres Akademik	Unstandardized Residual
N		67	67	67	67
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	89,0746	63,7761	59,9851	,0000000
	Std. Deviation	7,17173	6,27361	5,53636	3,93159072
Most Extreme Differences	Absolute	,064	,094	,114	,089
	Positive	,062	,094	,114	,089
	Negative	-,064	-,049	-,065	-,089
Kolmogorov-Smirnov Z		,525	,772	,932	,727
Asymp. Sig. (2-tailed)		,946	,590	,350	,667

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

⁸⁸ Uji asumsi klasik merupakan persyaratan statistic yang harus terpenuhi dalam analisis regresi.

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap skala *tawakal* diperoleh nilai KS-Z = 0,525 dengan taraf signifikansi **0,946 > 0,05** hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *tawakal* memiliki distribusi normal.

Uji normalitas terhadap skala *adversity quotient* diperoleh nilai KS-Z = 0,772 dengan taraf signifikansi **0,590 > 0,05** hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *adversity quotient* memiliki distribusi normal.

Kemudian uji normalitas terhadap skala stres akademik diperoleh nilai KS-Z = 0,932 dengan taraf signifikansi **0,350 > 0,05** hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data stres akademik juga memiliki distribusi normal.

Sehingga disimpulkan hasil uji normalitas distribusi variable-variabel penelitian ini dinyatakan memiliki nilai residual berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi $0,667 > 0,05$.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas diperlukan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variable bebas terhadap variable terikat. Perhitungan linieritas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 18.0 for windows. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam penentuan sebaran linier atau tidaknya adalah jika (nilai *sig. deviation*

from linearity $> 0,05$) maka terdapat hubungan yang linier antara variable bebas dengan variable terikat, namun jika (nilai *sig. deviation from linearity* $< 0,05$) maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variable bebas dengan variable terikat. Hasil uji linieritas variable X dengan Y dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 13: Hasil Uji Linieritas Variable
Tawakal dengan Variable Stres Akademik**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StreaAkademik * Tawakal	Between Groups	(Combined)	1397,768	26	53,760	3,439	,000
		Linearity	873,599	1	873,599	55,891	,000
		Deviation from Linearity	524,170	25	20,967	1,341	,199
		Within Groups	625,217	40	15,630		
		Total	2022,985	66			

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui (F_{linier}) = 55,891 dengan nilai *sig. deviation from linearity* sebesar **0,199** $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *tawakal* dengan stres akademik.

**Tabel 14: Hasil Uji Linieritas Variable
Adversity Quotient dengan Variable Stres Akademik**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StreaAkademik * AQ	Between Groups	(Combined)	1462,464	22	66,476	5,218	,000
		Linearity	938,984	1	938,984	73,709	,000
		Deviation from Linearity	523,479	21	24,928	1,957	,230
		Within Groups	560,521	44	12,739		
		Total	2022,985	66			

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui (F_{linier})= 73,709 dengan nilai *sig. deviation from linearity* sebesar **0,230 > 0,05** maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *adversity quotient* dengan stres akademik.

D. Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan regresi linier berganda (*multiple linier regression*) adalah hubungan secara linier antara dua atau lebih *variable independen* (X_1, X_2, \dots, X_n) dengan *variable dependen* (Y). Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan antara *variable independen* dengan *variable dependen* apakah masing-masing *variable independen* berhubungan Maka untuk menguji hipotesis dan memprediksi nilai dari variable digunakan Uji F.

Uji F adalah analisis yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara simultan (bersama-sama) yang diberikan dua atau lebih variable bebas terhadap variable terikat.

Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan $< 0,05$ atau $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ maka terdapat pengaruh variable X secara bersama terhadap variable Y.
2. Jika nilai signifikan $> 0,05$ atau $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh variable X secara bersama terhadap variable Y.

$$F \text{ tabel} = (K ; N-K) = (2 ; 67-2) = (2 ; 65) = 3,15$$

Keterangan:

N: Jumlah Sampel

K: Jumlah Variabel Independen (X)

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Maka untuk menguji dan mengetahui hipotesis peneliti menggunakan Uji F. Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS *versi 18.0 for windows* dapat dinyatakan sebagai berikut:

Tabel 15: Hasil Uji Hipotesis
ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1002,796	2	501,398	31,454	,000 ^a
Residual	1020,189	64	15,940		
Total	2022,985	66			

a. Predictors: (Constant), AQ, Tawakal

b. Dependent Variable: StreaAkademik

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikan untuk hubungan X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai **F hitung 31,454 > F tabel 3,15**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *tawakal* dan *adversity quotient* secara simultan (bersama-sama) dengan stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2014-2015.

E. Koefisiensi Determinasi

Koefisien determinasi ini bertujuan untuk mengetahui proporsi atau presentasi total variasi dalam variable *tawakal* dan

adversity quotient yang dijelaskan variable stres akademik. Uji koefisien (*Adjusted R Square*) dalam penelitian ini menggunakan nilai *R Square* yang terdapat dalam hasil output SPSS pada *Model Summary* yang diinterpretasikan untuk menjelaskan presentasi total variasi antar variable penelitian. Berdasarkan hasil output program SPSS *versi 18.0 for windows* untuk mengetahui koefisiensi determinasi penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 16: Hasil Output Koefisiensi Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,704 ^a	,496	,480	3,99255

a. Predictors: (Constant), AQ, Tawakal

Berdasarkan output analisis regresi linier berganda di atas diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,496 hal ini mengandung arti bahwa 49,6% tingkat stres akademik mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo

Semarang Angkatan 2014-2015 dipengaruhi oleh *tawakal* dan *adversity quotient*, sedangkan 50,4% dipengaruhi oleh predictor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling dan non sampling*).

F. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat *Tawakal* pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015

Berdasarkan hasil dari data yang telah diolah dengan program SPSS *versi 18.0 for windows* terdapat 13,4% responden atau 9 responden dari 67 responden memiliki tingkat *tawakal* yang sedang, serta 86,6% responden atau 58 responden dari 67 responden memiliki tingkat *tawakal* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa materi tasawuf tentang *tawakal* yang telah diperoleh oleh mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015 dari perkuliahan dapat diinterpretasikan dan diterapkan dalam diri mereka masing-masing sehingga timbul sikap *tawakal* yang benar. Yaitu sikap *tawakal* yang menyerahkan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan, kemudian menyerahkan segala urusannya kepada Allah, dan menerima apa pun hasilnya, serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan senang maupun susah. Hal ini tercermin dari sikap mahasiswa yang mampu menerima dan

pasrah atas hasil yang telah mereka peroleh selama perkuliahan secara positif. Hal itu yang akhirnya memberi pengaruh positif terhadap kehidupan mahasiswa yang lebih bermanfaat bagi dirinya dan dalam menghadapi permasalahan dengan lingkungannya atau dengan dirinya sendiri sehingga mereka dapat menempatkan diri dalam kondisi dan keadaan apa pun.

Hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015 telah mampu untuk mewujudkan sikap ketawakalanya yang meliputi berbagai aspek-aspeknya dengan baik. Aspek-aspek tersebut mencakup antara lain seperti:

- a. Menyerahkan semua urusan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan.
- b. Memiliki keyakinan tentang kekuasaan Allah dan memasrahkan segala kehendak kepada-Nya.
- c. Merasa tenang dan tentram dalam kondisi apapun.

Hal ini sejalan dengan pemahaman *tawakal* menurut Yusuf Qardhawi yang cenderung mendefinisikan *tawakal* bukan pada kedalamannya namun pada kulit luarnya. Karena kedalaman makna *tawakal* ada pada pengalaman masing-masing. Dia mendefinisikan pada makna dasar *tawakal* yakni menyerahkan dengan sepenuhnya, sehingga

seseorang yang telah menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, maka ia tidak ada keraguan tentang apa pun yang telah menjadi keputusan Allah. Yusuf Qardhawi juga sependapat dengan Ibnu Qayyim tentang kerancuan pemahaman sebagian orang tentang *tawakal*. Di mana dia tidak berbuat sesuatu apapun karena menyerahkan kepada kehendak Allah. Sikap yang seperti ini bukan lah *tawakal*, melainkan menyia-nyiakan karunia Allah.⁸⁹

Tingkat *tawakal* yang diperoleh oleh para mahasiswa tidak lepas dari proses perkuliahan yang mereka jalani selama ini. Di mana selama proses perkuliahan mereka secara tidak langsung dapat melatih tingkat *tawakal* yang mereka. Contohnya ketika para mahasiswa dihadapkan dengan banyak tugas-tugas dari dosen, dimana mereka dengan sepenuh tenaga berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut dengan sebaik-baiknya dan menerima hasil atas usaha mereka dengan lapang dada. Usaha-usaha yang mereka lakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut adalah interpretasi dari *ikhtiar* mereka, dan saat mereka menerima apa pun hasil dari *ikhtiarnya* itu adalah interpretasi dari sikap *tawakal* mereka.

45. ⁸⁹ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, h.

2. Tingkat *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015

Berdasarkan hasil dari data yang telah diolah dengan program SPSS *versi 18.0 for windows* terdapat 29,9% responden atau 20 responden dari 67 responden memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang, serta 70,1% responden atau 47 responden dari 67 responden memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015 memiliki *adversity quotient* yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri untuk mengatasi tekanan serta persoalan dalam hidupnya.

Terdapat 20 responden atau 29,9% responden yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang. Mereka adalah orang-orang yang termasuk dalam kategori tipe golongan *adversity quotient* yang sedang atau golongan *campers* menurut Stoltz. *Campers* adalah orang-orang yang mudah puas dengan hasil yang diperolehnya. Mereka terlena akan apa yang sudah didapatkan dan tidak ingin melanjutkan usahanya untuk mendapatkan lebih dari apa yang mereka dapatkan sekarang. Di sini mereka mengakhiri usahanya karena sudah merasa puas dengan hasil yang

didapat, dan mengorbankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi. Mereka mendefinisikan kesuksesan sebagai kenyamanan, oleh karena itu mereka menciptakan semacam “penjara yang nyaman” atau “zona nyaman”. Para *Campers* adalah *satisficer* (dari kata *satisfied* = puas dan *suffice* = mencukupi). Mereka puas dengan mencukupkan diri, dan tidak mau mengembangkan diri. Perjalanan mereka mungkin memang mudah, atau mungkin mereka telah mengorbankan banyak hal namun mereka memutuskan untuk berhenti. Mereka sanggup bertahan dalam kesulitan hidup, namun terkadang tidak bisa mengambil kesempatan dalam kesulitan itu.

Sedangkan 47 responden atau 70,1% responden memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi. Mereka merupakan tipe golongan *climbers*, yaitu mereka yang dapat mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, sehingga individu dapat mengetahui seberapa jauh mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk menghadapinya, serta dapat memprediksi masalah-masalah yang akan datang. Dan dapat mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan. *Climbers* adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau

mental atau hambatan lainnya untuk menghalangi usahanya. Adapun para *climber*, yakni mereka yang dengan segala usaha keberaniannya menghadapi resiko untuk menuntaskan pekerjaannya. Dalam konteks ini, para *climber* dianggap memiliki AQ tinggi.⁹⁰ Dalam mengerjakan sesuatu mereka benar-benar memahami tujuannya dan merasakan gairahnya. *Climbers* sadar akan langkah-langkah kecil yang mereka lakukan akan membawanya pada kemajuan-kemajuan lebih lanjut di kemudian hari.

3. Pengaruh *Tawakal* dan *Adversity Quotient* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015

Hasil analisis dengan menggunakan regresi linear berganda diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015, hasil ini dapat dibuktikan dengan nilai *p-value* dari uji F. Berdasarkan hasil perhitungan dari data yang telah diolah dengan program

⁹⁰ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*, Terj. T. Hermaya, h. 18-20.

SPSS versi 18.0 for windows diperoleh F_{hitung} sebesar 31,454 dengan taraf signifikansi 0,000. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ (31,454 lebih besar dari 3,15) dan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *tawakal* dan *adversity quotient* secara simultan (bersama-sama) dengan stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2014-2015.

Adanya pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015 juga dapat dilihat dengan analisis data deskripsi penelitian (lihat tabel 8). Dalam analisis data deskripsi diperoleh 13,4% responden atau 9 responden dari 67 responden memiliki tingkat *tawakal* yang sedang, serta 86,6% responden atau 58 responden dari 67 responden memiliki tingkat *tawakal* yang tinggi, dan terdapat 29,9% responden atau 20 responden dari 67 responden memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang, serta 70,1% responden atau 47 responden dari 67 responden memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi, serta terdapat 61,1% responden atau 41 responden dari 67 responden memiliki tingkat stres akademik yang sedang,

serta 38,9% responden atau 26 responden dari 67 responden memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Dari hasil analisis data deskripsi tersebut kita dapat menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *tawakal* dan *adversity quotient* mahasiswa maka tingkat stres akademiknya dapat ditekan. Hal ini semakin menguatkan bahwa terdapat pengaruh antara *tawakal* dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015. Lebih lanjut analisis regresi linier berganda dari hasil uji R^2 (lihat tabel 13), terdapat nilai Koefisien Determinan atau *R Square* sebesar 0,496 hal ini mengandung arti bahwa 49,6% tingkat stres akademik mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2014-2015 dipengaruhi oleh *tawakal* dan *adversity quotient*, sedangkan 50,4% dipengaruhi oleh *predictor* lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling dan non sampling*).

Stres akademik adalah segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik, hal ini disebabkan oleh tuntutan dan tugas yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang

stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.⁹¹ Desmita mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan akademik dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa dan dipersepsikan mahasiswa sebagai beban melebihi batas kemampuannya, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Jika mahasiswa tidak dapat mengatasi stres akademik secara efektif, maka mengakibatkan terganggunya kesehatan psikososial dan emosional.⁹² Sedangkan menurut Albana stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan.⁹³ Stres akademik terjadi karena salah satu penyebabnya adalah karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, hubungan yang buruk dengan teman atau dosen, kelembagaan (Universitas), ruang kuliah yang penuh sesak, sistem semester, dan sumber

⁹¹ Govaerst & Gregoire, *Stressfull Academia Situation: Study on appraisil variable in adolescence*, h. 261.

⁹² Desmita, *Perkembangan Peserta didik*, h. 291.

⁹³ J.M Albana, *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*, h. 10.

daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik.⁹⁴

Untuk mengatasi stres akademik yang sering dihadapi oleh mahasiswa diperlukan sebuah sikap penerimaan dalam menghadapi tekanan dan masalah serta tuntutan yang mereka alami, seperti tekanan karena mendapatkan hasil yang mengecewakan dari usaha yang telah mereka lakukan, atau saat mendapat masalah yang berkaitan dengan urusan akademik. Islam mengajarkan kepada manusia bahwa tuntutan atau ujian ini merupakan sesuatu yang harus dijalani sebagai bagian dari proses kehidupan itu sendiri. Oleh karena itu stres dalam Islam bukanlah sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari. Muslim yang beriman, harus memandang stres bukanlah suatu masalah yang besar dan menjadi problema kehidupan. Namun stres yang dihadapi, seperti stres dalam dunia pendidikan harus dijadikan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah agar dapat terhindar dari beban dan pikiran yang berat serta dapat dijadikan sebagai sebuah proses kehidupan agar kita menjadi lebih matang menghadapi kehidupan di dunia dan juga di akhirat. Dalam Islam mengajarkan agar senantiasa menghadirkan sikap *tawakal* saat kita berusaha atau

⁹⁴ A.O Busari, *British Journal of Humanities and Social Sciences: Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students*, Volume 1. No. 2, 2011, h. 230.

berikhtiar dalam mencapai apa yang kita ingin kan. *Tawakal* adalah menyerahkan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan, kemudian menyerahkan segala urusan kepada Allah, serta menerima apa pun yang telah Allah berikan. Serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan senang maupun susah. Sikap *tawakal* sangat diperlukan untuk para mahasiswa saat mereka berusaha mencapai apa yang mereka inginkan, agar terhindar dari stres apabila mereka mendapat rintangan atau hambatan yang membuat mereka tertekan. Karena seseorang yang mempunyai sikap *tawakal* maka mereka akan menerima apa pun yang telah Allah berikan, serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan senang maupun susah.

Selain sikap *tawakal* untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa juga diperlukan suatu kecerdasan dalam menghadapi tekanan dan masalah yang mereka hadapi. *Adversity Quotient (AQ)* adalah bentuk kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi segala rintangan. Bagaimana individu berpikir, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, sehingga individu dapat mengetahui seberapa jauh mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk menghadapinya, serta dapat

memprediksi masalah-masalah yang akan datang. Dan dapat mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan. Salah satu indikasi bahwa individu memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi adalah ketika ia mampu mengatasi segala tekanan yang mereka hadapi. Karena dalam *adversity quotient* terdapat aspek *control* (kendali) dan aspek *endurance* (daya tahan). *Control* atau kendali adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan di masa mendatang. Dengan aspek *control* seseorang dapat bersikap tenang, mampu mengendalikan emosinya, serta dapat mengendalikan dirinya sendiri ketika ia sedang dalam tekanan. Sedangkan *endurance* atau daya tahan adalah kemampuan daya tahan seseorang dalam menghadapi tekanan serta kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Seseorang dengan aspek *endurance* mampu bertahan dalam segala tekanan yang mereka hadapi, tidak putus asa dan menyerah, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dan cepat dalam menyelesaikan masalah. Kedua aspek tersebut sangat diperlukan dalam menghadapi stres akademik.

Setelah semua uraian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara *tawakal* dan *adversity*

quotient untuk mengurangi *stres akademik* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil olahan data statistik dari variable *tawakal* menunjukkan bahwa tingkat variable *tawakal* tergolong tinggi, ini dibuktikan dengan diperolehnya 58 subjek atau 86,6% subjek dari 67 subjek memiliki tingkat *tawakal* yang tinggi dengan interval skor nilai berkisar antara (82 – 108), dan 9 subjek atau 13,4% subjek dari 67 subjek memiliki tingkat *tawakal* yang sedang dengan interval skor nilai berkisar antara (55 – 81). Hal ini menunjukkan bahwa materi tasawuf tentang *tawakal* yang telah diperoleh oleh mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015 dari perkuliahan dapat diinterpretasikan dan diterapkan dalam diri mereka masing-masing sehingga timbul sikap *tawakal* yang benar dan dapat mewujudkan aspek-aspek *tawakal* dengan cukup baik.
2. Berdasarkan hasil olahan data statistik dari variable *adversity quotient* menunjukkan bahwa tingkat variable *adversity quotient* tergolong tinggi, ini dibuktikan dengan diperolehnya 47 subjek atau 70,1% subjek dari 67 subjek

memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi. serta 20 subjek atau 29,9% subjek dari 67 subjek memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Angkatan 2014 – 2015 memiliki *adversity quotient* yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri untuk mengatasi tekanan serta persoalan dalam hidupnya.

3. Berdasarkan hasil olahan data statistik dari variable stres akademik menunjukkan bahwa tingkat variable stres akademik tergolong sedang, ini dibuktikan dengan diperolehnya 41 subjek atau 61,1% subjek dari 67 subjek memiliki tingkat stres akademik yang sedang. serta 26 subjek atau 38,9% subjek dari 67 subjek memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.
4. Hasil uji hipotesis antara *tawakal* dan *adversity quotient* secara simultan (bersama-sama) dengan stres akademik diperoleh F_{hitung} sebesar 31,454 dengan taraf signifikansi 0,000. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ (31,454 lebih besar dari 3,15) dan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *tawakal* dan *adversity quotient* secara simultan (bersama-sama) dengan stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan

Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2014 - 2015. Selanjutnya diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,496 hal ini mengandung arti bahwa 49,6% tingkat stres akademik mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2014-2015 dipengaruhi oleh *tawakal* dan *adversity quotient*, sedangkan 50,4% dipengaruhi oleh predictor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling dan non sampling*).

B. Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Dengan penelitian ini mahasiswa diharapkan agar menanamkan selalu sikap *tawakal* dan meningkatkan tingkat *adversity quotient* yang mereka miliki agar terhindar dari stres akademik yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain serta lingkungan di sekitarnya.

2. Bagi Universitas

Universitas diharapkan mengkaji ulang kebijakan-kebijakan atau sistem yang sekiranya membebani para mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah Tasawuf dan Psikoterapi pada khususnya maupun secara praktis, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, diharapkan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas. Serta disarankan untuk menggunakan populasi yang lebih banyak, sehingga bisa diambil sampel beberapa persen dari jumlah populasi agar menghasilkan penelitian yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, Thowil, *The Secret of Sufi: Studi Pintas Mengenai Rahasia Kehidupan Sufi*, Semarang: CV. Asy Syifa', 1992.
- Albana, J.M, *Sulit Belajar Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar*, Jakarta: Prestasi Pustaka Anak, 2007.
- Alkalali, Asad M, *Kamus Indonesia-Arab*, Bulan Bintang, Jakarta, Cet. 5, 1993.
- Alsa, Asmadi, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet 1, 2000.
- Anwar, C. Ramli Bihar, *ASQ Adversity Spiritual Quotient* Bandung: Pustaka IIMaN, 2004.
- Anwar, Ramli Bihar, *Adversity Spiritual Quotient*, Bandung: Mizan Media Utama, 2004.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998.
- , *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar Ofset, Yogyakarta, 1997.
- , *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.

- , *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, Cet.1, 1999.
- Boenisch, Ed dan Haney, C. Michele, *The Stress Owner's Manual: Menggapai Kesimbangan Hidup*, Terj: Joehana Oka, Jakarta: PT Grasindo, 2005.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial lainnya*, Jakarta: Prenada Media Group, 2009.
- Busari, A.O, *British Journal of Humanities and Social Sciences: Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students*, Volume 1. No. 2, 2011.
- Carnegie, Dele, *Menaklukan Kecemasan dan Stres untuk Hidup Lebih Bermakna Overcoming Worry and Stress* Terj. Fairano Ilyas Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- Chaplin, James P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Rajawali Pers, Jakarta, 2009.
- Desmita, *Perkembangan Peserta didik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Djojo, Adji, *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian*, Yogyakarta: Gava Media, Cet.1, 2012.
- Echols, John M. dan Shadily, Hassan, *Kamus Inggris Indonesia*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1976.
- Gibson, James dkk, *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1996.

- Govaerst, S. & Gregoire, J, *Stressfull Academia Situation: Study on appraisal variable in adolescence*, British Journal of Clinical Psikologi, 2004.
- Gulen, Muhammad Fatullah, *Tasawuf untuk Kita Semua*, Jakarta Selatan: Republika, 2014.
- Hasyim, Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2001.
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta: LPPI, 1999.
- Isa, Syaikh ‘Abdul Qadir, *Hakikat Tasawuf Haqa ‘iq at-Tashawwuf*, Terj. Khairul Amru Harahap, Afrizal Lubis, Jakarta: Qisthi Press, 2011.
- Jauziyah, Ibnu Qayyim al-, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na’budu wa iyyaka Nastain*, Terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998.
- Kalabadzi, Abu Bakar Muhammad al-, *Ajaran–Ajaran Sufi Al-Ta’arruf Li Madzhab Ahl at-Tashawuf* , Terj. Nasir Yusuf, Pustaka, Bandung, Cet. 1, 1985.
- Looker, Terry & Gregson, Olga, *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*, Terj. Haris Setiawati, Yogyakarta: PT Baca, 2005.
- Milla, Haidarotul, *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama’ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*,

- Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, Semarang, 2015.
- Muhammad, Sayyid Abu Bakar Ibnu, *Missi Suci Para Sufi Kifayatul Atqiya Wa manhajul Ashfiya'*, Yogyakarta: Djamaluddin Al-Bunyi, Mitra Pustaka, 1999.
- Mujieb, M. Abdul, Syafi'ah, Ismail, H. Ahmad, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* Mizan Publika, Jakarta, 2009.
- Munawwir, Ahmad Warson Al-, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997.
- Musradinur, Jurnal Edukasi: *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*, Volume 2, No. 2, 2016.
- Mustofa, Zainal EQ, *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.
- Ningsih, Prapti, *Pengaruh Tawakal Terhadap Adversity Quotient Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang*, Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2013.
- Poerwadarminta, W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, Cet. 3, 2006.
- Priyatno, Dwi, *Belajar cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*, Andi Offset, Yogyakarta, 2011.
- Qardawi, Yusuf, *Tawakal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, Jakarta: PT Al-Mawardi Prima, 2004.

- Rochman, Kholil Nur, *Kesehatan Mental*, Purwokerto: STAIN Press, 2010
- Salim, Hadji A., *Keterangan Filsafat tentang Tauhid Taqdir dan Tawakal*, Jakarta: Tintamas, 1967.
- Sapuri, Rafy, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Rajawali Pers, Jakarta, 2009.
- Sarafino, S., *Health Psychology: Biophysical Interactions*, Toronto: John Wiley & Sons, 1990.
- Siregar, Syofian, *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian : Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, Rajawali Press, Jakarta, 2011.
- Soewadi, Jusuf, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012.
- Stoltz, Paul G, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*, Terj. T. Hermaya, PT Grasindo, Jakarta, 2000.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendekatan*, Yogyakarta: Andi Offset, 1995.
- Tanzeh, Ahmad, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Sukses Offset, Cet.1, 2011.
- Utami, Sri Dewi, *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta*,

skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri
Yogyakarta, Yogyakarta, 2015.

Wijaya, William, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan
Stres Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada
Mahasiswa Psikologi UKSW*, Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2016.

www.fuhum.walisongo.ac.id

www.walisongo.ac.id

LAMPIRAN 1

- 1. Tabulasi Skor Uji Validitas**
- 2. Tabel Uji Validitas**
- 3. Tabel Uji Reabilitas**
- 4. Tabulasi Skor Total Uji Validitas**

1. Tabulasi Skor Uji Validitas

Skala *Tawakal*

RSP NDN	NOMER DAN JAWABAN																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	2
2	4	3	4	4	4	4	4	1	1	3	4	1	4	1	4	4	2	2
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3
5	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
6	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3
7	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3
8	4	2	4	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3
9	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
10	4	3	3	4	4	4	4	3	1	3	3	4	3	3	4	4	3	4
11	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
12	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3
13	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
14	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
15	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
16	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3

17	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	4	3	4	4	4	3	1
18	3	1	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3
19	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	4
20	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
21	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4
22	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4
23	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
24	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	4
25	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	3	4
26	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	1
27	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	4	3	3	4	4	2	3	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3
29	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3
30	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4

Lanjutan Skala *Tawakal*

NOMER DAN JAWABAN																	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3
3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4
4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
4	3	2	4	4	4	3	4	2	3	4	1	4	4	4	4	3
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
4	3	3	3	1	4	3	4	3	1	2	2	3	1	2	4	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	1	1	1	4	4	4	2	2	2	2	4	4	1	4	3	3
4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
4	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	1	3	3	3	4	4
4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4

3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3
3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2
3	3	4	1	3	3	4	4	2	3	4	2	4	4	1	4	4	3
4	4	4	3	4	2	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3

Skala Adversity Quotient

RSP NDN	NOMER DAN JAWABAN																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	3	3	3	3	2	3	4	2	4	1	2	3	3	3	3	3	4	3
2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3
7	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3

9	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4
10	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3
11	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3
12	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
13	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4
15	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
16	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
17	2	3	3	4	3	3	2	3	1	4	3	3	4	4	4	2	3	3
18	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
19	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3
20	3	3	4	2	3	2	1	3	3	1	3	2	1	1	3	2	4	3
21	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
22	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	4	4	3	3
23	2	4	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3
24	3	2	3	3	3	4	1	3	1	2	3	3	4	3	2	3	4	3
25	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3
26	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3
27	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4
28	3	3	3	2	3	4	2	3	1	4	2	4	4	4	4	2	3	3

29	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
30	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4

Lanjutan Skala Adversity Quotient

NOMER DAN JAWABAN

19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
2	1	4	3	4	1	2	1	4	4	4	1	3	3	3	3	2	4
4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3
2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3
2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3
3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	2	3	1	3	3	3	4	2
2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	1	3	2	4	2	1	2	3	3	3	2	2	2	4	4	1	1
4	2	2	3	4	3	2	1	4	1	4	4	3	2	3	1	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3
2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2
2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3
3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3
3	4	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4
1	4	1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	1	3	4	4	4	3
3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
1	1	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3

Skala Stres Akademik

RSP NDN	NOMER DAN JAWABAN																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	1	4	1	4	4	4	1
2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3
4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
6	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	4
7	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3
8	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
11	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
12	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
13	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3
14	4	1	4	4	4	4	3	1	3	2	1	4	1	2	3	3	4	2
15	4	3	3	2	2	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	2	2
16	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2
17	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
18	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
19	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	4	4
20	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	1	3	1	1	4	3

21	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2
22	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	1	3	3	3	4	4	3
23	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
24	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
25	2	2	2	3	4	2	4	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	4
26	4	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2
27	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
28	2	2	3	4	4	2	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	4	3
29	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
30	3	1	1	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3

Lanjutan Skala Stres Akademik

NOMER DAN JAWABAN																	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	1	3	3
3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2
3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3

3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3
3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2
2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	1	3	4	4	3	3	2
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3
2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2
2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2
3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	1	4	4	4	2	3
3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2
3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2
3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2
2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	4	3	3	3	2
3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	1	4
3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	4	4	2	2	2
3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	4	3	2

4	1	3	2	3	3	3	3	4	1	2	1	2	4	3	1	1	2
3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	3	3

2. Tabulasi Skor Total Uji Validitas

Jumlah Skor Total Hasil Uji Validitas			
R	Tawakal	AQ	Stres Akademik
1.	98	101	107
2.	118	117	110
3.	107	103	99
4.	110	108	100
5.	110	107	105
6.	116	108	109
7.	119	128	124
8.	114	104	100
9.	109	115	107
10.	131	122	109

11.	117	110	103
12.	115	103	97
13.	131	97	117
14.	137	117	117
15.	125	117	101
16.	103	101	84
17.	103	108	93
18.	113	108	101
19.	98	98	97
20.	123	94	89
21.	125	109	99
22.	132	114	107
23.	107	102	84
24.	110	108	100
25.	100	88	91
26.	119	121	99
27.	135	121	108
28.	112	110	113
29.	103	99	99
30.	126	110	103

3. Tabel Uji Validitas

Skala *Tawakal*

		SkorTotal
item1	Pearson Correlation	,561**
	Sig. (2-tailed)	,001
item2	Pearson Correlation	,502**
	Sig. (2-tailed)	,005
item3	Pearson Correlation	,517**
	Sig. (2-tailed)	,003
item4	Pearson Correlation	,329
	Sig. (2-tailed)	,076
item5	Pearson Correlation	,472**
	Sig. (2-tailed)	,008
item6	Pearson Correlation	,392*
	Sig. (2-tailed)	,032
item7	Pearson Correlation	,493**
	Sig. (2-tailed)	,006
item8	Pearson Correlation	,540**
	Sig. (2-tailed)	,002
item9	Pearson Correlation	,190
	Sig. (2-tailed)	,315
item10	Pearson Correlation	,464**
	Sig. (2-tailed)	,010
item11	Pearson Correlation	,565**
	Sig. (2-tailed)	,001
item12	Pearson Correlation	,529**
	Sig. (2-tailed)	,003
item13	Pearson Correlation	,614**
	Sig. (2-tailed)	,000

item14	Pearson Correlation	,481**
	Sig. (2-tailed)	,007
item15	Pearson Correlation	,536**
	Sig. (2-tailed)	,002
item16	Pearson Correlation	,504**
	Sig. (2-tailed)	,005
item17	Pearson Correlation	,396*
	Sig. (2-tailed)	,030
item18	Pearson Correlation	,299
	Sig. (2-tailed)	,108
item19	Pearson Correlation	,446*
	Sig. (2-tailed)	,013
item20	Pearson Correlation	,379*
	Sig. (2-tailed)	,039
item21	Pearson Correlation	,312
	Sig. (2-tailed)	,094
item22	Pearson Correlation	,219
	Sig. (2-tailed)	,245
item23	Pearson Correlation	,488**
	Sig. (2-tailed)	,006
item24	Pearson Correlation	,227
	Sig. (2-tailed)	,227
item25	Pearson Correlation	,497**
	Sig. (2-tailed)	,005
item26	Pearson Correlation	,529**
	Sig. (2-tailed)	,003
item27	Pearson Correlation	,280

	Sig. (2-tailed)	,134
item28	Pearson Correlation	,216
	Sig. (2-tailed)	,251
item29	Pearson Correlation	,736**
	Sig. (2-tailed)	,000
item30	Pearson Correlation	,252
	Sig. (2-tailed)	,180
item31	Pearson Correlation	,525**
	Sig. (2-tailed)	,003
item32	Pearson Correlation	,541**
	Sig. (2-tailed)	,002
item33	Pearson Correlation	,596**
	Sig. (2-tailed)	,001
item34	Pearson Correlation	,622**
	Sig. (2-tailed)	,000
item35	Pearson Correlation	,644**
	Sig. (2-tailed)	,000
item36	Pearson Correlation	,574**
	Sig. (2-tailed)	,001

(* Valid)

(** Valid)

Skala Adversity Quotient

		SkorTotal
item1	Pearson Correlation	,525**
	Sig. (2-tailed)	,003
item2	Pearson Correlation	,397*
	Sig. (2-tailed)	,030
item3	Pearson Correlation	,344
	Sig. (2-tailed)	,063
item4	Pearson Correlation	,566**
	Sig. (2-tailed)	,001
item5	Pearson Correlation	,655**
	Sig. (2-tailed)	,000
item6	Pearson Correlation	,327
	Sig. (2-tailed)	,078
item7	Pearson Correlation	,102
	Sig. (2-tailed)	,593
item8	Pearson Correlation	,237
	Sig. (2-tailed)	,207
item9	Pearson Correlation	,318
	Sig. (2-tailed)	,087
item10	Pearson Correlation	,033
	Sig. (2-tailed)	,864
item11	Pearson Correlation	,453*
	Sig. (2-tailed)	,012
item12	Pearson Correlation	,571**
	Sig. (2-tailed)	,001
item13	Pearson Correlation	,639**
	Sig. (2-tailed)	,000

item14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,461* ,010
item15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,224 ,234
item16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,384* ,036
item17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,406* ,026
item18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,390* ,033
item19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,024 ,900
item20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,547** ,002
item21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,129 ,497
item22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,352 ,056
item23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,181 ,339
item24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,175 ,356
item25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,644** ,000
item26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,632** ,000
item27	Pearson Correlation	,437*

	Sig. (2-tailed)	,016
item28	Pearson Correlation	,431*
	Sig. (2-tailed)	,017
item29	Pearson Correlation	,321
	Sig. (2-tailed)	,084
item30	Pearson Correlation	,038
	Sig. (2-tailed)	,842
item31	Pearson Correlation	-,073
	Sig. (2-tailed)	,700
item32	Pearson Correlation	,780**
	Sig. (2-tailed)	,000
item33	Pearson Correlation	,688**
	Sig. (2-tailed)	,000
item34	Pearson Correlation	,628**
	Sig. (2-tailed)	,000
item35	Pearson Correlation	,538**
	Sig. (2-tailed)	,002
item36	Pearson Correlation	,288
	Sig. (2-tailed)	,123

(* Valid)

(** Valid)

Skala Stres Akademik

		SkorTotal
item1	Pearson Correlation	,396 ⁺
	Sig. (2-tailed)	,030
item2	Pearson Correlation	,119
	Sig. (2-tailed)	,532
item3	Pearson Correlation	,429 ⁺
	Sig. (2-tailed)	,018
item4	Pearson Correlation	,579 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,001
item5	Pearson Correlation	,272
	Sig. (2-tailed)	,146
item6	Pearson Correlation	,654 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000
item7	Pearson Correlation	,289
	Sig. (2-tailed)	,121
item8	Pearson Correlation	-,035
	Sig. (2-tailed)	,855
item9	Pearson Correlation	,435 ⁺
	Sig. (2-tailed)	,016
item10	Pearson Correlation	,244
	Sig. (2-tailed)	,194
item11	Pearson Correlation	,330
	Sig. (2-tailed)	,075
item12	Pearson Correlation	,246
	Sig. (2-tailed)	,190
item13	Pearson Correlation	,311
	Sig. (2-tailed)	,094

item14	Pearson Correlation	,344
	Sig. (2-tailed)	,062
item15	Pearson Correlation	,542**
	Sig. (2-tailed)	,002
item16	Pearson Correlation	,537**
	Sig. (2-tailed)	,002
item17	Pearson Correlation	,471**
	Sig. (2-tailed)	,009
item18	Pearson Correlation	,096
	Sig. (2-tailed)	,614
item19	Pearson Correlation	,307
	Sig. (2-tailed)	,098
item20	Pearson Correlation	,452*
	Sig. (2-tailed)	,012
item21	Pearson Correlation	,378*
	Sig. (2-tailed)	,040
item22	Pearson Correlation	,556**
	Sig. (2-tailed)	,001
item23	Pearson Correlation	,592**
	Sig. (2-tailed)	,001
item24	Pearson Correlation	,263
	Sig. (2-tailed)	,160
item25	Pearson Correlation	,531**
	Sig. (2-tailed)	,003
item26	Pearson Correlation	,628**
	Sig. (2-tailed)	,000
item27	Pearson Correlation	,479**

	Sig. (2-tailed)	,007
item28	Pearson Correlation	,578**
	Sig. (2-tailed)	,001
item29	Pearson Correlation	,384*
	Sig. (2-tailed)	,036
item30	Pearson Correlation	,368*
	Sig. (2-tailed)	,045
item31	Pearson Correlation	,574**
	Sig. (2-tailed)	,001
item32	Pearson Correlation	,190
	Sig. (2-tailed)	,315
item33	Pearson Correlation	-,074
	Sig. (2-tailed)	,699
item34	Pearson Correlation	,079
	Sig. (2-tailed)	,679
item35	Pearson Correlation	,414*
	Sig. (2-tailed)	,023
item36	Pearson Correlation	,193
	Sig. (2-tailed)	,307
SkorTotal	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	

(* Valid)

(** Valid)

4. Tabel Uji Reabilitas

Skala Tawakal

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,879	36

Skala Adversity Quotient**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,870	36

Skala Stres Akademik**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,816	36

LAMPIRAN 2

- 1. Blue Print Skala Penelitian**
- 2. Skala Penelitian**
- 3. Tabulasi Data Skala Penelitian**
- 4. Tabulasi Skor Total Skala Penelitian**

- 1. Blue Print Skala Penelitian**

Skala Tawakal

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Menyerahkan semua urusan kepada Allah atas segala usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan.	d. Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepada Allah	1, 5, 6	10	12
		e. Menyandarkan qalbu (hati) kepada Allah dan merasa senang disisinya.	2, 11	13, 14	
		f. Menanamkan selalu dalam hati untuk ketergantungan kepada Allah SWT.	7	3, 8, 9*	
2.	Memiliki keyakinan tentang kekuasaan Allah dan memasrahkan	d. Memiliki prasangka yang baik kepada Allah.	4*, 15, 16	12	12
			26	17, 21, 22*	

	segala kehendak kepada-Nya	e. Memperkuat qalbu (hati) dengan tauhid. f. Mengetahui hukum akibat akan urusan yang dikerjakan	18, 23*	27, 28*	
3.	Merasa tenang dan tentram dalam kondisi apa pun.	d. Menimbulkan kekuatan. e. Sikap ridha. f. Timbulnya harapan dan keyakinan diri.	19*, 24 31*, 36 32, 34	25, 29* 20, 30 33, 35	12
	Jumlah		18	18	36

(* Aitem Gugur)

Blue Print Skala *Adversity Quotient*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kendali Diri (Control (C))	d. Mampu mengendalikan diri dari segala kesulitan	1, 5	3*	9
		e. Keyakinan bisa merubah kesulitan	4	2, 7*	
		f. Keberanian dalam menantang hidup	6*, 8*	9*	
2.	Asal Usul dan Pengakuan (Origin & Ownership (O2))	d. Mengakui kesalahan diri sendiri	10*	14, 15*	9
		e. Menemukan sebab permasalahan	11, 12	16	
		f. Menyadari kesulitan yang dihadapi	13	17, 18	
3.	Jangkauan (Reach (R))	d. Mengetahui akibat permasalahan	19*, 20	23*	9
		e. Membatasi pengaruh permasalahan	24*	21*, 22*	
		f. Berpikir ke depan ketika mengambil	25, 26	29*	

		keputusan dalam menghadapi masalah			
4.	Daya Tahan (Endurance (E))	d. Dapat memprediksi masalah	30*	27, 28	9
		e. Respon terhadap masalah yang dihadapi	33, 34	31*	
		f. Ketahanan menghadapi masalah	32	35, 36*	
JUMLAH			18	18	36

(* Aitem Gugur)

Blue Print Stres Akademik

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Psikologis	d. Mudah marah dan tersinggung	1	10*, 11*	9
		e. Merasa gelisah dan cemas	2*, 12*	13*	
		f. Merasa panik dan takut	3, 14*	15	
2.	Aspek Fisiologis	d. Gangguan tidur	4	16, 17	9
		e. Gangguan makan	5*, 18*	19*	
		f. Mudah lelah dan lesu	6	20, 21	
3.	Aspek Kognitif	d. Mudah lupa dan sulit mengingat	7*, 22	23	9
		e. Berpikiran negatif	25	8*, 24*	
		f. Tidak percaya diri	27	9, 26	
4.	Aspek Perilaku	d. Malas belajar	35*, 36*	31	9
		e. Tidak disiplin	34	28, 29	

		f. Suka menyendiri	32*, 33*	30	
JUMLAH			18	18	36

(* Aitem Gugur)

2. Skala Penelitian

IDENTITAS DIRI

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum anda mengisi skala, anda dimohon untuk mengisi identitas diri anda.
2. Bacalah semua pernyataan dengan teliti, kemudian pilihlah salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia **yang paling sesuai dengan Anda**.

Berilah tanda centang (√) pada pilihan anda. Pilihan tersebut adalah:

SS : Jika pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan Anda.

S : Jika Pernyataan tersebut **Sesuai** dengan Anda.

TS : Jika pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan Anda.

STS : Jika Pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan anda.

3. Bila anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban, anda cukup memberikan tanda garis horizontal (—) pada pilihan jawaban yang salah, kemudian memberi tanda centang (√) pada pilihan anda yang benar atau yang baru.

Contoh:

SS	S	TS	STS
√		✗	

4. Jawaban yang anda berikan **semuanya benar jika sesuai dengan keadaan Anda**. Pilihan tersebut hendaknya berdasarkan pada perasaan atau pilihan anda sendiri, bukan berdasarkan pada apa yang anda anggap benar atau pandangan masyarakat umum.
5. **Kami akan merahasiakan semua jawaban Anda**.
6. Setelah selesai, telitilah kembali semuanya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
7. Terimakasih atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi skala ini.

Skala I (Tawakal)

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha dengan keras untuk mencapai cita-cita saya, dan memasrahkan hasilnya kepada Allah.				
2.	Saya tetap merasa bahagia dengan keputusan Allah, walaupun kadang tidak sesuai harapan.				
3.	Saya merasa lebih nyaman berkeluh kesah kepada teman saat mengalami permasalahan yang berat, dibandingkan dengan Allah.				
4.	Allah pasti memberikan jalan keluar dari setiap cobaan dan ujian yang saya hadapi.				
5.	Saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, dan hasilnya saya pasrahkan kepada Allah.				

6.	Saat ujian akhir semester saya belajar dengan giat, dan menyerahkan hasilnya kepada Allah.				
7.	Hanya Allah sebaik-baiknya penolong yang memberikan jalan keluar terbaik untuk saya, atas segala masalah yang menimpa saya.				
8.	Saya lebih suka menceritakan masalah saya di media sosial, karena lebih banyak yang perhatian.				
9.	Setiap rintangan dan hambatan yang saya alami, saya tidak akan meminta pertolongan kepada Allah.				
10.	Saya memasrahkan hasil ujian akhir saya sepenuhnya kepada guru/dosen saya.				
11.	Apapun bentuk cobaan dan ujian yang Allah berikan				

	dalam hidup saya, akan saya terima dengan senang hati.				
12.	Saya merasa Allah tidak pernah memberikan apa yang saya ingin kan.				
13.	Saya merasa kecewa kepada Allah apabila hasil yang saya peroleh tidak sesuai harapan.				
14.	Saya benci terhadap cobaan dan ujian yang diberikan Allah, karena membuat saya menderita.				
15.	Saya percaya ada hikmah dari setiap cobaan dan ujian yang saya hadapi.				
16.	Saya percaya Allah pasti akan memberikan hasil yang terbaik kalau saya mau berusaha dengan keras				

17.	Saya mampu mengatasi permasalahan hidup saya tanpa bantuan siapa pun.				
18.	Jika saya malas melaksanakan shalat, itu akan mengurangi iman dan ketaqwaan saya.				
19.	Saya akan merasa tenang jika memasrahkan semua usaha saya kepada Allah.				
20.	Saya tidak pernah rela atas semua kegagalan yang saya peroleh.				
21.	Setiap keberhasilan yang saya peroleh semata-mata karena usaha saya sendiri.				
22.	Setiap kegagalan yang saya peroleh itu semua karena Allah.				
23.	Apabila saya menunda-nunda mengerjakan tugas,				

	maka akan mempengaruhi tugas yang lain.				
24.	Saya yakin akan memperoleh hasil yang baik, jika saya mau berikhtiar dan bertawakal kepada Allah.				
25.	Saya merasa pesimis dengan segala usaha saya untuk mencapai cita-cita saya.				
26.	Keberhasilan yang saya raih semata-mata karena Allah.				
27.	Menunda-nunda tugas bagi saya tidak akan mempengaruhi tugas yang lain.				
28.	Bagi saya bermalas-malasan tidak akan mempengaruhi nilai saya.				
29.	Saya merasa terpuruk atas semua kesulitan yang saya hadapi di hidup saya.				

30.	Saya orang yang suka mengeluh ketika menghadapi masalah dan mengerjakan tugas-tugas yang dirasa berat.				
31.	Setiap akan menerima kegagalan dengan ikhlas dan ridha, dan berusaha lagi dengan baik agar mencapai kesuksesan.				
32.	Saya tidak merasa khawatir jika hasil ujian akhir saya kurang sesuai dengan harapan, karena ketetapan yang diberikan Allah kepada saya, pasti ada sesuatu kebaikan untuk saya.				
33.	Saya merasa pesimis dengan diri saya sendiri dan masa depan saya.				
34.	Saya tidak pernah meragukan apa yang Allah				

	berikan untuk saya, karena itu pasti yang terbaik.				
35.	Saya merasa hidup selalu banyak masalah yang membuat depresi.				
36.	Saya merasa bersyukur dan menerima dengan lapang dada atas apa yang terjadi dalam hidup saya, baik itu senang maupun susah.				

Skala II (*Adversity Quotient*)

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu bersikap tenang saat saya dalam kesulitan.				
2.	Saya merasa tidak bisa menyelesaikan semua masalah yang saya hadapi.				
3.	Saya tidak dapat mengambil keputusan yang tepat saat dalam kesulitan.				

4.	Jika strategi yang saya lakukan dalam menyelesaikan masalah gagal, saya mempunyai strategi lain.				
5.	Saya dapat mengendalikan emosi saya saat mengalami kesulitan.				
6.	Saya berani mengambil resiko apapun, agar harapan dan cita-cita saya tercapai.				
7.	Masalah-masalah yang saya hadapi membuat saya semakin terpuruk.				
8.	Saya berusaha dengan keras dalam mengerjakan tugas sesulit apa pun.				
9.	Saya merasa tidak bersemangat saat guru/dosen memberikan tugas yang menurut saya itu sulit.				

10.	Semua kegagalan yang saya alami adalah kesalahan saya sendiri.				
11.	Saya berusaha menganalisis setiap masalah yang saya hadapi.				
12.	Ketika mendapat masalah, saya mencari akar permasalahannya agar bisa menyelesaikanya dengan baik.				
13.	Bagi saya, kegagalan adalah suatu proses belajar agar saya mempunyai kemampuan dalam banyak hal.				
14.	Semua kegagalan dalam hidup saya sebagian berasal dari orang lain.				
15.	Apabila saya mendapat nilai yang kurang memuaskan itu bukan kesalahan saya.				

16.	Ketika mendapat masalah, saya tidak tau penyebab masalah yang saya hadapi.				
17.	Setelah berulang kali mengalami kegagalan, saya merasa malas untuk berusaha lebih baik lagi.				
18.	Saat menghadapi masalah saya tidak berpikir panjang dalam mengambil keputusan.				
19.	Bagi saya, melakukan hal yang kurang bermanfaat akan mempengaruhi tugas dan nilai saya.				
20.	Bagi saya, menunda-nunda pekerjaan akan membuang-buang waktu.				
21.	Bagi saya berlarut-larut dalam masalah tidak akan berdampak buruk.				

22.	Saya menganggap remeh setiap masalah yang saya hadapi.				
23.	Lebih baik bermain game dari pada mengerjakan tugas.				
24.	Saya akan menghindari sesuatu yang dapat menghambat cita-cita saya.				
25.	Saya sudah mempunyai berbagai rencana dan strategi dalam menghadapi segala kemungkinan masalah yang akan saya hadapi.				
26.	Dalam mengambil keputusan saya selalu mempertimbangkan setiap resikonya.				
27.	Saya merasa beban hidup yang saya alami tidak akan pernah berakhir.				
28.	Semua masalah yang saya hadapi membuat saya menderita.				

29.	Saya tidak mampu memutuskan suatu hal yang baik ketika menghadapi kesulitan.				
30.	Saya yakin semua kesulitan yang saya alami sifatnya hanya sementara saja.				
31.	Semua masalah yang saya hadapi membuat saya menjadi pesimis.				
32.	Saya akan tetap optimis dan bersemangat walaupun berulang kali gagal.				
33.	Saya akan segera menyelesaikan masalah yang saya hadapi dengan baik.				
34.	Saya akan mencari solusi terbaik dari masalah yang saya hadapi.				
35.	Saya orang yang mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan.				

36.	Hambatan-hambatan yang saya alami dalam mengerjakan tugas membuat saya merasa stres.				
-----	--	--	--	--	--

Skala III (Stres Akademik)

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengendalikan amarah saat menghadapi kesulitan tugas-tugas kuliah.				
2.	Saya tidak merasa gelisah ketika ada ujian mendadak, karena saya sudah belajar.				
3.	Saya tidak merasa panik ketika ada <i>deadline</i> tugas kuliah, karena saya sudah mengerjakannya.				
4.	Tugas kuliah yang banyak tidak membuat saya susah tidur.				

5.	Banyaknya tugas kuliah tidak membuat saya malas makan.				
6.	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang saya sukai.				
7.	Dengan banyak belajar membuat daya ingat saya meningkat.				
8.	Saya merasa tidak akan bisa mengerjakan soal ujian dengan benar.				
9.	Saya merasa tidak percaya diri ketika saya presentasi makalah didepan kelas.				
10.	Saya akan merasa tersinggung jika teman membandingkan tentang IPK saya dengannya.				
11.	Saya akan marah jika mendapat banyak tugas kuliah.				

12.	Saya tidak merasa cemas dengan hasil ujian akhir semester, karena saya sudah belajar dengan keras.				
13.	Saya merasa gelisah ketika mendapatkan IPK banyak.				
14.	Saya tetap tenang ketika mengerjakan soal-soal ujian.				
15.	Saya takut jika ditunjuk maju ke depan oleh dosen untuk menjawab soal.				
16.	Saya merasa sulit tidur karena memikirkan tugas kuliah yang banyak.				
17.	Saya akan susah tidur ketika menghadapi ujian akhir semester.				
18.	Beban tugas yang banyak tidak membuat saya malas makan.				

19.	Saya sampai lupa makan ketika mengerjakan tugas kuliah.				
20.	Saya merasa lelah apabila harus masuk kuliah.				
21.	Saya merasa cepat lesu jika mengerjakan tugas kuliah				
22.	Saya dapat mengingat materi perkuliahan dengan baik.				
23.	Saya mudah lupa dengan tugas kuliah saya karena terlalu sibuk bermain game.				
24.	Saya merasa teman saya curang ketika mendapat IPK yang lebih tinggi dari saya.				
25.	Saya berpikir positif bahwa kegiatan belajar yang saya lakukan akan membuat saya pintar.				

26.	Saya merasa tidak bisa mengerjakan tugas kuliah tanpa bantuan orang lain.				
27.	Saya merasa optimis dengan hasil IPK semester saya.				
28.	Saya selalu bolos mata kuliah yang saya tidak sukai				
29.	Beberapa kali saya telat dalam mengumpulkan tugas.				
30.	Saat dosen tidak masuk kelas saya lebih suka jalan-jalan sendiri.				
31.	Saya tidak akan belajar walaupun ada ujian.				
32.	Saya senang bisa berkumpul dengan teman-teman.				
33.	Apabila ada waktu luang saya sempatkan untuk				

	berkumpul dengan teman-teman.				
34.	Saya tidak pernah telat dalam mengumpulkan tugas deadline yang diberikan oleh dosen.				
35.	Walaupun tidak ada tugas saya tetap akan belajar.				
36.	Saya rajin belajar untuk mendapatkan IPK yang tinggi.				

3. Tabulasi Data Skala Penelitian

Skala Tawakal

R S P N D N	NOMER DAN JAWABAN
--	--------------------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2
2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3
3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3
5	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3
6	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3
7	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4
8	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
9	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2
10	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3
11	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3
12	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3
13	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4
14	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3

15	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4
16	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
18	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3
19	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4
20	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
21	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3
23	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
24	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2
25	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3
26	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1
27	3	2	3	3	3	4	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4
28	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3
29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
30	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4

31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
32	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3
33	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
34	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3
35	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	1	4	3	4
38	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
39	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3
40	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
41	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2
42	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
43	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3
44	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3
45	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
46	3	3	2	3	3	4	1	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3

47	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
48	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3
49	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
50	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
51	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
52	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4
53	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4
54	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
55	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
56	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
57	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
58	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3
60	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4
61	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
62	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3
63	4	3	3	4	2	4	4	3	3	1	3	4	4	4	3	3	3	4

64	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
65	4	4	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
66	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3
67	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3

Lanjutan Skala *Tawakal*

NOMER DAN JAWABAN								
19	20	21	22	23	24	25	26	27
3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	4	3	4	3	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	2	1	3	4	4	3
4	4	4	3	3	3	4	3	4
3	3	4	3	2	2	3	3	4
4	4	3	2	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	3	3	3	4

4	4	3	3	3	4	3	3	4
4	4	3	3	3	4	3	3	4
3	3	4	3	4	3	4	2	4
4	4	3	3	4	3	4	4	4
4	4	3	1	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	4	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	2	4	3	4	2	4
3	3	2	3	4	3	4	3	3
4	3	4	3	3	3	4	3	3
4	3	3	2	4	3	4	3	3
4	3	3	2	3	3	4	3	3
4	3	3	3	2	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	3	3	3	3	4
4	4	4	4	3	4	3	3	3

4	4	3	3	3	3	4	4	4
4	4	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	3	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	1	2	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	2	4	1	4	2	3	2	3
3	4	3	3	3	3	4	3	3
4	3	3	3	3	3	4	3	3
4	3	3	2	3	2	3	3	3
3	3	2	2	3	3	3	3	3
4	4	1	3	4	3	4	3	4
4	4	4	3	3	3	3	4	3
3	4	3	4	3	3	3	3	3
3	3	2	2	3	3	3	3	3
4	4	3	2	3	4	4	3	4

4	4	1	2	3	3	3	3	3
4	2	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	3	2	4	4	4	3
4	4	3	2	3	3	3	3	3
2	4	3	2	3	4	3	3	4
4	3	3	2	3	3	3	4	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	2	3	3	3	3	3
4	4	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	4	3	4	3
3	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	4	4	3	3	3	2	3
3	3	2	2	3	3	3	2	3
4	4	4	3	3	3	4	3	3
3	2	3	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	2	3	3	4	3

4	4	4	2	3	3	4	4	3
3	3	3	3	3	3	4	4	4
4	4	4	3	3	3	4	4	4
3	3	3	2	3	3	3	4	3
3	3	3	3	3	3	4	4	4
4	4	4	3	4	1	4	3	4
4	4	3	4	4	4	4	3	4
4	4	4	3	2	3	3	3	4
4	4	3	3	2	4	3	3	3
4	3	3	3	3	4	4	4	4

Skala Adversity Quotient

R S P N D N	NOMER DAN JAWABAN
--	--------------------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3
6	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
7	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
8	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
9	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3
10	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	4
11	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4
12	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4
13	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4

1 4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
1 5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1 6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1 7	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
1 8	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
1 9	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
2 0	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2 1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
2 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2 3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
2 4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

25	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
26	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	
27	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	
28	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
30	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
32	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2		
33	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2		
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3		
35	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3		

47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
48	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
49	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3
51	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
52	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	1	3
53	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
54	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2
55	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
56	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
57	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

58	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
60	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4
61	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
62	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
63	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
64	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3
65	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
67	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4

Skala Stres Akademik

R S P N D N	NOMER DAN JAWABAN																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3
4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3
6	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3
7	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2
8	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
9	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3

1 0	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3
1 1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
1 2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2
1 3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3
1 4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	4	4	4	3	2
1 5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
1 6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1 7	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
1 8	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3
1 9	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3
2 0	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3

3																				
2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3
3																				
3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3
3																				
4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
3																				
5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2
3																				
6	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
3																				
7	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3
3																				
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2
3																				
9	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3
4																				
0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
4																				
1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	2
4																				
2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2

5 4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
5 5	4	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5 6	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2
5 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
5 8	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
6 0	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
6 1	4	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3
6 2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
6 3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	1	1	4	3	3
6 4	3	4	1	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	4	4
6 5	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4

13.	96	68	62
14.	87	56	55
15.	90	60	57
16.	84	60	60
17.	87	64	59
18.	83	58	51
19.	92	73	65
20.	85	59	54
21.	92	62	59
22.	85	61	62
23.	105	78	72
24.	91	62	60
25.	86	63	60
26.	94	71	63
27.	86	56	58
28.	91	62	60
29.	79	60	59
30.	96	73	68
31.	108	80	80
32.	83	58	51
33.	85	59	56
34.	86	56	56

35.	79	54	55
36.	79	65	55
37.	87	68	59
38.	86	64	60
39.	90	62	59
40.	80	55	57
41.	94	74	66
42.	79	58	53
43.	100	71	69
44.	94	69	55
45.	81	64	64
46.	83	53	61
47.	83	61	58
48.	83	65	59
49.	84	64	55
50.	91	62	51
51.	89	60	63
52.	76	62	56
53.	88	66	65
54.	74	50	51
55.	98	68	64
56.	71	50	51

57.	90	59	59
58.	93	63	59
59.	92	62	64
60.	101	73	61
61.	87	56	55
62.	89	64	69
63.	98	72	56
64.	98	69	64
65.	89	63	60
66.	85	66	54
67.	97	66	65

LAMPIRAN III

- 1. Tabel Deskripsi Data Penelitian**
- 2. Tabel Uji Normalitas**
- 3. Tabel Uji Linieritas**
- 4. Tabel Uji Hipotesis**
- 5. Tabel Koefisiensi Determinasi**

1. Tabel Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
StresAkademik	67	51,00	80,00	4019,00	59,9851	5,53636	30,651
AQ	67	50,00	80,00	4273,00	63,7761	6,27361	39,358
Tawakal	67	71,00	108,00	5968,00	89,0746	7,17173	51,434
Valid N (listwise)	67						

2. Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tawakal	AQ	StreaAkademik	Unstandardized Residual
N		67	67	67	67
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	89,0746	63,7761	59,9851	,0000000
	Std. Deviation	7,17173	6,27361	5,53636	3,93159072
Most Extreme Differences	Absolute	,064	,094	,114	,089
	Positive	,062	,094	,114	,089
	Negative	-,064	-,049	-,065	-,089
Kolmogorov-Smirnov Z		,525	,772	,932	,727
Asymp. Sig. (2-tailed)		,946	,590	,350	,667

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

3. Tabel Uji Linieritas

Uji Linieritas Variable *Tawakal* dengan Variable Stres Akademik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StreaAkademik * Tawakal	Between	(Combined)	1397,768	26	53,760	3,439	,000
	Groups	Linearity	873,599	1	873,599	55,891	,000
		Deviation from Linearity	524,170	25	20,967	1,341	,199
	Within Groups		625,217	40	15,630		
Total			2022,985	66			

Uji Linieritas Variable *Adversity Quotient* dengan Variable Stres Akademik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StreaAkademik *	Between	(Combined)	1462,464	22	66,476	5,218	,000
AQ	Groups	Linearity	938,984	1	938,984	73,709	,000
		Deviation from Linearity	523,479	21	24,928	1,957	,230
	Within Groups		560,521	44	12,739		
	Total		2022,985	66			

4. Tabel Uji Hipotesis

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1002,796	2	501,398	31,454	,000 ^a
Residual	1020,189	64	15,940		
Total	2022,985	66			

a. Predictors: (Constant), AQ, Tawakal

b. Dependent Variable: StreaAkademik

5. Tabel Koefisiensi Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,704 ^a	,496	,480	3,99255

a. Predictors: (Constant), AQ, Tawakal

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Husni Dzulvakor Rosyik
NIM : 1404046079
Tempat & Tgl Lahir : Tegal, 31 Mei 1996
Alamat : Ds. Kertayasa Rt 03 Rw 02
Kec. Kramat Kab. Tegal
Email : fakorrosyik@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Kertayasa 02 Tegal (2002 – 2008)
2. SMP N 2 Kramat Tegal (2008 – 2011)
3. SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal (2011–
2014)
4. UIN Walisongo Semarang (2014 – 2019)