

**PENGARUH TAWAKAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

SRI SETIAWATI

NIM. 2104046047

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

**PENGARUH TAWAKAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

SRI SETIAWATI

NIM. 2104046047

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Sri Setiawati

NIM : 2104046047

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Tawakal Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa
Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam
Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2021

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini murni seluruhnya dikerjakan oleh peneliti dan tidak ditulis oleh orang lain. Demikian, skripsi ini tidak berisi pemikiran-pemikiran orang lain, terkecuali informasi yang terdapat dalam penelitian tercantum dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian yang dilakukan

Semarang,



Sri Setiawati

NIM.2104046047

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan proses bimbingan, membaca, mengoreksi dan memperbaiki sebagaimana mestinya, kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Sri Setiawati

NIM : 2104046047

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021

Nilai Pembimbing : 90 (A-)

Dengan ini, telah kami setuju dan segera untuk dimunaqosahkan. Dengan demikian, sampaikan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 28 februari 2025

Disetujui oleh:
Pembimbing I



Roivanulloh, M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TAWAKAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

SRI SETIAWATI

NIM. 2104046047

Semarang, 28 februari 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing 1

Royanulloh, M.Psi.T.

NIP. 198812192018011001

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN

Skripsi Saudara Sri Setiawati

NIM 2104046047 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 23 april 2025

Dan telah diterima serta diserahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushhuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



Dr. Sulaiman, M.Ag.
NIP. 197306272003121003

Pembimbing


Royanulloh, M.Psi. T
NIP.198812192018011001

Penguji I


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP.197903042006042001

Sekretaris Sidang


Dr. Ibnu Farhan, M. Hum
NIP. 198901052019031011

Penguji II


Ernawati, S. Si., M.Stat
NIP. 199310062019032025

MOTTO

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan
(keperluan)-nya.

(QS. At-Talaq : 3)

TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan bagian dalam penyalinan huruf abjad antara satu bahasa dengan bahasa lainnya. Penulisan ejaan bahasa arab kedalam bahasa latin yang digunakan dalam penelitian ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987 dengan beberapa tambahan.

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lainnya dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

No	Huruf arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
1.	ا	alif	-	-
2.	ب	ba	b	be
3.	ت	ta	t	te
4.	ث	sa	ṣ	es (dengan titik di atasnya)
5.	ج	jim	j	je
6.	ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawahnya)
7.	خ	kha	kh	huruf ka dan ha
8.	د	dal	d	de
9.	ذ	zal	ẓ	zet (dengan titik di atasnya)
10.	ر	ra	r	er
11.	ز	zai	z	zet
12.	س	sin	s	es
13.	ش	syin	sy	es dan ye
14.	ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawahnya)
15.	ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawahnya)
16.	ط	ta	ṭ	te (dengan titik di bawahnya)

17.	ظ	za	z	zet (dengan titik di bawahnya)
18.	ع	ain	‘	koma terbalik (di atas)
19.	غ	gain	g	ge
20.	ف	fa	f	ef
21.	ق	qaf	q	qi
22.	ك	kaf	k	ka
23.	ل	lam	l	el
24.	م	mim	m	em
25.	ن	nun	n	en
26.	و	wau	w	we
27.	هـ	ha	h	ha
28.	ء	hamzah	`	apostrof (condong ke kiri)
29.	ي	ya	y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong, vokal rangkap atau diftong, dan vokal panjang atau *maddah*.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam bahasa Arab dengan lambing berupa tanda atau harakat, dengan transliterasi sebagai berikut.

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
َ	<i>Fathah</i>	A	a
ِ	<i>Kasrah</i>	I	i
ُ	<i>Dammah</i>	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasi dari gabungan huruf tersebut yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	<i>fathah</i> dan ya	ai	a dan i
وَ	<i>fathah</i> dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَيْفَ /kaifa/
- يَوْمَ /yauma/

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang bahasa Arab yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut.

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...َ	<i>fathah</i> dan alif atau ya	Ā	a
يَ...ِ	<i>kasrah</i> dan ya	Ī	i
وَ...ُ	<i>dammah</i> dan wau	Ū	u

Contoh:

- قَالَ /qāla/
- قَالَ /qāla/
- يَقُولُ /yaqūlu/

3. Ta Marbūṭah (ة)

Transliterasi untuk ta *marbūṭah* ada dua cara.

a. Ta marbūṭah (ة) hidup

Jika transliterasi ta *marbūṭah* hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan damah, maka transliterasinya adalah /t/.

b. Ta *marbūṭah* (ة) mati

Ta *marbūṭah* mendapat harkat sukun, maka ta *marbūṭah* ditransliterasikan dengan /h/.

4. *Syaddah* (Tasydid)

Syaddah atau tasyid dalam penulisan Arab dilambangkan dengan tanda tasyid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan pengulangan huruf (konsonan ganda) yang diberikan tanda *syaddah*.

Contoh:

1. نَزَّلَ /nazzala/
2. الْبِرُّ /al-birru/

5. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf al- (ال). Dalam transliterasi ini, kata sandang dibedakan menjadi kata yang diikuti huruf syamsiyyah dan kata sandang yang diikuti dengan huruf qamariyyah. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyyah ditransliterasikan menggunakan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang tersebut, namun kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyyah ditransliterasikan sesuaikan dengan bunyinya. Kata sandang dituliskan terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan tanda simpang (-).

Contoh

الرَّجُلُ /ar-rajulu/

6. Hamzah

Hamzah di transliterasikan dengan apostrof (') jika terletak di tengah atau di akhir kata. Apabila terletak di awal kata, tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

إِنْسَانُ /'insanu/

يَأْخُذُ /ya'khuzu/

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya, penulis diberikan kesehatan, kekuatan, kelancaran dan dibekali ilmu yang berkah untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2021” memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penusunan skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan, saran, dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis memberikan banyak terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
1. Yang istimewa dalam hidup saya, cinta pertama dan panutanku Bapak Budi Setiono dan pintu surgaku Ibu Suharti. Terimakasih atas segenap usaha dan segala pengorbanan yang dilakukan dan mengupayakan yang terbaik bagi saya untuk dapat menempuh perkuliahan. Terimakasih banyak telah berjuang untuk kehidupan penulis hingga saat ini. Mereka memang tidak sempat merasakan pendidikan hingga jenjang perkuliahan, namun segala do'a, dukungan, motivasi yang tekad diberikan kepada penulis menjadikan penulis memiliki semangat yang kuat untuk menyelesaikan pendidikan. Terimakasih banyak untuk tetap sehat dan melihat penulis mencapai keinginannya hingga saat ini.
2. Yoga Dwi Saputra adik kecil tercinta penulis yang selalu mendukung dan mendoakan penulis, meskipun setiap malam harus belajar bersama untuk mengerjakan pr.

3. Bapak Dr. H. Moh. Sya'roni, M. Ag., selaku Dekan di Fakultas Ushuludin dan Hunaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Sri Rejeki, S. Sos.I., M. Si., selaku ketua jurusan Tasawuf & Psikoterapi serta Bapak Royanullah, M. Psi.T., selaku sekretaris jurusan Tasawuf & Psikoterapi, dan dosen Pembimbing skripsi penulis yang telah menyetujui dan mengarahkan, memberikan saran, serta meluangkan tenaga dan pikiran kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini.
5. Ibu Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku wali dosen yang telah memberikan kemudahan dalam proses penyusunan skripsi.
6. Kepada segenap bapak Ibu dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang atas kesabaran dan keikhlasan dalam membimbing dan memberikan ilmu bermanfaat selama perkuliahan.
7. Segenap keluarga besar penulis,, kakek dan nenek serta semuanya yang senantiasa mendo'akan dan memberikan motivasi yang terbaik kepada penulis, serta dukungan yang diberikan selama perkuliahan kepada penulis. Terimakasih atas do'a yang telah diberikan memberi semangat kepada penulis hingga selesai.
8. Kepada seluruh mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam negeri Walisongo Semarang yang telah berpartisipasi dalam menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Teman-teman kelas TP-B, dan semua teman-teman TP Angkatan 2021 yang telah kebersamai penulis selama masa perkuliahan, terimakasih banyak atas semangat yang telah diberikan dengan menjadikan dukungan positif kepada penulis.
10. Saudara Abdillah atas kehadirannya yang telah memberi banyak dukungan dan semangat baik secara langsung maupun tidak langsung. Terimakasih banyak telah mendengar banyak keluhan dan berkontribusi dalam perjalanan penulisan skripsi ini.

11. Seluruh teman penulis dan berbagai pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kepada yang telah disebutkan dan tidak dapat disebutkan, penulis mengucapkan penuh terimakasih atas segala dukungan dan kebaikan yang telah diberikan Bapak/Ibu, Saudara/i. pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang,

Penulis,



Sri Setiawati

NIM. 2104046047

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan segala penuh rasa syukur, saya persembahkan karya ini kepada orang tua saya tercinta, Bapak Budi Setiono dan Ibu Suharti, serta adik saya tersayang Yoga Dwi Saputra yang telah memberikan segala bentuk dukungan, kasih sayang, rasa cinta dan pengorbanan yang tiada henti untuk mengantarkan saya hingga titik ini.

Terima kasih banyak atas bimbingan dan motivasi yang diberikan hingga saya mampu mencapai tujuan dan impian ini.

Tak luput pula skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri, terimakasih banyak kepada diriku untuk tetap sehat hingga saat ini, terimakasih telah berjuang sekuat tenaga menyelesaikan perkuliahan dengan baik,

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
MOTTO	vi
TRANSLITERASI.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	xi
PERSEMBAHAN.....	xiv
DAFTAR ISI	xv
ABSTRAK	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
D. Tinjauan Pustaka.....	11
E. Sistematika Penulisan	15
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Tawakal.....	16
1. Definisi Tawakal	16
2. Tingkatan Tawakal	18
3. Aspek Tawakal	21
4. Pokok Tawakal.....	21
5. Manfaat Tawakal.....	22
B. Stres Akademik	23
1. Definisi Stres Akademik	23
2. Aspek Stres Akademik	24
3. Faktor-Faktor Stres Akademik.....	26
4. Gejala Stres Akademik.....	27
C. Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik.....	29
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	33

A. Jenis Penelitian	33
B. Identitas Variabel	33
C. Definisi Operasional Variabel	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Metode Pengambilan Data	35
F. Uji Coba Instrumen Penelitian	38
G. Teknik Analisa Data.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Kancan Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	46
1. Analisis deskriptif variabel penelitian.....	46
2. Hasil Uji Asumsi.....	49
3. Uji Analisis Regresi Sederhana.....	50
4. Hasil Uji Hipotesis.....	51
C. Pembahasan	54
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61

ABSTRAK

Stress akademik menjadi permasalahan yang tidak lepas dari kehidupan setiap mahasiswa. Permasalahan yang timbul akibat adanya stres akademik memiliki pengaruh besar pada mahasiswa terutama ketika menjalani tugas akhir, baik bersifat fisik dan psikis yang dialami oleh mahasiswa. Sedangkan tawakal merupakan bagian dari keimanan dan spiritualitas manusia, bagaimana seorang manusia meyakini dan menyerahkan hasil dari setiap usaha yang dilakukan kepada Allah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai pengaruh yang terjadi dari tawakal yang dimiliki mahasiswa untuk menurunkan stres akademik yang dialami mahasiswa akhir pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan *purposive sampling* sebagai metode pengambilan sampel, dengan jumlah sampel sebanyak 122 mahasiswa akhir Angkatan 2021. Alat ukur yang digunakan mencakup dua skala yaitu skala tawakal dan skala stres akademik. Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian menggunakan uji analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari tawakal terhadap stres akademik dengan nilai signifikan sebesar $p = 0,000 < 0,05$. Hasil pada model regresi yang terbentuk dapat menjelaskan bahwa tawakal memiliki kontribusi pengaruh terhadap penurunan stres akademik sebesar 83,1%, sementara sisanya sebesar 16,9% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Kemudian pengaruh yang terjadi bersifat negatif (-0,742) menyatakan bahwa apabila nilai tawakal bertambah satu poin maka stres akademik mengalami penurunan sebesar jumlah tersebut. Kesimpulan yang diambil pada penelitian ini menyatakan bahwa tawakal dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Kata kunci : Mahasiswa akhir, Stres Akademik, Tawakal

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor item dalam Skala Tawakal	36
Tabel 3.2 Skor Item dalam Skala Stres Akademik	36
Tabel 3.3 Blue print Tawakal	36
Tabel 3.4 Blue print Stress Akademik	37
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Tawakal	39
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Stres Akademik	40
Tabel 3.7 Hasil Uji Reabilitas tawakal	42
Tabel 3.8 Hasil Uji Reabilitas Stres Akademik	42
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif	47
Tabel 4.2 Skor kategorisasi Variabel Tawakal	47
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel tawakal	48
Tabel 4.4 Skor Kategorisasi Stres Akademik	48
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Stres Akademik	49
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Sederhana	50
Tabel 4.9 Hasil Uji F (Serentak)	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Koefisien Determinasi	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi.....	45
Gambar 4. 2 Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print.....	66
Lampiran 2 Item Penelitian.....	68
Lampiran 3 Skala Penelitian Tawakal dan Stres Akademik.....	72
Lampiran 4 Data subjek penelitian	73
Lampiran 5 Data Tabulasi, Hasil Uji Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan sebuah usaha untuk mengembangkan potensi yang dimiliki didalam diri manusia. Pendidikan tak hanya memberikan perbedaan suasana belajar seperti dirumah, tetapi memberikan pengajaran mengenai spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian yang baik dan keterampilan yang di butuhkan dalam kehidupan bermasyarakat.¹ Sebagai manusia yang masuk di dunia pendidikan, mahasiswa diharapkan untuk mengembangkan potensi yang ada didalam diri dan memberikan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, mereka diminta untuk mencapai suatu prestasi akademik untuk memberikan nilai yang baik bagi perguruan tinggi.² Didalam perguruan tinggi mahasiswa menjalani perkuliahan selama empat tahun bahkan lebih. Mahasiswa menengah umumnya memiliki masalah pada hal akademis yaitu pada peningkatan nilai dan memperbanyak wawasan, sedangkan mahasiswa tingkat akhir cenderung memikirkan masalah dengan tugas akhir. Pratiwi & Lailatulshifah menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sudah hampir menyelesaikan pendidikan perkuliahan dan menjalani masa tugas akhir atau sedang menyusun skripsi.³

Di dalam perkuliahan, mahasiswa mendapatkan kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan begitupun sebagai mahasiswa akhir yang berkewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir yang dijalannya untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Tugas akhir yang ada di perguruan tinggi bermacam-macam dapat berupa skripsi, jurnal penelitian, artikel, dll. Demikian dalam menjalani tugas akhir ini mahasiswa sering mendapat beberapa

¹ Munandar, Fitriani, Karlina, & Yumriani, "Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan", 2022

² Natasya, Paulina, Bonaraja, "Pengembangan Sumber Daya Manusia Perguruan Tinggi." 2020

³ Nella Setriawati, "Gambaran Optimisme Pada Mahasiswa Akhir Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19, 2021."

problem tertentu yang dirasakan oleh mahasiswa, seperti stress ketika menjalani tugas akhir. Sebagian besar menyimpulkan bahwa kunci dari kelulusan seorang mahasiswa di perguruan tinggi adalah tugas akhir. Maka, pada masa menjalani tugas akhir tidak sedikit mahasiswa kesulitan dalam mengendalikan emosi dan menganggap tugas akhir yang diterima adalah suatu tuntutan yang berat bagi dirinya, sehingga menimbulkan perasaan negatif yang kemudian menjadikannya mengalami stress akademik.

Menurut Lazarus dan Folkman secara umum stress adalah hubungan yang terjadi antara individu dan lingkungan tempat mereka berada yang dinilai sebagai suatu hubungan yang melelahkan dan membutuhkan usaha yang menguras tenaga, pikiran dan sesuatu yang mengancam atau membahayakan diri individu tersebut.⁴ Charles D. Spielberg berpendapat bahwa stres adalah tuntutan eksternal yang dialami seseorang, berasal dari faktor-faktor di lingkungan sekitar, dan merupakan stimulus yang dirasakan merugikan bagi individu tersebut. Secara umum, stres dapat didefinisikan sebagai kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat perasaan cemas dan tertekan yang dialami manusia. Stres akademik, menurut Gadzella dan Masten, adalah reaksi tubuh dan pikiran terhadap tuntutan kognitif, emosional, perilaku, dan fisik yang ditempatkan pada siswa.⁵

Stress akademik adalah suatu tekanan atau tuntutan yang terjadi pada seseorang dalam masa pendidikan. Stress akademik yang terjadi pada mahasiswa merupakan suatu tekanan mental yang berhubungan dengan perasaan frustrasi yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan kegagalan dalam masa akademik atau suatu kemungkinan dari kegagalan tersebut. Busari (2011) menyatakan bahwa stres akademik terjadi ketika seseorang menghadapi masalah yang mereka pikir dapat mereka tangani, tetapi pada kenyataannya, mereka tidak bisa. Dia juga mengatakan

⁴ Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." 2016.

⁵ "35 Parade Riset Mahasiswa 2023 Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya."

bahwa banyak tuntutan yang diberikan pada siswa selama pendidikan mereka dapat menyebabkan reaksi negatif yang disebabkan oleh stres akademik.⁶

Stress dapat terjadi pada siapapun tidak terlepas pada mahasiswa yang melanjutkan akademiknya di jenjang Universitas, dibanding pada masa pendidikan sebelumnya pada masa ini mereka akan jauh merasakan stress di lingkungan akademik karena harus bersosialisasi dengan kehidupan yang baru dan lingkungan yang baru, termasuk bagi mereka anak Rantau. Selain itu tingkat pemahaman materi yang ada didalam Universitas akan jauh lebih sulit dan banyak dibanding sebelumnya maka mereka akan lebih banyak memahami materi dan lingkungan akademik yang berbeda. Jadi sebagai mahasiswa tidak sedikit yang mengalami stress karena sulitnya mereka dalam memahami materi yang mereka dapat dan hasil yang mereka inginkan tidak sesuai dengan target. Permasalahan mengenai stress akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa tak terkecuali bagi mereka mahasiswa akhir, banyak tekanan yang mereka dapatkan baik dari lingkungan keluarga dan akademiknya, sehingga dapat dilihat tidak sedikit mahasiswa akhir yang tidak dapat menyelesaikan tugas akhirnya dan memilih untuk mengakhiri hidupnya karena dianggap sebagai beban yang berat.

Berdasarkan pada Fenomena tersebut tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres akademik untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. Berdasarkan pada databoks *kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode januari hingga oktober 2023 sebanyak 971*. sebanyak 356 kasus terbanyak terjadi di Jawa Tengah, sebagian besar pada kasus tersebut terjadi pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhirnya dengan menyusun skripsi di perguruan tinggi.⁷ Selain itu, informasi yang didapat melalui SERAMBINEWS.COM yang ditulis oleh Amirullah pada Kamis, 28 Juli 2022 menjelaskan bahwa terdapat seorang mahasiswa yang mengalami gangguan mental karena stress ketika mengerjakan skripsi, dalam unggahan tersebut menyatakan bahwa mahasiswa tersebut sering mengamuk baik

⁶ Dewi Wulandari, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran."

⁷ (Muhamad, Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah, 2023)

kepada keluarganya maupun orang sekitar sehingga berakhir dipasung. Hal yang terjadi pada mahasiswa tersebut karena tekanan dan stress yang dialami mahasiswa tersebut dalam proses menyelesaikan skripsi. Sebab menurutnya nasib perkuliahan yang dijalannya selama 4 tahun ditentukan melalui skripsi.⁸

Kemudian dilansir dari detikjatim pada Selasa 09 Januari 2024 tertulis bahwa “*mahasiswa Malang bunuh diri gegara depresi skripsi tak selesai*”, terdapat keterangan dari keluarga korban bahwa diketahui korban diduga mengalami depresi karena skripsi yang dijalannya tidak kunjung bisa diselesaikan, korban yang bersangkutan sudah berada di semester 9 dan tidak lulus-lulus. Diketahui bahwa korban tersebut merupakan pribadi yang introvert di lingkungannya dia juga sering mengurung diri di kamar. Sebelum kejadian ini pada pertengahan 2023 korban tersebut pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara melompat di sungai metro, namun kemudian kembali pulang kerumah. Namun, pada akhirnya pada 6 Januari 2024 sekitar pukul 03.01 korban tersebut memutuskan untuk meninggalkan rumah dan diduga melakukan bunuh diri, dan ditemukan mayat pria mengapung di aliran Sungai Brantas.⁹

Stres yang terjadi pada mahasiswa akhir tidak hanya ketidakmampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan target yang mereka inginkan, terdapat beberapa penyebab yang tidak lain sebagaimana mereka harus menjalankan rangkaian ujian untuk menjadi sarjana adalah suatu hal yang memicu perasaan takut ketika bagaimana hasil tidak sesuai, serta munculnya perasaan khawatir akan timbulnya suatu kegagalan yang mungkin dapat terjadi, selain itu adanya tekanan dari lingkungan sekitar seperti ketika melihat teman sebayanya sudah menyelesaikan atau sudah memasuki dunia pekerjaan akan menimbulkan rasa tertekan dari dalam dirinya. Selain melihat lingkungan sekitarnya, terdapat beberapa hal yang mempengaruhi mahasiswa akhir seperti kurangnya pemahaman materi yang diambil dalam menentukan tugas akhir sehingga menjadikannya

⁸ (Amirullah, Stres Mengerjakan Skripsi, Mahasiswa Ini Berakhir Gangguan Mental dan Dipasung, 2022)

⁹ (Aminudin, Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai, 2024)

kesulitan bagi mahasiswa untuk menguasai materi, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing karena banyaknya pekerjaan dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa yang ingin memberikan perkembangan mengenai tugas akhir yang ditulis, tidur yang tidak teratur dan kesulitan membagi waktu bagi mahasiswa yang menjalankan tugas akhir sambil bekerja, dan bahkan perasaan yang tidak bahagia ketika menjalankan tugas dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami stress akademik.¹⁰

Setelah melakukan survei melalui gform secara online yang diberikan kepada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang selama empat hari yaitu pada tanggal 26-30 september 2024. Form tersebut diisi oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dari berbagai jurusan yaitu program studi Tasawuf Psikoterapi, program studi Studi Agama-Agama, program studi Akidah dan Filsafat Islam, program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dan program studi Ilmu Seni Arsitektur Islam. Sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa pernah mengalami stress akademik hal yang menjadi pemicu utama mengalami stress akademik adalah lingkungan sekitar dalam perkuliahan, terutama pada mahasiswa akhir yang menjadi pemicu utama mereka mengalami stress akademik adalah tugas akhir berupa skripsi. Menurut mereka skripsi menjadi sebuah tuntutan yang harus dilakukan dan diselesaikan dalam waktu dekat agar mencapai target kelulusan yang diinginkan. Namun, tidak sedikit dari mereka menganggap bahwa tidak mampu menyelesaikan dengan cepat sesuai target dan merasa tertinggal dari temannya yang lain, kemudian timbulnya tekanan dari orang tua untuk dapat lulus cepat dan tepat waktu.

Mereka yang pernah mengalami stress akademik merasa timbulnya perasaan seperti cemas, emosi, gelisah, bingung, suka menangis secara tiba-tiba, bahkan ada yang merasa putus asa hingga nafsu makan berkurang dan jam tidur berantakan, ketika individu tersebut mengalami stress akademik. Perubahan yang terjadi secara signifikan dari akademik yang dijalani individu itu berada menjadi

¹⁰ Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, and Fairuz Salsabila, "Pengaruh Mengerjakan Skripsi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." 2024.

sebuah tekanan dalam dirinya untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut, sehingga menimbulkan perasaan negatif yang menjadikannya mengalami stress akademik. Namun, tidak sedikit dari mereka mengatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress akademik. Seperti ada yang mengatakan bahwa jalan-jalan, shopping, dan berkumpul untuk nongkrong dengan teman-temannya dapat mengurangi stress akademik yang terjadi, selain itu faktor dari dalam seperti dukungan positif dan semangat yang diberikan oleh teman dan orang tua juga dapat mengurangi stress yang dialami oleh mahasiswa akhir.

Selain faktor sosial, seperti dukungan dan kegiatan positif yang diberikan oleh mahasiswa, faktor spiritual juga memainkan peranan penting dalam mengurangi stres akademik yang dialami. Pargament, Smith, Koenig, dan Perez (1998) Religiusitas, menurut teori ini, adalah mekanisme pertahanan yang digunakan orang ketika dihadapkan dengan keadaan yang berpotensi berbahaya atau stres. Dalam pengaturan ini, keyakinan, praktik, pengalaman, emosi, atau hubungan agama orang menginformasikan mekanisme coping mereka. Di antara berbagai pilihan coping tersebut, tawakal menjadi salah satu yang utama. Bagi mereka, tawakal adalah suatu keharusan dalam menjalani kehidupan, mengingat manusia tidak pernah lepas dari kesalahan. Ini sangat relevan bagi mahasiswa yang sering dihadapkan pada berbagai masalah dan tekanan, terutama saat mereka sedang menyusun tugas akhir dalam bentuk skripsi.

Pada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang pernah mengalami stress akademik, menurutnya tawakal merupakan suatu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress akademik. Ada yang mengatakan bahwa merasa lebih baik setelah bertawakal, dengan menyerahkan segala urusan kepada Allah maka ikhlas dengan apapun yang terjadi nantinya. Ketika sudah bertawakal baginya merasa seperti di tuntun dan ditunjukkan mana jalan yang terbaik untuk dirimu, yang seharusnya kamu lakukan dan sebaiknya dihindarkan. Selain itu, seperti ada sebuah perubahan pada mindset didalam diri ketika sudah menerapkan tawakal seperti perasaan yang jauh lebih tenang dan lebih yakin terhadap diri sendiri. Sebagai mahasiswa akhir yang sedang

dihadapkan dengan banyak permasalahan terutama pada tugas akhir, tawakal merupakan hal yang tidak bisa ditinggalkan sebab ketika diri merasa terdapat hal berat yang sedang di jalani selain telah berusaha sesuai kemampuan maka kita harus bertawakal untuk menyerahkan segala permasalahan yang terjadi.

Berdasarkan pada hasil yang diperoleh dari angket yang disebar, bahwasannya faktor yang menjadi pemicu mahasiswa akhir mengalami stress adalah perasaan negative dan tekanan yang muncul dalam kehidupannya yang berkaitan dengan emosi negatif, atau respon yang dialami mahasiswa berupa perilaku, fisik dan pikiran, yang membuat dirinya terganggu dan mengusik dapat dikatakan sebagai stress akademik. Kejadian dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa akhir seperti tekanan dari orang tua, lingkungan, skripsi dan perubahan hidup yang dialami oleh mahasiswa akhir tersebut yang menimbulkan emosi negatif serta perasaan sedih, marah dan gelisah, faktor tersebut yang disebut dengan stressor. Sehingga yang terjadi tidak sedikit mahasiswa akhir yang mengalami stres pada saat menyusun tugas akhir, namun tidak sedikit pula mahasiswa yang mampu mengalahkan stress tersebut hingga akhirnya menyelesaikan tugas akhir yang mereka lalui hingga menjadi sarjana. Berkaitan dengan stress akademik yang terjadi para mahasiswa juga dapat mengurangi stress akademik dengan melakukan hal positif seperti berkumpul dengan teman, jalan-jalan, dan meningkatkan religiusitas dengan bertawakal kepada Allah.

Berbicara tentang stres yang dialami oleh mahasiswa akhir, tidak terlepas dari adanya tuntutan keluarga dan teman lainnya. Serta bagaimana pengaruh lingkungan di akademik yang menjadi pengaruh terjadinya stress. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, Fairuz Salsabila pada tahun 2023 memberikan sebuah hasil sebanyak (81,5%) mahasiswa merasa tertekan dan tidak bahagia setelah melakukan bimbingan, selain itu tidak sedikit dari mereka mengalami perasaan emosional, seperti mudah menangis dan marah terhadap sesuatu yang dilakukan sebanyak (44,4%). bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mudah mengalami perasaan emosi yang tidak stabil sehingga hal itu berpengaruh terhadap kondisi

kesehatan mahasiswa tersebut.¹¹ Berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Mutiara wulandari, dkk pada tahun 2023 didapati bahwa 39 subjek (13%) memiliki tingkat stress akademik yang tinggi dan dapat disimpulkan bahwa tawakal memiliki hubungan negatif terhadap stress yang terjadi pada mahasiswa sehingga semakin tinggi tawakal yang maka semakin rendah tingkat stress akademik, begitupun sebaliknya.¹²

Secara umum tawakal merupakan bagian dari pada ajaran islam yang berkaitan dengan ibadah kepada Allah. Dalam islam tawakal merupakan tumpuan terakhir ketika manusia telah berusaha, dikatakan sebagai tumpuan terakhir bukan berarti manusia melupakan usaha yang telah dilakukannya. Ibnu Qayyim menyatakan bahwa tawakal merupakan suatu bentuk amalan dan penghambatan hati manusia dengan menyordarkan segala sesuatu yang dilakukan kepada Allah semata, sebagai manusia yang percaya terhadap-Nya berlindung kepada-Nya dan ridha atas segala sesuatu yang menimpa pada dirinya.¹³ Dalam melakukan tawakal manusia berarti berserah diri dan sadar bahwa mereka membutuhkan pertolongan Allah dalam segala hal yan dilakukan. Dalam bertawakal mengajarkan manusia untuk menerima hasil akhir atas usaha yang telah dilakukan sebagai keputusan dari Allah, dengan bertawakal mengajarkan manusia untuk selalu berlapang dada menerima hasil dari permasalahan yang dihadapi.

Setiap manusia yang hidup tidak luput dari kesulitan dan permasalahan baik anak-anak hingga dewasa, masalah atau kesulitan yang dialami biasanya disertai dengan perasaan cemas dan takut. Untuk menghadapi permasalahan yang dialami manusia akan selalu berusaha menyelesaikan dengan baik dengan terus berusaha seoptimal mungkin untuk menyelsaikan kesulitan yang dialami. Dengan bertawakal kepada Tuhan, manusia yang mengalami kesulitan dan permasalahan seharusnya tidak lagi merasakan cemas dan takut akan hasil yang diperoleh permasalahan

¹¹ Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, and Fairuz Salsabila. , “Pengaruh Mengerjakan Skripsi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” 2024.

¹² Wulandari, Tetteng, and Mansyur, “Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa.” 2023.

¹³ “Riska Ovi Burzana, “Kajian Sifat Tawakal Menurut Beberapa Ayat Al-Qur’an dan Pengembangan dalam Konseling Islam”, 2021.

tersebut.¹⁴ Secara umum Tawakal berarti berserah diri kepada (Tuhan) dengan segenap hatinya percaya kepada Tuhan dan mempercayakan segala masalah yang terjadi. Tawakal adalah landasan dan tumpuan bagi seorang muslim seseorang yang sudah berusaha ketika melakukan sesuatu. Menurut Imam Al-Ghazali, Tawakal merupakan pengendalian hati manusia kepada Tuhan Yang Maha Esa karena segala sesuatu yang terjadi hakikatnya berasal dari-Nya, baginya Tuhan adalah pelindung karena segala sesuatu yang terjadi di dunia tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya.¹⁵ Imam Al-Ghazali, dalam karya beliau yang berjudul *"Ihya' Ulumuddin"*, membahas secara mendalam hakikat Tawakkal. Beliau menjelaskan bahwa Tawakkal merupakan bagian dari iman. Selain itu, ia menekankan bahwa tidak semua aspek iman dapat terwujud tanpa adanya pengetahuan, kondisi yang tepat, dan perbuatan yang sesuai.

Sikap tawakkal mencakup ilmu sebagai dasar, perbuatan sebagai hasil, dan keadaan sebagai tujuan. Ketika seseorang berusaha dan berserah diri, hasil dari usaha tersebut akan sejalan dengan tawakkalnya. Menurut Dzun Nun Al-Misri, tawakkal adalah pengingkaran dan penyangkalan diri terhadap segala daya dan upaya yang dimiliki manusia. Tujuannya adalah agar seorang hamba yang menguatkan sifat tawakkalnya menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Melihat segala yang ada pada dirinya.¹⁶ Dengan melibatkan Allah dalam setiap tindakan dan berserah diri, setiap individu akan mendapatkan apa yang diinginkannya serta pertolongan sesuai dengan kemampuannya.

Dengan demikian, perilaku tawakal pada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang terhadap stress akademik dapat menjadi jalan untuk melibatkan segala urusan yang dialami kepada Allah. Mahasiswa yang pada dasarnya mencari ilmu pasti memiliki rintangan dan tantangan yang akan dihadapi dalam proses pembelajarannya. Hal ini merupakan

¹⁴ Mulyana, "Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum."

¹⁵ Abdul Rozaq, "Konsep Tawakal Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental" 2008.

¹⁶ Ilmi Dian Nastiti, "Hubungan Tawakal Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Dala(m Menyun Skripsi Prodi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Program Khusus (FUPK)." 2021.

sesuatu yang menjadi kebutuhan yang sangat penting. Peran Allah sebagai pengendali setiap hati dan perilaku umat manusia. Menyangkut hubungan antara hamba dan Tuhan, hakikatnya semua permasalahan yang dialami oleh manusia datangnya atas perintah Tuhan sehingga sebagai hambanya manusia akan selalu membutuhkan pertolongannya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah dijelaskan, penulis mengambil rumusan masalah;

Adakah pengaruh tawakal terhadap stress akademik pada mahasiswa akhir Fakultas ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap penurunan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Manfaat penelitian merupakan bagaimana kontribusi penelitian terhadap bidang keilmuan yang dipelajari dapat bermanfaat bagi mahasiswa. Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:¹⁷

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini tawakal diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis khususnya berkaitan dengan spritualitas seperti tawakal dan stres akademik. Penelitian diharap menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai spiritualitas dalam kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

¹⁷ NN Wafiroh, "Modul Ajar "Manfaat Penelitian "2019.

- 1) Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber rujukan bagi penelitian berikutnya, serta dapat menjadi pedoman untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam pembelajaran mahasiswa dalam mengelola stress akademik .
- 2) Bagi dosen dan civitas akademik penelitian ini diharap dapat menjadi pedoman dan referensi dalam pembelajaran yang bermanfaat untuk membantu mahasiswa yang mengalami stress akademik di perguruan tinggi.
- 3) Kepada fakultas dan universitas penelitian dimaksud dapat menjadi bagian dari pembelajaran dan referensi mengenai fenomena stress akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa.
- 4) Kepada masyarakat umum, penelitian ini duharapkan memberikan manfaat mengenai stress akademik yang terjadi oleh mahasiswa dan pentingnya tawakal sebagai keterlibatan tuhan dalam kehidupan manusia.

D. Tinjauan Pustaka

Setelah melakukan pencarian, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini:

1. Penelitian pertama, Eliza Rahmadhana (2023), *“Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Mahasiswa Baru UIN Antasari Banjarmasin”*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Antasari. Dalam penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa baru angkatan 2022 UIN Antasari sebanyak 294 orang. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa stress yang terjadi pada mahasiswa tergolong sedang, hal ini sejalan dengan pernyataan yang menyatakan bahwa para mahasiswa memiliki tingkat tawakal yang tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa baru memiliki keyakinan yang tinggi kepada Allah dengan meyakini segala sesuatu terhadap kekuasaan-Nya. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, perbedaan

terdapat pada konsep yang diambil dimana penelitian ini menggunakan konsep stress secara umum serta subjek penelitian dan lokasi penelitian, pada penelitian ini subjek yang diambil adalah mahasiswa baru. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tawakal sebagai variable bebas dan menggunakan metode penelitian kuantitatif.¹⁸

2. Penelitian kedua, Nesya Azahra Adella (2024), “*Hubungan Tawakal dengan Tingkat stress (Studi Kasus Kepada Pasien Hemodialisa Di RSAU dr. M. Salamun)*”. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa hasil korelasi menyatakan memiliki hubungan yang kuat antara sikap tawakal yang dimiliki oleh pasien dan tingkat stress. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil dari fakta yang terdapat di lapangan, para pasien RSAU dr.salamun memiliki tingkat tawakal yang tinggi sehingga stress yang dialami oleh para pasien akan cenderung rendah. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan konsep tawakal yang merujuk pada risalah dari Syekh Abdul Qadir Jailany, serta menggunakan stress secara umum dan uji analisis dari data yang digunakan, persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan tawakal sebagai variable pertama yang digunakan.¹⁹
3. Penelitian ketiga, Dian Novita Putri (2022), “*Hubungan Tawakal dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry*”. Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil dalam penelitian menyatakan bahwa penelitian dilakukan dengan melibatkan mahasiswa Uin Ar-Raniry dengan jumlah sampel sebanyak 344 mahasiswa, dalam hal ini menyatakan terdapat hubungan positif antara tawakal dan stress akademik pada

¹⁸ Rahmadhana E, “Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Mahasiswa Baru UIN Antasari Banjarmasin. Banjarmasin: Univesitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.” 2023.

¹⁹ Nesya Azahra Adella, “Hubungan Sikap Tawakal Dengan Tingkat Stress (Studi Kasus Kepada Pasien Hemodialisa Di RSAU Dr. M. Salamun).” 2024

mahasiswa, namun berdasar pada hasil analisis yang telah dilakukan hasil menyatakan bahwa signifikan dan hipotesis yang dilakukan diterima tetapi arah dari hubungan kedua variabel tersebut berlawanan. Adapaun persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini yaitu, penggunaan konsep tawakal yang digunakan dan subjek penelitian yang diambil serta uji hipotesis yang digunakan, Adapun persamaannya yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif sebagai metode penelitian yang digunakan.²⁰

4. Penelitian keempat, Rizki Alpiani Mulyani (2021), "*Pengaruh Tawakal Terhadap Stres akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) (Studi pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*". Skripsi, Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil dalam penelitian ini terdapat mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik sedang dan menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari tawakal terhadap stress akademik sebesar 31,6%. Mahasiswa yang mengalami stress akademik sedang menyatakan bahwa tuntutan dan dorongan yang diberikan kepadanya merupakan bagian dari dorongan untuk menjadikan para mahasiswa menjadi lebih berkembang. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan konsep tawakal yang merujuk pada risalah dari Syekh Abdul Qadir Jailany, serta menggunakan stress secara umum dan uji analisis dari data yang digunakan, persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan tawakal sebagai variable pertama yang digunakan.²¹
5. Penelitian keenam, Salsabila Sajida Nufus, Faza Azzahra Paramesti, dkk, (2021), "*Terapan Terapi Sabar untuk Mengatasi Stres*

²⁰ Dian Novita Putri, "Hubungan Tawakal Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry." 2022.

²¹ Rizki Alpiani Mulyani, "Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) Studi Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung." 2021.

Akademik di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi". Journal penelitian, Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian menyatakan bahwa terapi sabar dapat menjadi media untuk mengelola stress akademik yang terjadi di kalangan remaja. Penerapan sabar dalam hal ini memberikan dampak yang positif seperti mengendalikan diri yang terkadang sulit dilakukan oleh para remaja, penerimaan kenyataan yang diterima, tetap istiqamah dan tidak putus asa, memiliki sikap tenang dan dapat mengendalikan emosi. Hal ini sabar dapat diaplikasikan pada remaja dan dapat mengatasi dan mengelola stress akademik yang terjadi. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, yaitu variable yang digunakan merupakan variable sabar dan menggunakan penelitian kualitatif, serta persamaannya yaitu menggunakan stress akademik sebagai fenomena yang diamati.²²

6. Penelitian ketujuh, Dimas Purwo Kuswono (2024), "*Dampak Tawakal Terhadap Kesehatan Mental (Studi Terhadap Al Qur'an, dan Logoterapi)*". Artikel Jurnal, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hasil dari penelitian ini yaitu tawakal adalah bagian dari usaha yang telah dilakukan oleh manusia, dikatakan sebagai keyakinan kepada Allah. Dalam penelitian ini memasukan konsep logoterapi sebagai bagian dari pendekatan psikologis dalam membantu kesehatan mental, penelitian ini menyataka bahwa konsep tawakal dan logoterapi sama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental dalam diri manusia. Dengan demikian kedua konsep yang diambil dapat memebantu individu untuk mengelola dan mengatasi tekanan mental dialami unutm mencapai kehidupan yang lebih tenang dan bahagia. Adapun persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini yaitu konsep tawakal yang digunakan merujuk pada tawakal dalam al-qur'an secara umum dan metode penelitian

²² Salsabila Sajida Nufus, "Terapan Terapi Sabar Untuk Mengatasi Stres Akademik Di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi." 2021.

yang digunakan merupakan metode kualitatif, kemudian persamaan dalam penelitian ini yaitu penggunaan variabel tawakal.²³

7. Penelitian ke delapan, Ananda veliska (2022), “*Urgensi sabar Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan)*”. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa sabar dapat menjadi salah satu konsep dalam islam yang dapat digunakan untuk mengatasi beberapa permasalahan dalam jiwa manusia, termasuk stress akademik. Penerapan sabar amat direkomendasikan untuk dilakukan bagi remaja yang mengalami stress akademik untuk dapat mewujudkan perilaku yang positif dalam kehidupan. Adapun persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini yaitu, metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif serta variabel pertama yang digunakan, persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan stress akademik yang diambil sebagai fenomena yang diamati.²⁴

Dalam penelitian ini adapun kebaruan terhadap penelitian sebelumnya yaitu konsep dari tawakal yang digunakan merupakan konsep tawakal berfokus pada pandangan Imam Al-Ghazali dengan mengacu pada kitab Ihya Ulumuddin. Kemudian subjek penelitian dan lokasi yang diteliti merupakan mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021 yang sedang dalam proses menjalani skripsi.

E. Sistematika Penulisan

Sebuah studi sistematis berdasarkan bab-bab dilakukan oleh penulis untuk membantu perdebatan dalam penelitian ini. Berikut ini adalah bab-babnya:

²³ Dhimas Purwo Kuswono, “Dampak Tawakal Terhadap Kesehatan Mental (Studi Terhadap Al Qur’an, Dan Logoterapi).” 2024.

²⁴ Ananda Veliska, “Urgensi Sabar Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan).” 2022.

BAB I Pendahuluan

Bab ini menguraikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan tata cara penulisan.

BAB II Kajian Teori

Bab ini berisi landasan teori yang menjadi dasar dari penelitian, kerangka berfikir yang menggambarkan pengaruh dari variable penelitian serta hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini membahas metode penelitian yang digunakan dalam studi ini. Di dalamnya akan dijelaskan mengenai jenis penelitian yang dipilih, identifikasi variabel yang terlibat, serta definisi operasional dari masing-masing variabel. Selain itu, bab ini juga mencakup informasi tentang populasi dan sampel yang diteliti, metode pengumpulan data yang diterapkan, pengujian instrumen penelitian, serta teknik analisis data yang digunakan.

BAB IV Hasil dan Pembahasan

Bab ini menjelaskan dengan deskriptif mengenai masalah penelitian, serta analisis dan data yang digunakan. Selain itu, bab ini juga mengkaji secara mendalam hasil analisis atas pengujian instrumen yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini.

BAB V Penutup

Bab ini menyajikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh tawakal terhadap stres akademik. Selain itu, penulis juga memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian di masa depan dan memberikan wawasan baru bagi para mahasiswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tawakal

1. Definisi Tawakal

Tawakal dalam *Kamus Al-Munawwir* disebut تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ (bertawakal, pasrah kepada Allah). Secara etimologi tawakal berasal dari kata “*tawakkul*” dalam bahasa Arab yang berarti “bersandar” atau “mempercayakan diri”, tawakal berarti percaya atas setiap apa yang telah dilakukan.²⁵ Dalam terminology Agama, tawakal diartikan sebagai sikap bersandar dan mempercayakan diri kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa. Tawakal dapat diartikan sebagaimana manusia memasrahkan diri kepada Allah, setelah berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.²⁶

Pengertian tawakal dapat ditemukan dalam Ensiklopedia Islam, di mana tawakal diartikan sebagai sikap ketergantungan kepada Allah. Dalam konteks istilahnya, tawakal merujuk pada sikap berserah diri kepada-Nya saat manusia menghadapi berbagai kesulitan hidup. Hal ini mencakup sikap tawakal ketika menghadapi kesulitan, serta ketika ditimpa musibah, dengan jiwa yang tenang dan hati yang tenteram. Dalam perspektif tasawuf, tawakal berarti bahwa seseorang yang ingin menjadi seorang sufi seringkali harus melewati maqamat tertentu, dengan tujuan untuk mensucikan jiwa agar dapat lebih mudah terhubung dengan Allah.²⁷

Abu Hamid ibn Muhamamad ibn Ahmad Al-Ghazali atau disebut Imam Al-Ghazali merupakan salah satu tokoh sufi yang menjadi penulis dari kitab *Ihya Ulumuddin*, yang juga membahas mengenai tawakal. Beliau memiliki pandangan sendiri mengenai tawakkal yaitu menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, tentang segala urusan yang dialami dan tidak ada keraguan sedikitpun tentang apapun yang

²⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. 1997.

²⁶ Drs. Totok Jumanoro, *Kamus Ilmu Tasawuf*. 2016.

²⁷ Miswar, “Konsep Tawakkal Dalam Al-Qur’an.” 2008.

telah diputuskan oleh Allah.²⁸ Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal adalah suatu bentuk keimanan yang mandiri kepada Allah SWT, di mana Dia menjadi satu-satunya tempat bersandar saat manusia menghadapi berbagai kesulitan dan kesusahan. Tawakal juga mencerminkan keteguhan hati dalam menghadapi musibah, dengan pikiran yang tenang dan jiwa yang damai. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa tawakal dapat diperkaya melalui ilmu pengetahuan, yang menjadi dasar utama dari tawakal itu sendiri. Selain itu, tawakal juga merupakan aspek penting dalam akhlak dan pendidikan dalam Islam.²⁹

Imam Al-Ghazali dalam karya terkenalnya, *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa tawakal berasal dari kata “wakalah,” yang berarti menyerahkan. Dalam konteks ini, seseorang dapat dikatakan telah melimpahkan urusannya kepada orang lain. Sejalan dengan itu, dalam Surah Al-Furqan ayat 58, Allah berfirman, “Laa ilaaha illallaahu wahdahuu laa shariikalahu”, yang artinya tidak ada Tuhan selain Allah, Yang Maha Esa dan tidak memiliki sekutu. Pernyataan ini menegaskan iman seseorang kepada Allah, yang merupakan Dzat Yang Abadi dan tidak akan menelantarkan hamba-Nya dalam keadaan apapun. Dia Maha Mengetahui segala amal perbuatan dan dosa hamba-Nya. Dalam konteks ini, Allah juga berfirman, “Dan bertawakallah kepada Allah Yang Maha Hidup (Kekal) lagi Maha Tidak akan mati”. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa seorang hamba seharusnya berlindung kepada apa yang telah dilakukannya untuk Allah Ta’ala.³⁰

Dalam *Sang Hijjatul Islam ‘Mutiara Ihya Ulumuddin’* dapat diketahui bahwa tawakal adalah satu bagian dari makna tauhid yang menjadi pokok dari tawakal.³¹ Tawakal kepada Allah adalah salah satu pintu dari sekian banyaknya pintu menuju iman yang mulia, pintu iman tersebut tidak terkecuali dengan ilmu, keadaan (hal), dan amal. Dengan adanya ketiga komponen tersebut akan lahir tawakal kepada Allah yang benar dari diri manusia. Maka orang yang bertawakal

²⁸ Salahudin, “Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali .”

²⁹ H.Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*. 2010.

³⁰ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin* . 2019

³¹ Sang Hijjatul Islam, *Mutiara Ihya’ Ulumuddin Imam Al-Ghazali*. 2008.

kepada Allah membutuhkannya ilmu, hal, dan amal sebagai penyeimbang perilaku tawakal.³²

Islam mewajibkan setiap Muslim untuk bertawakal kepada Allah sebagai salah satu wujud ibadah kepada-Nya. Tawakal merupakan saat di mana hati seseorang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT sebagai pelindung dari segala sesuatu yang tidak berada dalam pengetahuan dan kekuasaan-Nya. Sikap tawakal ini mencerminkan implikasi langsung dari keimanan seseorang, karena sekadar meyakini adanya Tuhan tidaklah cukup. Tawakal kepada Allah melalui dua tahapan. Pertama, saat manusia berikhtiar atau bekerja, di mana mereka mengikuti mekanisme alamiah yang telah ditetapkan (sunnatullah). Kedua, ketika manusia menunggu hasil dari usaha tersebut dan pada tahap ini mereka menyerahkan seluruh hasilnya dengan sepenuh hati kepada Allah.³³

Salah satu jenis penyerahan diri manusia adalah tawakal, di mana individu menyerahkan kendali atas hidupnya dan semua harta miliknya kepada yang dipasrahi.³⁴ Menurut Imam Al-Ghazali seseorang yang menyerahkan segala urusannya kepada wakil yang menangani segala urusan dalam dirinya, menjamin segala kepentingan hidupnya, dan mencukupi segala kebutuhan dan permasalahan dirinya, adalah arti dari kata ‘tawakal’.³⁵ Ketika seseorang telah mewakilkan segala sesuatu yang dilakukannya kepada orang kepercayaan, tentulah hati seorang manusia merasa tentram dan percaya akan wakil yang dipilihnya. Dalam hal ini ibarat kata tawakal dapat dipahami sebagai ‘petunjuk hati manusia kepada wakil yang telah ditunjuk, yaitu Allah’.³⁶

2. Tingkatan Tawakal

Dalam kehidupan manusia pencapaian tawakal tidaklah mudah seperti memetik daun, dibutuhkan keuletan dan kesabaran dalam diri manusia untuk

³² Maulana Fazlul-Karim, “Ihya ’Ulumuddin, Takut & Harap, Faqir & Zuhud Tauhid & Tawakal, Imam Al-Ghazali.” 2014, hal-208.

³³ H. Supriyanto, *Tawakkal Bukan Pasrah*.

³⁴ M. Abdul Mujieb, “Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali.” 2009.

³⁵ Imam Al-Ghazali, “Karya Terakhir Imam Al-Ghazali ‘Minhajul Abidin’ Jalan Para Ahli Ibadah.” 2013, hal 229-230.

³⁶ Dr. Yusuf Al-Qardhawi, *Tawakal (Jalan Menuju Keberhasilan Dan Kebahagiaan Hakiki)*. 2004.

mencapai tawakal yang hakiki. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menyatakan terdapat tiga tingkatan:³⁷

1. Pertama, yaitu keyakinan seorang hamba nya kepada Allah, hal ini sama seperti keyakinan kepada seorang wakil yang ia kenal atas kepercayaan, perhatian yang diberikan, kasih sayang serta kepedulian yang diberikan.
2. Kedua, sikap seorang hamba kepada Allah Ta'ala, seperti seorang anak kepada ibunya yang hanya mengenal ibunya. Sebagaimana seorang manusia yang hanya percaya akan kedermawanan, dan kasih sayang Allah, dan tidak menuntut permohonan selain kepada Allah.
3. Ketiga, yaitu keadaan seorang hamba kepada Allah. Seorang manusia yang selalu bertawakal kepada Allah tanpa mengandalkan sebab-sebab dari rencana usaha yang dimiliki.

Selain tingkatan tawakal Imam Al-Gahzali menyatakan bahwa tawakal memiliki level-level atau tingkatan sesuai dengan derajat manusia, tiga tingkat level dari tawakal tersebut, yaitu:

Pertama, *'ammah* merupakan bagian dari kelompok manusia awam, mereka lebih kepada manusia biasa yang belum begitu mendalami ilmu-ilmu keagamaan. Dalam tingkatan ini kualitas amal mereka masih berada dalam tingkatan awam yang mereka kejar biasanya adalah hal-hal sederhana, seperti kebahagiaan hidup, sandang, pangan, papan dan kebutuhan hidup. Penerapan tawakal dalam dirinya tidak jauh dari bagaimana dirinya meminta pertolongan dalam hidup

Kedua, *khashshah* merupakan kelompok manusia khusus, pada level ini mereka telah memiliki kesempatan untuk menimba ilmu-ilmu agama dan mulai mendalam, sehingga mereka mulai berfikir secara rasional mengenai tawakal dan menyampaikan keyakinan-keyakinan kepada Allah. Pada kelompok ini amalan yang mereka lakukan jauh lebih baik dari kelompok awam, tawakal yang mereka

³⁷ H. Supriyanto, "Tawakal Bukan Pasrah ."

lakukan sudah menjadi sebuah ritual dan kebiasaannya dalam beribadah, mereka tidak lagi mengejar sahnya satu amalan tetap menggali makna yang terkandung dalam amalan tersebut yang kemudian mengaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari.

Ketiga Khawash Al-Khawash, yaitu kelompok tertinggi dalam level tawakal atau dikenal dengan sebutan al-hikmah, pada level ini tawakal berisi orang-orang yang dekat dengan Allah. Pada tingkatan ini jumlahnya paling sedikit seperti para ulama dan saleh³⁸

Tawakal dalam kehidupan manusia pada dasarnya berkaitan dengan sebab, bukan pada akibat yang akan terjadi. Sebab ketika manusia meminta pertolongan kepada Allah, dan memiliki rasa Ridha atas apa yang telah takdirkan oleh Allah. Ketika sebagian orang mengatakan bahwa tawakal adalah meninggalkan segala pekerjaan fisik dan meninggalkan segala rencana yang akan dilakukan, serta menjatuhkan dirinya dan menyerahkan segalanya kepada Allah, berarti itu adalah pasrah bukan tawakal. Tawakal selalu berkaitan dengan usaha yang telah dilakukan oleh manusia untuk mencapai tujuannya dengan menyerahkan hasil dari apa yang dilakukan kepada Allah.³⁹

Bukan hanya semata meminta pertolongan kepada Allah, tawakal juga termasuk ke dalam bentuk ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah. Tawakal diperlukan oleh semua manusia, baik oleh orang-orang mukmin maupun kafir, orang-orang baik maupun jahat yang selalu berbuat maksiat. Sebab hakikat dari tawakal adalah bagian dari usaha yang telah dilakukan oleh manusia, maka seluruh manusia berada di dalam lingkup tawakal, meskipun bentuk tawakal yang mereka lakukan pasti berbeda-beda. Diantara banyaknya manusia yang melakukan tawakal kepada Allah ada meminta untuk memperoleh keburukan dan kejahatan. Namun,

³⁸ Lc., M.S.I H. Supriyanto, "Tawakal Bukan Pasrah," in *Tawakal Bukan Pasrah*, ed. Ian Hamzah, 1st ed. (Jakarta: AgroMedia Pustaka, 2010), hal 26-28.

³⁹ Abdul Halim Sholeh, "The Power Of Tawakal ." 2008.

mereka sadar bahwa keinginan mereka tidak akan pernah tercapai kecuali pertolongan dari Allah dan bertawakal kepada-Nya.⁴⁰

3. Aspek Tawakal

Sebagai bagian dari pemaknaan tauhid dan tawakal adalah bagian dari pintu iman manusia, Imam Al-Ghazali menyatakan terdapat tiga hal penting yang terdapat pada tawakal, yaitu Ilmu, Hal, Amal⁴¹

1. Ilmu, diartikan sebagai pegangan yang menjadi pokok dari perilaku tawakal yang dilakukan manusia. Ilmu dalam tawakal yang menjadi pokoknya yaitu tauhid, diartikan sebagaimana seorang manusia meyakini akan adanya Allah dan keesaan yang dimiliki oleh Allah.
2. Hal-keadaan, diartikan sebagai keadaan jiwa yang dimiliki oleh manusia dan proses untuk mendekatkan dirinya kepada Allah. Kemudian dapat diartikan sebagai keadaan spiritual yang dimiliki oleh manusia yang berkaitan dengan kedekatannya dengan Allah
3. Amal, amal dinyatakan sebagai buah dari perilaku yang telah dilakukan oleh manusia. Dalam hal ini amal diartikan sebagai hasil dari perilaku tawakal yang telah dilakukan oleh seseorang.

4. Pokok Tawakal

Menurut Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, mengatakan bahwa pokok yang menjadi dasar dari tawakal adalah tauhid. Penafsiran dari makna tawakal bersesuaian dengan kehendak tauhid. Al-Ghazali menyatakan bahwa pokok dari tawakal dibagi menjadi dua jenis yaitu:⁴²

Tawakal teratur dengan ilmu

1. Ilmu bagian dari pondasi Pengetahuan : mengenal dan memahami Allah sebagai dzat yang maha bijaksana dan yang berkuasa, memahami hukum alam sebagai keteraturan yang telah ditetapkan oleh Allah, memahami kemampuan dan keterbatasan manusia sebagai makhluk Allah SWT

⁴⁰ Dr. Yusuf Al-Qardhawi, *Tawakal (Jalan Menuju Keberhasilan Dan Kebahagiaan Hakiki)*, 2004.

⁴¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* . terjemahan, 1998.

⁴² Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, terjemahan, 1998

2. Memahami takdir : menerima ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah dengan dada yang lapang baik dalam keadaan suka dan duka, dengan ilmu membantu manusia memahami mengenai makna takdir yang telah diberikan Allah.

Iman sebagai pintu dari Tawakal

1. Tauhid : keyakinan yang kuat akan Allah SWT sebagai yang berhak disembah, sebagai dzat tempat manusia menyerahkan segala urusan dan keputusan yang diberikan merupakan yang terbaik.
2. Iman sebagai kunci tawakal : keimanan manusia akan hari akhir, keimanan kepada malaikat, keimanan kepada kitab Allah, keimanan kepada rasul Allah.

5. Manfaat Tawakal

Dalam setiap hakikat tawakal yang dilakukan oleh manusia di kehidupan sehari-hari ia akan mendapatkan sebagaimana hasil dari apa yang dilakukan tersebut. Secara langsung mereka yang bertawakal akan mendapatkan manfaat yang dapat dirasakan yang dapat dirasakan, seperti:⁴³

- a. Ketenangan jiwa dan kepuasan batin
- b. Mendapatkan kecukupan hidup
- c. Mendapatkan keselamatan hidup
- d. Memiliki kekuatan, keteguhan, keberanian jiwa dalam menghadapi kehidupan
- e. Mendapatkan kesabaran
- f. Mendatangkan pertolongan Allah Swt

Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa sebagaimana seorang manusia bersandar kepada Allah sebagai dzat penyandaran yang hakiki dalam kehidupan manusia. Tawakal merupakan bagian dari setiap manusia melakukan usaha-usaha untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Maka Allah akan menolong setiap hambanya yang bertawakal kepadanya. Bukan semata bertawakal hanya untuk memenuhi kebutuhan hidup yang diinginkan tetapi bagaimana seorang manusia

⁴³ H. Supriyanto, "Tawakal Bukan Pasrah. 2010"

mendekatkan diri kepada Allah sebagai wakil yang memberikan setiap pertolongan dalam hidupnya. Pada intinya melakukan tawakal bukan berarti dengan meninggalkan usaha tetapi membersamai sebuah usaha yang dilakukan. Pengaruh dari tawakal akan tampak dalam sebuah gerakan dan usaha seorang hamba untuk menggapai tujuan yang diinginkan.

B. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Secara etimologis, istilah "stres" berasal dari bahasa Yunani "merimnao", yang terdiri dari dua kata: "meriza", yang berarti membagi atau bercabang, dan "nous," yang merujuk pada pikiran. Dalam konteks ini, stres menggambarkan kondisi di mana pikiran terbelah antara kepentingan yang berharga dan pikiran yang merugikan.⁴⁴ Menurut Hans Selye, stres dapat diartikan sebagai reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi. Ia memandang stres sebagai persepsi terhadap ancaman, yang pada gilirannya menyebabkan ketidaknyamanan akibat kecemasan, ketegangan emosional, serta kesulitan dalam beradaptasi.⁴⁵

Gadzella & Masten menyatakan bahwa stress akademik adalah suatu respon yang muncul dalam diri manusia berupa emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul ketika individu menghadapi stressor akademik.⁴⁶ Dalam konteks ini, stres akademis dapat dipahami sebagai suatu respons yang ditunjukkan individu, baik secara perilaku, fisiologis, maupun kognitif, sebagai akibat dari tekanan yang dihasilkan oleh tuntutan pekerjaan akademis.⁴⁷ Menurutnya, stres akademik adalah tekanan yang dirasakan siswa akibat adanya batasan waktu, yang dipicu oleh keinginan untuk meraih hasil baik saat menghadapi ujian atau tes. Hal ini kemudian menimbulkan ketegangan di lingkungan akademik.⁴⁸ Stres adalah sebuah ekspresi

⁴⁴ E.P. Gintings, "Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya."1999.

⁴⁵ Fink, "Stress: Definition and History." 2009, hal 549-550.

⁴⁶ Fiqih and Ratnawati, "Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri."

⁴⁷ Rahmawati, Fahrudin, and Abdillah, "Hbungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi." 2021, hal 135-153.

⁴⁸ Intan Fara Dilla, "Sabar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa." 2022.

yang mencerminkan respons tubuh terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi seseorang. Ini merupakan reaksi pertahanan tubuh yang memungkinkan individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan berbagai peristiwa atau ancaman yang memengaruhi mereka.

Stres Akademik merupakan bagian dari stress yang umumnya terjadi pada mereka yang sedang berada dalam masa pendidikan, dalam hal ini stress akademik dapat disimpulkan sebagai tekanan yang timbul akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik yang dijalani.⁴⁹ Tekanan yang dialami oleh mahasiswa akhir dalam perjalanan akademiknya menimbulkan suatu ketegangan yang dapat menimbulkan distorsi pada kognitif dan menyebabkan munculnya perasaan emosi yang tidak stabil dan tingkah laku yang tidak nyaman akibat dari tekanan serta tuntutan yang berasal dari kegiatan akademik.

Stress akademik diartikan sebagai kondisi yang dialami oleh individu dan dipengaruhi oleh tuntutan di masa pendidikan, sehingga mempengaruhi kehidupan akademik. Mahasiswa yang mengalami stress akademik umumnya merasakan beberapa hal yang menimbulkan suatu tekanan dalam dirinya. Tekanan yang dirasakan hingga menimbulkan rasa ketidakmampuan dalam diri untuk mengatasi suatu peristiwa hingga mengakibatkan stress dan dapat merambat ke masalah kesehatan. Peristiwa yang menekan individu dan menyebabkan terjadinya stress akademik yang biasanya disebut dengan stressor.⁵⁰

2. Aspek Stres Akademik

1. Stressor Akademik

Stressor akademik adalah suatu kejadian atau keadaan yang dihadapi oleh seseorang yang berkewajiban untuk memodifikasi dirinya sendiri di luar kegiatan yang rutin dilakukan, stressor akademik mencakup 5 indikator, yaitu: ⁵¹

⁴⁹ Mufadhal Barseli, "Konsep Stres Akademik Siswa."

⁵⁰ Rizki Alpiani Mulyani, "Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)."

⁵¹ Farida Aryani, "Stres Belajar 'Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling.'"2016

- a. Tekanan, dalam konteks ini, merujuk pada berbagai beban yang dipaksakan dan berhubungan dengan kehidupan akademis. Hal ini mencakup tekanan yang timbul dari tugas-tugas yang diberikan kepada mahasiswa, tenggat waktu yang harus dipatuhi, persaingan dengan teman-teman, serta harapan yang ditanamkan oleh orang tua.
- b. Frustrasi: Siswa yang mengalami frustrasi sering kali merasakan kekecewaan akibat keinginan yang tidak terwujud, serta merasa kecewa karena situasi dan ketidakberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- c. Konflik, umumnya konflik yang dialami para mahasiswa berhubungan dengan dosen, teman atau bahkan orang tua yang mana mereka beranggapan hal itu dapat menghambat dan mengganggu proses perkuliahan berlangsung.
- d. Pemaksaan diri, diakibatkan karena kecemasan mengenai skripsi, teman dan kegagalan yang menjadi beban dapat menjadi paksaan dari individu tersebut.
- e. Perubahan diri adalah suatu bentuk adaptasi yang terjadi sebagai respon terhadap situasi dan proses yang sedang berlangsung.

2. Reaksi terhadap stressor

Dalam hal ini Gadzella menyatakan terdapat 4 kategori dalam reaksi terhadap stressor.⁵²

- a. Reaksi fisik, reaksi ini muncul akibat adanya stressor yang dialami, seperti sakit perut, sakit kepala, dan berkeringat.
- b. Reaksi emosi, reaksi ini timbul karena keadaan emosional diri terhadap munculnya stressor, seperti mudah marah, sedih, dan sensitif.
- c. Respon kognitif merujuk pada bagaimana siswa mengevaluasi pemicu stres yang dihadapinya serta solusi yang dipilih untuk mengatasi masalah tersebut.

⁵² Farida Aryani, "Stres Belajar 'Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling.'"2016

- d. Respon perilaku adalah reaksi yang ditunjukkan, seperti menangis berlebihan atau menjadi pendiam.

3. Faktor-Faktor Stres Akademik

Gadzella dalam (Aryani, 2016) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademis mungkin terpengaruh oleh segudang pengaruh internal dan eksternal. Stres akademik pada siswa dapat berkembang karena berbagai alasan pribadi, termasuk: ⁵³

1. *Frustration* (Frustrasi)

Frustrasi terjadi karena tujuan atau goals yang diinginkan oleh individu tersebut mengalami hambatan dalam mencapainya. Ketika seorang individu sudah berjuang dengan keras namun gagal hal itu menyebabkan terjadinya frustrasi yang dialami individu tersebut. frustrasi yang terjadi umumnya berkaitan dengan kebutuhan harga diri yang kuat dalam dirinya serta kekecewaan yang dialami.

2. *Cinfects* (Konflik)

Konflik yang terjadi umumnya berasal dari bawah tekanan untuk merespon suatu stimulan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang timbul dalam dirinya, konflik yang terjadi dapat berupa konflik yang menyennagkan seperti yang disukai atau konflik yang tidak menyenangkan yang biasanya terpaska untuk dilalui.

3. *Pressure* (Tekanan)

Individu umumnya mengalami sebuah tekanan baik dari dalam maupun dari luar, atau bahkan dapat keduanya. Tekanan ini dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat individu meningkatkan kinerja yang dilakukan. Seperti kompetisi atau tugas akhir yang menjadi kewajibannya, namun ketika ia menganggap dirinya tidak mampu maka hal itu akan menimbulkan stress.

4. *Self-Imposed* (keinginan diri)

⁵³ Farida Aryani, "Stres Belajar 'Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling.'" 2016

Self-Imposed biasanya berkaitan dengan bagaimana seorang individu memaksakan diri atau membebani dirinya untuk mencapai suatu keinginan yang ada di dalam diri. Seperti keinginan untuk lebih unggul dengan temannya atau keinginan untuk lulus tepat waktu, ketika keinginan itu tidak tercapai stress akademik akan dirasakan oleh individu tersebut.

Kemudian stress juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal yaitu:

1. *Keluarga*

Kondisi yang tercipta dalam keluarga umumnya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stress. Cara komunikasi dan pengasuhan orang tua yang terkadang menciptakan ketidaknyamanan pada anak dapat menjadi pengaruh, selain itu pemaksaan atau tekanan dan kurangnya dukungan yang terjadi antara kedua pihak dapat menjadi bagian dari tekanan yang dirasakan oleh individu.

2. *Pendidikan*

Dalam lingkungan sekolah atau universitas stress biasanya berkaitan dengan tekanan akademik yang didapatkan dalam lingkungan akademik, hal ini dapat meliputi cara guru mengajar, tuntutan penyelesaian tugas yang diperoleh, dan pengolahan waktu yang kurang efisien oleh mahasiswa atau persaingan antar teman sebaya dan hubungan antar lawan jenis yang menjadi pemicu stress akademik.

3. *Lingkungan fisik*

Ha ini berkaitan dengan kondisi lingkungan sekitar yang menjadi tempat individu itu tinggal, ketika seseorang berada di lingkungan yang tidak memberikan kenyamanan dalam dirinya, seperti lingkungan padat penduduk, bising atau bahkan toxic, hal itu dapat menjadi individu mudah merasa stress.

4. Gejala Stres Akademik

Seorang mahasiswa yang mengalami stress akademik biasanya mengalami reaksi yang berbeda-beda setiap individu. Ketika mahasiswa dapat menghadapi stressor yang diterima dengan baik maka tidak akan ada masalah dan reaksi negatif dalam akademiknya, namun sebaliknya ketika individu tidak dapat mengelola dan

menghadapi stressor yang diterima dengan baik hal ini dapat menyebabkan masalah belajar bagi mahasiswa berupa frustrasi, cemas, depresi dan memunculkan pikiran negatif, bahkan menganggap dirinya tidak berharga. Berikut beberapa gejala stress akademik yang biasanya dapat terjadi pada mahasiswa: ⁵⁴

- a. Gejala fisik: gejala fisik yang umumnya dialami pada individu seperti sakit kepala, mengalami permasalahan pada tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak teratur, sakit pinggang, mudah merasa kelelahan, kehilangan energi, atau mudah melakukan kekeliruan dan kesalahan dalam melakukan pekerjaan.
- b. Gejala emosional: perasaan negatif, mudah berprasangka buruk, sedih, cemas, gelisah, suasana hati yang lebih cepat berubah dibandingkan biasanya, bahkan merasa tidak lagi memiliki harapan hidup.
- c. Gejala perilaku: dalam hal ini perilaku yang timbul karena stress yang dialami seperti mudah menangis, mudah marah, menyakiti diri sendiri, mencoba mengakhiri hidupnya, dan menjauhkan diri dari orang lain.
- d. Gejala kognitif: seperti mudah melamun, sulit mengambil keputusan, sulit mempertahankan konsentrasi, merasa pikiran dipenuhi suatu hal, mengalami penurunan daya ingat, atau sering sekali mengalami kekeliruan dan penurunan pada aktivitas.

Pasalnya stress akademik terjadi pada mahasiswa yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan seperti banyaknya tugas yang menumpuk dan padatnya jadwal perkuliahan, namun sebagai mahasiswa akhir umumnya terjadi karena tuntutan tugas akhir yang harus segera diselesaikan. Terlepas dari itu banyak faktor lain yang menjadi penyebab timbulnya stress akademik pada mahasiswa seperti yang disebutkan diatas. Dari faktor tersebut tidak dapat dipungkiri bahwa banyak mahasiswa akhir yang mengalami

⁵⁴ Gadzella and Masten, "An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory." 2005.

stress akademik hingga tidak mampu untuk menyelesaikan karena dianggap sebagai suatu beban yang berat.⁵⁵

Mahasiswa yang menjalankan pendidikannya dan berada dalam masa menyelesaikan tugas akhir, tidak tertutup kemungkinan akan mengalami stress akademik akibat dari tekanan yang diterima. Kerentanan mahasiswa akhir yang mengalami stress akademik adalah sebuah fenomena yang tidak dapat dihindari di dunia pendidikan sebab stress merupakan hal yang menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa erat kaitannya dengan motivasi belajar yang timbul dalam dirinya, hal ini berkaitan dengan ketidaksesuaian yang diterima oleh mahasiswa dan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut.⁵⁶

C. Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik

Setiap manusia dalam kehidupan didunia memiliki perjalanann yang penuh dengan ujian. Allah menciptakan ujian dalam kehidupan manusia sebagai parameter apakah manusia mampu melewati segala ujian dalam perjalanan hdupnya. Dalam kehidupan umumnya manusia akan melakukan usaha untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai apa yang diinginkan individu tersebut, Dalam menjalankan setiap proses-proses yang dilalui tidak cukup ketika seseorang hanya mengandalkan usaha yang dimiliki, sebab hasil dari setiap usaha yang dilakukan oleh manusia asalnya dari Allah. Maka selain berusaha setiap manusia terutama seorang muslim tetap harus berdo'a dan bertawakal kepada Allah. Dalam *Ihya' 'Ulumuddin* Tawakal adalah bagian dari keimanan seorang manusia kepada Allah, dan tauhid merupakan pokok dari ilmu tawakal sendiri.⁵⁷ Sebab agama adalah jalan untuk menolong setiap umat manusia. Dalam hal ini Allah adalah salah satunya dzat di dunia tempat manusia meminta dan berharap.

⁵⁵ Desak Ayu Suryani, "Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur ."

⁵⁶ Maria Trisna Sero Wondo, Maria Fatima Mei Stefania Baptis Seto, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) ," Jurnal Basicedu 4 (2020).

⁵⁷ Sulaiman, "Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali Dalam Kitab Ihyā 'Ulūm Al-Dī," Ameena Journal 1 (February 2023).

Konsep tawakal merupakan bagian integral dari ajaran Islam, yang menekankan bahwa setiap Muslim di dunia harus bertawakal kepada Allah. Tawakal menggambarkan kedekatan seorang hamba kepada Allah dengan cara mengimani-Nya sebagai Dzat yang senantiasa membantu dalam setiap kesulitan yang dihadapi. Hal ini dilakukan dengan menyerahkan seluruh usaha yang telah dilakukan kepada Allah, sebagai penopang kehidupan di dunia. Seseorang yang bertawakal sepenuhnya mengandalkan Allah, berharap dan berserah diri, serta mewujudkan segala upaya yang telah dilakukan hanya kepada-Nya, tanpa melibatkan pihak lain. Tawakal menjadi bagian tak terpisahkan dari usaha setiap manusia. Dengan mengamalkan tawakal, seseorang akan merasakan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan, meskipun sedang menghadapi keadaan yang sulit.⁵⁸

Manusia tidak akan bertawakal kepada Allah sebelum ada iman di dalam dirinya, Sebab dilihat bahwa tawakal adalah menyerahkan segala urusan yang dialami kepada Allah. Seperti halnya manusia yang tidak akan menyerahkan urusannya kecuali ia tidak mengenal dan mempercayai dengan baik orang tersebut. Selain itu, tawakal merupakan bagian dari gambaran keteguhan hati seorang manusia dalam menggantungkan diri dan segala hasil kepada Allah. Pada dasarnya buah dari sikap tawakal yang ditanamkan dalam diri manusia akan memberikan ketenangan hati, sikap optimis dan ketenangan jiwa bagi seorang mukmin dalam menghadapi kehidupan. Dalam kehidupan mukmin ia meyakini bahwa tawakal adalah bagaimana seseorang memandang hasil dari pada yang telah diberikan oleh alam dengan keteguhan hati yang dimiliki, bahwa apa yang terdapat didalamnya tidak luput dari Allah sebagai pengendali dunia dan seisinya.⁵⁹

Setiap manusia yang mengalami situasi sulit dalam hidupnya pasti membutuhkan suatu ketenangan dalam jiwanya untuk meredakan perasaan stress yang dialami, sebab ketenangan adalah hal yang sangat diinginkan setiap manusia dalam hidupnya. Dalam praktik tasawuf di kehidupan tawakal di ekspresikan

⁵⁸ Sulaiman, "Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali Dalam Kitab Ihyā 'Ulūm Al-Dī," *Ameena Journal* 1 (February 2023).

⁵⁹ Annisa Nurul Huda, "Konsep Tawakal Perspektif Abu Hamid Al-Ghazali (Analisis Studi Healing Trauma Pasca Bencana Dalam Psikologi Islam)." 2022.

sebagai kesadaran akan sesuatu yang ada di dunia adalah ujian dari Tuhan, dan kita harus mempercayai dan menerima keputusannya dengan hati yang lapang. Untuk mendapatkan ketenangan dari segala kesulitan yang dialami, setiap manusia akan meminta pertolongan kepada Allah, dengan menyerahkan permasalahan yang dialami dengan hati yang Ridha. Dari situlah manusia mulai bertawakal kepada Allah, ketika mereka mengalami kesulitan dalam hidupnya. Tawakal dapat membebaskan kita dari segala kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan,⁶⁰

Tawakal bukan hanya ketika manusia mengalami kesulitan saja, setiap waktu manusia dapat bertawakal kepada Allah untuk menciptakan hati yang tenang dan hidup yang tentram. Imam Al-Ghazali menyatakan ketika seorang manusia melepaskan diri dari daya kekuatan dunia dan bertumpu kepada pemilik daya tersebut, yaitu Allah dengan menyerahkan kepada-Nya. Maka, bahwa buah dari tawakal tersebut adalah ketenangan jiwa, ketenangan hati, dan ketentraman bagi kaum mukmin. Dengan adanya tawakal dalam kehidupan manusia tawakal dapat mengukuhkan akidah dan membawa seorang hamba menyerahkan urusannya kepada Allah dan tidak bergantung kepada selain dirinya, sebab tawakal adalah bagian dari manifestasi keyakinan dalam hati manusia untuk menggantungnya dirinya kepada Allah.⁶¹

Sebagai mahasiswa akhir yang sedang mengalami masa sulit dalam menyelesaikan tugas akhir, umumnya akan mudah merasakan stress ketika ia merespon dari stressor yang diperoleh. Sehingga tidak sedikit mereka memilih untuk mengakhiri hidupnya karena menganggap tidak sanggup menerima tekanan tersebut. Maka dalam hal ini tawakal adalah satu dari banyaknya hal sangat dibutuhkan manusia setelah mereka melakukan usaha. Mereka yang bertawakal kepada Allah akan merasa ikhlas dengan segala hasil yang telah diberikan kepadanya. Setiap manusia mungkin dengan mudah bersabar ketika melakukan usaha untuk menyelesaikan, namun tawakal merupakan bagian penting dalam

⁶⁰ Tomi Saputra, "Al-Ghazali Dan Pemikirannya Tentang Pendidikan Tasawuf."

⁶¹ Cholis, "Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern (Study Terhadap Kitab Ihya' 'Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali)"; Fajar Sodiq, "Academic Stress Scale: Contruction And Psychometric Analysis ."

kehidupan manusia setelah manusia melakukan usaha. Dengan bertawakal mereka tidak akan lepas dari kedekatannya dengan Allah dan segala hasil dari usaha yang telah dilakukan, Allah akan memberikan hasil sesuai dengan kemampuan dan usaha yang dilakukan oleh setiap hamba-Nya. Maka al-Ghazali menyatakan bahwa seorang mahasiswa haruslah memiliki karakter tawakal untuk meyakini usaha yang telah dilakukan kepada Allah.⁶²

Stress akademik adalah bagian dari permasalahan jiwa yang dialami oleh mahasiswa, jiwa yang sehat memberikan keserasian antara jiwa dan tubuh manusia. Al-Ghazali menyatakan bahwa kesehatan jiwa tidak hanya ketiadaan gangguan dalam dirinya, tetapi mereka yang memiliki kepribadian yang baik secara perkembangan fisik dan psikologinya, memiliki keseimbangan mental terhadap tekanan-tekanan yang terjadi didalam lingkungannya. Mereka yang sehat secara jiwanya dan tidak memiliki permasalahan akan cenderung merasa bahagia, sebab ia mampu mengatasi permasalahan yang ada dalam dirinya, situasi yang tidak menentu dan kekecewaan dalam hidup. Pada hakikatnya jiwa yang sehat dapat berlandaskan pada keimanan dan ketakwaan dalam diri manusia sebagai landasannya, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia akhirat yang sebenarnya. Dengan menerapkan tawakal dalam kehidupannya, mereka yang mengalami stress tidak dapat menghindari hal tersebut, namun dengan tawakal mereka dapat mengurangi perasaan stress yang dialami.⁶³

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berpendapat bahwa penelitian mengenai pengaruh tawakal terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sangatlah penting. Peneliti meyakini bahwa tawakal berpotensi untuk menurunkan stres akademik, dan mahasiswa yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi cenderung mengalami penurunan stres. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara langsung bagaimana tawakal dapat berkontribusi dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa..

⁶² Doly Hanani, "Pendidikan Karakter Anak Menurut Imam Al-Ghazali ."

⁶³ Sanjari and Nurlita, "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Kitab Ihya Ulumuddin." 2023.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban awal yang dihasilkan dari rumusan masalah dan disusun dalam bentuk kalimat deklaratif. Berdasarkan pernyataan tersebut, hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh tawakal terhadap stres akademik yang dialami oleh Mahasiswa Akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Asosiatif kausal merupakan jenis pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dan apabila ada seberapa erat pengaruh atau hubungan serta berarti atau tidaknya pengaruh atau hubungan tersebut.⁶⁴ Penelitian kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme, yang fokus pada observasi terhadap gejala dan fenomena di lingkungan sekitar. Proses penelitian dilakukan dengan menentukan populasi dan sampel tertentu serta mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan statistik, sehingga menghasilkan data konkret berupa angka-angka. Dari analisis tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan terbukti benar atau tidak.⁶⁵

B. Identitas Variabel

Kerlinger (1973) mendefinisikan variabel sebagai suatu konstruk atau sifat yang ingin diteliti dalam penelitian. Secara teoritis, variabel merujuk pada atribut yang dimiliki oleh seseorang atau objek, yang dapat bervariasi baik di antara objek yang berbeda maupun dalam diri objek itu sendiri. Beberapa jenis variabel mencakup:⁶⁶

a. Variabel Independen

Variabel bebas, yang juga dikenal sebagai variabel stimulus, prediktor, atau anteseden, merupakan variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat. Dalam konteks penelitian ini, yang berfungsi sebagai variabel bebas adalah Tawakal (X).

⁶⁴ Prof. Dr. Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D." 2019

⁶⁵ Prof. Dr. Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.

⁶⁶ Prof. Dr. Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.

b. Variabel Dependen

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia variabel dependen disebut sebagai variabel terikat, yang merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas tersebut. dalam penelitian ini yang berfungsi sebagai variabel terikat adalah Stres Akademik (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dari suatu variabel merujuk pada karakteristik yang dapat diamati baik pada individu maupun organisasi, yang menunjukkan variasi tertentu. Variasi ini ditentukan oleh peneliti sebagai landasan dari penelitian yang memungkinkan penarikan kesimpulan.⁶⁷ Definisi operasional variabel memberikan acuan mengenai apa yang dapat ditemukan dalam suatu domain untuk menggambarkan konsep tersebut, sehingga konsep tersebut bisa diukur dan diamati.

1. Tawakal

Tawakal diartikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam kehidupannya untuk bersandar kepada Allah saat melakukan usaha secara maksimal dalam menyelesaikan masa perkuliahan yang dilalui. Dalam hal ini tawakal memiliki tiga aspek yang menjadi pokok dalam melakukan tawakal, yaitu (ilmu) bagaimana kemampuan mahasiswa akan kesadarannya terhadap Allah, (hal/keadaan) kemampuan mahasiswa dalam bertawakal yaitu dengan beribadah atau berusaha, (amal) bagaimana mahasiswa menerima hasil yang dari usaha tawakal yang telah dilakukan.

2. Stress Akademik

Pada penelitian ini, stress akademik yang dimaksud diartikan sebagai keadaan stres yang dialami oleh individu yang diakibatkan dari tekanan dan tuntutan akibat faktor-faktor yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi.

⁶⁷ Prof. Dr. Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.”

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai kumpulan wilayah umum yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki sifat dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulannya.⁶⁸ Berdasarkan pendapat tersebut, populasi yang dimaksud adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dari angkatan 2021, yang telah memiliki sikap tawakal dan mengalami stres akademik dalam proses pengerjaan tugas akhir mereka.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini merupakan representasi dari jumlah dan karakteristik populasi yang lebih besar. Ketika populasi terdiri dari banyak individu dan sudah lengkap, maka sampel akan menjadi bagian dari populasi tersebut. Dalam penelitian ini proses pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Dalam proses pengambilan sampel ini, peneliti menetapkan syarat dan kriteria yang harus dipenuhi, yaitu:

1. Mahasiswa aktif
2. Mahasiswa yang mengambil skripsi
3. Merasa tidak nyaman atau merasakan tekanan terhadap skripsi yang sedang dijalani

E. Metode Pengambilan Data

Strategi peneliti untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk suatu penelitian dikenal sebagai teknik pengumpulan data. Peneliti dalam penelitian ini memilih untuk mengumpulkan data melalui penggunaan kuesioner. Salah satu metodenya adalah kuesioner, yang terdiri dari serangkaian pertanyaan untuk diisi oleh responden.⁶⁹

⁶⁸ Prof. Dr. Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.”

⁶⁹ Prof. Dr. Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.”

Responden dalam survei ini dapat memilih respons yang paling cocok dengan pernyataan pendapat mereka. Dalam penelitian ini menggunakan skala likert (4) empat point dengan menggunakan metode angket untuk mengumpulkan data mengenai tawakal dan stres akademik di kalangan mahasiswa.

Tabel 3.1
Skor item dalam Skala Tawakal

Jawaban	Keterangan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
SS	Sangat setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.2
Skor Item dalam Skala Stres Akademik

Jawaban	Keterangan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
SS	Sangat setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

1. Skala Tawakal dan Stres Akademik

a) Blue print skala tawakal

Dalam penelitian ini, peneliti merumuskan sebuah skala sebagai alat ukur tawakal yang akan digunakan. Teori yang digunakan dalam penelitian berlandaskan pada Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin. Adapun rancangan skala tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.3
Blue print tawakal

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Ilmu (Kemampuan seseorang dalam	a. Kesadaran akan adanya kuasa dan peran Allah	1,2,3,10	4,5,7,8	8

	menyadari kuasa Allah)	b. Keyakinan yang kuat akan kehendak Allah			
2.	Hal (Kemampuan seseorang dalam melakukan suatu usaha dengan bersungguh-sungguh)	a. Hati sepenuhnya bersandar kepada Allah b. Optimis dan istiqomah dalam melakukan usaha	6,9,13,14	11,12,15,16	8
3.	Amal (Kemampuan seseorang berserah diri mengenai hasil yang diterima dalam melakukan usaha)	a. Menyerahkan diri dan mengetahui sebab akibat yang akan terjadi b. Berserah akan hasil dan segala urusan sepenuhnya kepada Allah	18,19,22,23	17,20,21,24	8
Jumlah			12	12	24

b) Blue print skala stress akademik

Skala stress akademik dalam penelitian ini mengadopsi dan memodifikasi skala yang dikembangkan oleh Fajar sadiq, Aftina N.H, Hermahayu (2023) dengan berlandaskan pada konsep Gadzella dan Masten. Blue print pada skala yang digunakan dapat dilihat dalam tabel berikut:⁷⁰

Tabel 3.4
Blue print stress akademik

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kognitif (respon pikiran yang muncul)	a. Kesulitan memusatkan perhatian pada	1,2,8,9	3,4,5,7,10	9

⁷⁰ Fajar sadiq, Aftina N.H, Hermahayu "Academic Stress Scale: Contruction And Psychometric Analysis " (2023)

	akibat dari suatu peristiwa yang dialami)	proses pembelajaran b. Pikiran Negatif			
2.	Afektif (Perasaan yang timbul dalam diri seseorang saat menerima suatu stimulus)	a. Perasaan Negatif b. Rendahnya rasa percaya diri	6,13,14,17	11,12,15, 16,18	9
3.	Fisiologis (keadaan fisik yang timbul dalam diri akibat dari suatu peristiwa)	a. Merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu b. Penurunan kebugaran jasman	21,22,25, 26,27,30	28,29,34	9
4.	Perilaku (Respon yang timbul dari suatu stimulus atau rangsang yang mempengaruhi tindakan)	a. Perilaku negative b. Mulai menghindari orang-orang sekitar	19,20,32,33	23,24,31, 35,36	9
Jumlah			18	18	36

F. Uji Coba Instrumen Penelitian

Dalam melakukan uji coba instrumen peneliti menggunakan *try out terpakai*. Try out terpakai merupakan istilah ini merujuk pada proses penelitian yang melibatkan penggunaan sampel yang sama dengan yang digunakan dalam pengujian validitas dan reliabilitas. Penelitian ini melibatkan pengujian instrumen pada 122 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

1. Uji validitas

Salah satu cara untuk mengevaluasi keandalan dan akurasi alat ukur adalah dengan melihat validitasnya. Jika alat pengukur dapat secara akurat memberikan informasi tentang variabel yang sedang diselidiki dan mengukur konstruksi target, dapat dikatakan bahwa itu valid. Dalam penelitian ini uji validitas dilihat dari nilai

sig dari pertanyaan yang telah dibuat, item dinyatakan valid apabila nilai *sig* menyatakan hasil $<0,05$.

1) Tawakal

Hasil uji validitas variabel tawakal memberikan hasil bahwa dari jumlah keseluruhan pertanyaan yang diajukan yaitu jumlah keseluruhan hasil dinyatakan valid dikarenakan hasil dari nilai *sig* $<0,05$.

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Tawakal

<i>No Item</i>	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
Item 1	,592**	0,000	Valid
Item 2	,579**	0,000	Valid
Item 3	,694**	0,000	Valid
Item 4	,666**	0,000	Valid
Item 5	,574**	0,000	Valid
Item 6	,573**	0,000	Valid
Item 7	,670**	0,000	Valid
Item 8	,558**	0,000	Valid
Item 9	,663**	0,000	Valid
Item 10	,558**	0,000	Valid
Item 11	,629**	0,000	Valid
Item 12	,635**	0,000	Valid
Item 13	,584**	0,000	Valid
Item 14	,597**	0,000	Valid
Item 15	,568**	0,000	Valid
Item 16	,526**	0,000	Valid
Item 17	,607**	0,000	Valid
Item 18	,567**	0,000	Valid
Item 19	,648**	0,000	Valid

Item 20	,601**	0,000	Valid
Item 21	,654**	0,000	Valid
Item 22	,559**	0,000	Valid
Item 23	,654**	0,000	Valid
Item 24	,527**	0,000	Valid

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan sebanyak 24 item pertanyaan dari variabel tawakal dinyatakan valid dengan nilai signifikansi $< 0,05$.

2) Stress akademik

Hasil uji validitas variabel stress akademik dari jumlah seluruh pertanyaan sebanyak 36 item. Dinyatakan valid dengan hasil akhir nilai sig $< 0,05$.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Stres Akademik

<i>No Item</i>	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
Item 1	,340**	0,000	Valid
Item 2	,412**	0,000	Valid
Item 3	,306**	0,000	Valid
Item 4	,328**	0,000	Valid
Item 5	,422**	0,000	Valid
Item 6	,345**	0,000	Valid
Item 7	,371**	0,000	Valid
Item 8	,374**	0,000	Valid
Item 9	,209*	0,021	Valid
Item 10	,394**	0,000	Valid
Item 11	,339**	0,000	Valid
Item 12	,361**	0,000	Valid
Item 13	,253**	0,005	Valid

Item 14	,252**	0,005	Valid
Item 15	,278**	0,002	Valid
Item 16	,253**	0,005	Valid
Item 17	,249**	0,006	Valid
Item 18	,439**	0,000	Valid
Item 19	,313**	0,000	Valid
Item 20	,376**	0,000	Valid
Item 21	,301**	0,001	Valid
Item 22	,385**	0,000	Valid
Item 23	,278**	0,002	Valid
Item 24	,295**	0,001	Valid
Item 25	,267**	0,003	Valid
Item 26	,448**	0,000	Valid
Item 27	,326**	0,000	Valid
Item 28	,294**	0,001	Valid
Item 39	,467**	0,000	Valid
Item 30	,318**	0,000	Valid
Item 31	,329**	0,000	Valid
Item 32	,404**	0,000	Valid
Item 33	,318**	0,000	Valid
Item 34	,383**	0,000	Valid
Item 35	,413**	0,000	Valid
Item 36	,337**	0,000	Valid

Berdasarkan pada hasil uji validitas stres akademik yang telah dilakukan dengan menggunakan seluruh sampel yang dimiliki sebanyak 122 sampel, bahwa sebanyak 36 item pertanyaan dari stres akademik dinyatakan valid dengan nilai signifikansi < 0,05.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa suatu instrumen dapat diandalkan dalam pengumpulan data. Dalam proses ini, peneliti menggunakan SPSS untuk melakukan analisis. Keputusan mengenai reliabilitas instrumen didasarkan pada nilai *Alpha Cronbach*. Apabila nilai *Alpha Cronbach* > 0,70, maka instrumen tersebut dianggap reliabel. Sebaliknya, jika <0,70, maka instrumen tersebut tergolong tidak reliabel.

Nilai akhir dari uji reliabilitas yang dilakukan pada variabel tawakal dan stress akademik, yaitu pada hasil uji instrument tawakal dan pada hasil uji stress akademik. Dalam uji reliabilitas tersebut kedua variabel dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* >0,70.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reabilitas tawakal

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	24

Berdasarkan pada pernyataan diatas variabel tawakal dapat dikatakan reliabel, hal ini dapat dilihat dari hasil nilai *Cronbach's Alpa* sebesar 0,924 yang menyatakan >0,7.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.783	36

Berdasarkan pada hasil nilai *Cornbach's Alpha* sebesar 0,783 maka variabel stress akademik dinyatakan reliabel.

G. Teknik Analisa Data

Istilah "analisis data" mengacu pada prosedur metodis mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, seperti survei, wawancara, dan catatan lapangan. Tujuannya adalah agar data tersebut mudah dipahami dan hasil analisisnya dapat dipertanggungjawabkan.⁷¹ Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis regresi. Mulyono (2019) menyatakan bahwa analisis regresi merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel, yaitu variabel tawakal (X) dan variabel stres akademik (Y). Peneliti dalam studi ini menggunakan analisis regresi sederhana untuk menganalisis dua variabel tersebut. pada teknik analisis data peneliti akan mengelompokkan serta menyajikan data sehingga hasil dari analisis yang telah dilakukan dapat menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya (Sugiyono, 2019).

1. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah penting dalam prosedur pengumpulan data yang bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, sesuai dengan metode penelitian yang digunakan. Dalam penelitian ini, kami menerapkan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi *SPSS 25*. Aturan yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika nilai taraf signifikan lebih besar dari 0,05, data dapat dianggap normal. Sebaliknya, jika nilai tersebut kurang dari 0,05, maka data tersebut dapat dikategorikan sebagai tidak normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen dalam data yang digunakan. Jika data tidak memenuhi syarat linearitas, maka data tersebut tidak dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Proses pengujian linearitas

⁷¹ Prof. Dr. Sugiyono.

ini dilaksanakan menggunakan SPSS 25 untuk Windows. Data dianggap menunjukkan hubungan linear jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

c) Uji analisis regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengukur kekuatan pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan analisis regresi linier sederhana, mengingat satu variabel bebas dan variabel terikat.

2. Uji Hipotesis

1. Uji t (Parsial)

Peneliti menggunakan uji-t untuk melihat apakah ada pengaruh dari masing-masing variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Saat memutuskan uji-t, perlu untuk meninjau tabel koefisien untuk nilai signifikan.

Untuk menganalisis apakah hipotesis diterima atau tidak, dapat dilihat dari nilai probabilitas:

H_a : H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai probabilitas $\leq$, atau taraf signifikan sebesar $\leq \alpha 0,05$

H_0 : H_0 ditolak apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan nilai probabilitas $>$, atau taraf signifikan sebesar $> \alpha 0,05$.

2. Uji F (Simultan)

Uji f atau uji serentak digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh atau pengaruh dari semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini terdapat dua cara yaitu dengan melihat nilai signifikansi apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dinyatakan berpengaruh.

3. Uji Koefisien determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besaran pengaruh yang terjadi atau seberapa besar pengaruh terjadi pada variabel terikat. Dalam koefisien determinasi dilambangkan dengan R^2 . Kisaran nilai R yaitu mulai 0% hingga 100%

BAB IV

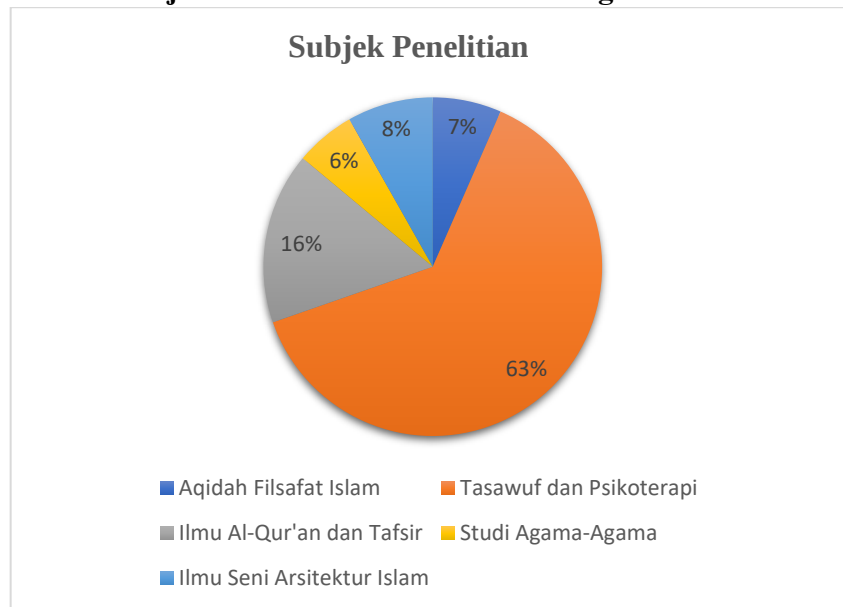
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancan Penelitian

2. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek utama dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 122 mahasiswa dari angkatan 2021. Berikut adalah data yang menggambarkan objek penelitian.

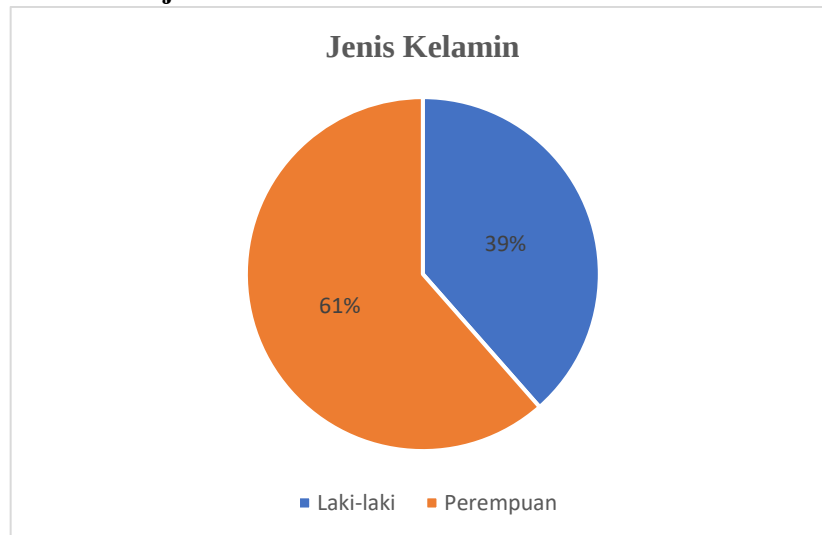
Gambar 4.1
Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi



Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi

Berdasarkan data sampel yang diperoleh dari responden mengenai program studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dapat disimpulkan bahwa distribusi mahasiswa pada masing-masing program studi adalah sebagai berikut: program studi Aqidah Filsafat Islam yaitu 7% (8 orang), Tasawuf dan Psikoterapi yaitu 63% (77 orang), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yaitu 16% (20 orang), Studi Agama-Agama yaitu 6% (7 orang), serta Ilmu Seni Arsitektur Islam yaitu 8% (10 orang).

Gambar 4. 2
Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambaran pada data responden terkait dengan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 39% responden Laki-laki (47 orang) dan 61% responden perempuan (75 orang).

B. Hasil Penelitian

1. Analisis deskriptif variabel penelitian

Analisis deskriptif merupakan cara yang digunakan untuk menemukan nilai tengah atau pusat data dari penelitian, analisis ini memberikan gambaran mengenai pusat dari sebagian besar data. Dalam analisis deskriptif variabel tersebut dikategorisasikan untuk memberikan gambaran data melalui (mean) nilai rata-rata, (minimum) nilai terendah, (maximum) nilai tertinggi.⁷² Proses kategorisasi variabel dilakukan dengan bantuan *SPSS 25 for windows*.

⁷² Sudirman Marilyn Lasarus Kondolayuk Ayunda Sriwahyuningrum I dkk, Metodologi Penelitian1.

Tabel 4.1
Analisis Deskriptif
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tawakal	122	25	82	56.75	16.967
Stres Akademik	122	59	111	85.37	13.804
Valid N (listwise)	122				

Dari tabel di atas, terlihat bahwa variabel Tawakal (X) memiliki nilai minimum sebesar 25, nilai maksimum mencapai 82, dengan nilai rata-rata 56,75 dan standar deviation 16,96. Sementara itu, variabel Stres Akademik (Y) menunjukkan nilai minimum 59, nilai maksimum 111, rata-rata 85,37, dan standar deviation 13,80.

a. Gambaran tingkat tawakal mahasiswa Angkatan 2021

Tabel 4.2
Skor kategorisasi Variabel Tawakal

Rumus Kategorisasi	Rentang skor	Kategori
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 39,79$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$	$39,79 < X < 73,71$	Sedang
$X > \text{Mean} + 1\text{SD}$	$X > 73,71$	Tinggi

Berdasarkan pada tabel diatas, rentang skor variabel tawakal diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan skor kurang dari 39,97 ($X < 39,79$) dikatakan termasuk dalam kategori rendah, kemudian mahasiswa dengan skor antara 39,79 sampai 73,71 ($39,79 \leq X \leq 73,71$) termasuk ke dalam kategori sedang, dan mahasiswa dengan skor lebih dari 73,71 ($X > 73,71$) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4.3
Kategorisasi Variabel tawakal

		kategori		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	30	24.6	24.6
	Sedang	63	51.6	51.6
	Tinggi	29	23.8	23.8
	Total	122	100.0	100.0

Berdasarkan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa sebesar 24,6% atau sebanyak 30 mahasiswa termasuk ke dalam kategori rendah, kemudian sebesar 51,6% atau sebanyak 63 mahasiswa termasuk ke dalam kategori sedang, dan 23,8% atau sebanyak 29 mahasiswa termasuk ke dalam kategori tinggi.

b. Gambaran Tingkat Stress Akademik Angkatan 2021

Tabel 4.4
Skor Kategorisasi Stres Akademik

Rumus Kategorisasi	Rentan skor	Kategori
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 71,57$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$	$71,57 < X < 85,37$	Sedang
$X > \text{Mean} + 1\text{SD}$	$X > 85,37$	Tinggi

Berdasarkan pada tabel diatas, rentang skor variabel tawakal diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan skor kurang dari 71,57 ($X < 71,57$) dikatakan termasuk dalam kategori rendah, kemudian mahasiswa dengan skor antara 71,57 sampai 85,37 ($71,57 \leq X \leq 85,37$) termasuk ke dalam kategori sedang, dan mahasiswa dengan skor lebih dari 85,37 ($X > 85,37$) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4.5
Kategorisasi Variabel Stres Akademik

		kategori		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	24	19.7	19.7
	Sedang	38	31.1	31.1
	Tinggi	60	49.2	49.2
	Total	122	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebesar 19,7% atau sebanyak 24 mahasiswa termasuk ke dalam kategori rendah, kemudian 31,1% atau sebanyak 38 mahasiswa termasuk kategori sedang, dan 49,2% atau sebanyak 60 mahasiswa termasuk ke dalam kategori tinggi.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dapat dipahami melalui nilai signifikansi yang dihasilkan. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka nilai residual dapat dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, nilai residual tidak dapat dikatakan berdistribusi normal. Hasil analisis ini diperoleh menggunakan SPSS 25 for Windows.

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		122
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.67202733
Most Extreme Differences	Absolute	.058
	Positive	.058
	Negative	-.035
Test Statistic		.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah disajikan, diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp. Sig (one-tailed)* adalah 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Berdasarkan hasil pengambilan keputusan mengenai uji linearitas, dapat disimpulkan bahwa jika nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05, maka terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Namun, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara dua variabel tersebut.

Tabel 4.7
Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	20884.666	48	435.097	14.625	.000
		Linearity	19163.602	1	19163.602	644.159	.000
		Deviation from Linearity	1721.063	47	36.618	1.231	.210
	Within Groups		2171.736	73	29.750		
	Total		23056.402	121			

Pada tabel di atas hasil uji linearitas diperoleh nilai 0,210 lebih besar dari 0,05 maka berdasarkan nilai signifikansi tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel tawakal dengan stres akademik.

3. Uji Analisis Regresi Sederhana

Tabel 4.8
Hasil Uji Regresi Sederhana
Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	127.459	1.807		70.541	.000
	X	-.742	.031	-.912	-24.305	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel di atas, hasil signifikansi (sig) pada uji analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai sig < 0,05 berarti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Stres Akademik.

Adapun pada tabel diatas memperlihatkan bahwa constan (a) sebesar 127,459 sedangkan nilai constant (b) pada variabel tawakal sebesar -,742 apabila dimasukkan pada persamaan regresi adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 127,459 - 0,742x$$

Keterangan persamaan berikut adalah:

1. Jika nilai b negatif, maka dapat diartikan bahwa “apabila tawakal bertambah atau meningkat satuan (0,742) maka stres akademik akan berkurang sebesar pada nilai variabel stres akademik”

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tawakal dan stres akademik. Hal ini berarti bahwa ketika tingkat tawakal mahasiswa meningkat, maka stres akademik yang mereka alami cenderung menurun. Sebaliknya, jika tawakal mahasiswa berada pada tingkat yang rendah, maka risiko stres akademik yang mereka hadapi akan semakin tinggi.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji t

Uji hipotesis dalam penelitian adalah dengan membandingkan t hitung dan t tabel dan melihat nilai signifikansi dengan hasil < 0,05. Dalam menguji hipotesis disampaikan sebagai berikut:

1. Menentukan hipotesis:

Ha = Terdapat pengaruh yang signifikan antara Tawakal dan Stress Akademik

H0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tawakal dan Stress Akademik.

2. Nilai t-hitung

Dalam pengujian menggunakan Uji *SPSS IMB 25*, didapatkan hasil dari nilai t hitung pada *tabel coefficients* sebesar -24,305.

3. Nilai t tabel

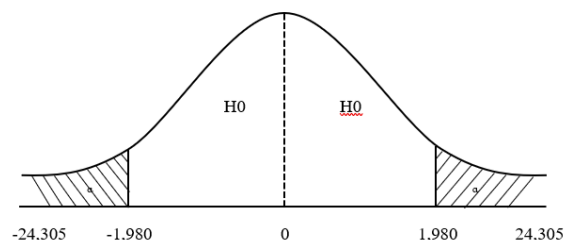
$$T_{tabel} = \left(\frac{\alpha}{2}; n - 2 \right)$$

$$= \left(\frac{0,05}{2}; 122 - 2 \right)$$

$$= (0,025 ; 120)$$

$$= 1,980 \text{ (dilihat pada tabel distribusi t)}$$

Adapun penjelasan pengambilan keputusan dapat dilihat pada kurva dibawah:



Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung terhadap t tabel, serta mempertimbangkan nilai signifikansi dari hasil uji yang diperoleh. Berdasarkan pada perhitungan uji t tersebut, dapat diketahui bahwa hasil $(-24,305) \leq t \text{ tabel } (-1,980)$ dan jatuh pada daerah H_a yang memiliki arti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kemudian ketika memperhitungkan nilai signifikansi dimana nilai sig sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05. Maka ditarik Kesimpulan pada uji t bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara tawakal yang dialami mahasiswa terhadap stress akademik”.

b. Uji F (Uji Serentak)

Dasar pengambilan kesimpulan pada Uji F dilakukan dengan melihat nilai signifikansi, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka dinyatakan terdapat pengaruh secara bersama.

Tabel 4.9
Hasil Uji F (Serentak)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19163.602	1	19163.602	590.740	.000 ^b
	Residual	3892.799	120	32.440		
	Total	23056.402	121			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan hasil dari uji F serentak yang telah dilakukan, pada tabel anova menyatakan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Maka, tabel diatas menunjukkan bahwa uji F yang diperoleh yaitu $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara bersama atau serentak.

c. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Kemudian untuk mengetahui seberapa besar presentase perubahan yang miliki oleh tawakal terhadap variabel stress akademik peneliti menggunakan menggunakan *SPSS 25 For Windows*, dan hasil dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 4.10
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.912 ^a	.831	.830	5.696

a. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai R Square mencapai 0,831. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang terbentuk dapat menjelaskan bahwa tawakal memiliki kontribusi pengaruh terhadap penurunan stres akademik sebesar 83,1%, sementara sisanya sebesar 16,9% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan berangkat dari kasus stress yang dialami kalangan mahasiswa terutama mahasiswa akhir. Tekanan dan tuntutan dari penyelesaian tugas akhir menjadi pemicu utama mahasiswa akhir mengalami stress akademik. Stress dalam kehidupan mahasiswa dapat berpengaruh pada keadaan fisik individu tersebut, stress akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir menyebabkan keterpurukan dan penurunan motivasi belajar. Adanya motivasi belajar memberikan semangat dan dorongan agar individu merasa terdorong untuk melakukan aktivitas dengan lebih baik. Hal ini karena mahasiswa akhir memiliki banyak tuntutan baik tugas akhir maupun tuntutan dari orang tua.⁷³

Gadzella Masten (Aryani) menjelaskan bahwa stres akademis adalah sebuah respons yang muncul pada manusia, yang ditandai oleh reaksi emosional, fisik, kognitif, dan perilaku saat menghadapi stresor yang berkaitan dengan akademik⁷⁴. Stres akademik yang dialami oleh individu berkaitan erat dengan aktivitas pembelajaran yang dijalani selama masa sekolah atau kuliah. Ketegangan ini muncul dari berbagai faktor akademik dan dapat menyebabkan distorsi dalam pola pikir, sehingga berdampak pada kesehatan fisik seseorang, emosi, bahkan tingkah laku individu.⁷⁵ Adapun sumber lain yang dapat menyebabkan terjadinya stress akademik pada mahasiswa tak lain yaitu perasaan frustrasi akibat adanya kegagalan dan rintangan dalam mencapai sesuatu, konflik yang terjadi dan tekanan yang timbul dalam lingkungan.⁷⁶

Tawakal adalah sikap berserah dan bersandar kepada Allah SWT, menjadi penopang saat menghadapi berbagai kesulitan dan masalah. Ini juga mencerminkan ketabahan dalam menghadapi musibah dengan jiwa yang tenang dan hati yang penuh ketentraman. Konsep tawakal merupakan bagian integral dari akhlak dan

⁷³ Raditya Kurniawan Djoar, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." 2024.

⁷⁴ Farida Aryani, "Stres Belajar 'Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling.'"

⁷⁵ S., & Lazarus, R. S Folkman, *Stres, Appraisal, and Coping* (terjemahan) New York : Springer Publishing Company, 1984.

⁷⁶ B. M., & Masten, W. G. Gadzella, "An Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory," *American Journal of Psychological Research*, (terjemahan) 2005.

pendidikan dalam Islam.⁷⁷ B Dalam hal ini orang yang bertawakal adalah mereka yang mampu menerima dengan sabar segala musibah dan kesulitan yang menghampirinya, mereka yang menerapkan tawakal menerima kenyataan yang terjadi di dalam kehidupannya.⁷⁸

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan oleh peneliti, hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara tawakal dan stres akademik mahasiswa yang lulus. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki Alpiani, yang membahas pengaruh tawakal terhadap stres akademik mahasiswa penerima program beasiswa santri berprestasi. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa tawakal memberikan pengaruh sebesar 31,6% terhadap stres akademik (Rizki, 2021). Penelitian tersebut menyatakan bahwa sikap tawakal yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki pengaruh untuk menurunkan stress akademik yang dialami oleh para santri penerima beasiswa.⁷⁹ Adapun penelitian lain oleh Priska Nopersana (2022) dengan menyatukan aspek sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis* mendapati hasil bahwa sabar dan tawakal memiliki pengaruh untuk menurunkan *quarter life crisis*, dan memiliki pengaruh sebesar 56,9%. Dari besarnya pengaruh tersebut dapat dilihat dimana aspek tawakal memiliki pengaruh yang besar dalam menurunkan *quarter life crisis* yang dialami.⁸⁰

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Listriyanti, Larry, dan rekan-rekannya pada tahun 2022, ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa di SMK 1 Tana Toraja. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima siswa berperan penting dalam mengurangi stres yang mereka alami selama proses pembelajaran di sekolah. Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh siswa memberikan semangat

⁷⁷ Supriyanto, Tawakal Bukan Pasrah.

⁷⁸ Sulaiman, "Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali Dalam Kitab Ihyā 'Ulūm Al-Dīn ." 2023.

⁷⁹ Rizki Alpiani Mulyani, "Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung."

⁸⁰ Priska Nopersana, "Pengaruh Sabar Dan Tawakal Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung."

dan akan adanya rasa diperhatikan oleh lingkungan sekitar.⁸¹ Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Dianita Maulinda dan Makmuroh Sri pada tahun 2021 mengeksplorasi pengaruh mindfulness terhadap stres akademik di kalangan siswa SMA X Cianjur selama pandemi Covid-19. Secara umum, praktik mindfulness memiliki manfaat, yaitu kemampuannya untuk membantu individu merespons situasi yang sulit dan kompleks dengan ketenangan dan kedamaian. Hal ini memungkinkan siswa untuk meningkatkan konsentrasi pikiran mereka. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mindfulness berkontribusi terhadap pengurangan stres akademik dengan persentase mencapai 47,2%..⁸²

Selanjutnya, dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa selama Pandemi Covid-19", yang dilakukan oleh Novita, Nur Akmal, dan rekan-rekan pada tahun 2022. Dalam penelitian tersebut adanya *self-instruction* dalam menurunkan stress akademik siswa yang membuktikan bahwa *self-instruction* memberikan kemampuan kepada siswa merubah penilaian negatif yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan dan reaksi fisik.⁸³

Tuntutan yang diterima oleh mahasiswa dan melebihi kapasitas dari kemampuan yang dimiliki menyebabkan terjadinya stress akademik, sehingga mahasiswa tidak mampu menangani tekanan yang terjadi dan menimbulkan perasaan yang cemas pada jangka waktu tertentu. Dalam mengatasi stress akademik dapat melakukan beberapa cara dengan berfikir positif, mendiskusikan rasa kekhawatiran dengan orang lain, atau dengan melakukan olahraga untuk mengurangi stress.⁸⁴ Namun, dalam hal ini perasaan tenang dan damai dalam hati

⁸¹ Listriyanti Palangda, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smk 1 Tana Toraja." 2022.

⁸² Dianita Maulinda, "Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19." 2021.

⁸³ Nur Akmal, Satrio Perwira N.P, Muh.Aidil Fitra Novita Maulidya Jalal, "Pengaruh Teknik Self Instruction Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Di Masa Pandemi Covid 19," Pendidikan Dan Konseling 4 (2022).

⁸⁴ Monalisa, "Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi." 2022.

sangat diperlukan sebab dapat mempengaruhi stress akademik serta perasaan yang muncul dalam diri yang terjadi kepada individu.

Setiap proses pengerjaan tugas akhir, mahasiswa akan berusaha semaksimal mungkin dan berpasrah kepada Allah swt atas apa yang telah dilakukannya. Atas hasil dari usaha yang telah dilakukan tersebut akan memberikan sikap penerimaan diri terhadap hasil yang diterima sehingga mahasiswa akan mampu menghadapi tekanan maupun tuntutan yang diterima dalam dirinya, maka munculnya sikap tersebut dalam setiap individu dapat menurunkan stress akademik. Sehingga dapat dikatakan bahwa tawakal yang dimiliki setiap mahasiswa akhir dapat menjadi coping untuk menurunkan stress akademik.

Dalam kehidupan tawakal memiliki peran positif pada mahasiswa yang sedang menjalani tugas akhir, perlu adanya sikap usaha dan menyerahkan hasil kepada Allah, dalam hal ini tawakal sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Dimana menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, tentang segala urusan yang dialami dan tidak ada keraguan sedikitpun tentang apapun yang telah diputuskan oleh Allah⁸⁵. Selain sikap sabar yang diperlukan ketika menghadapi sesuatu, sikap tawakal adalah hal yang penting yang dibutuhkan oleh mahasiswa akhir untuk menghindari hal-hal yang dapat memicu tekanan. Dengan adanya sikap tawakal yang dimiliki oleh mahasiswa akhir dapat memberikan perasaan tenang dan hati yang lapang ketika mengalami tekanan-tekanan yang berkaitan dengan tugas akhir atau skripsi, dan dapat menerima apapun hasil yang diberikan oleh Allah.

Dengan adanya tawakal memberikan pengaruh yang baik dalam kehidupan manusia, dapat dilihat dari apa yang dilakukan oleh manusia dengan usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan. Sebagaimana ketika mereka melakukan usaha namun, hasil yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka mereka menerima dengan lapang dada dan yakin kepada Allah mengenai apa yang telah diterima termasuk mereka yang memiliki sifat tawakal. Dalam kehidupan

⁸⁵ Salahudin, "Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali ."

manusia tawakal termasuk ke dalam bagian ibadah yang mana akan membawa siapa saja yang melakukannya ke jalan kebahagiaan dunia akhirat.

Ketika seorang Muslim benar-benar bertawakal kepada Allah, ia akan terhindar dari perasaan cemas, khawatir, dan takut terhadap hasil dari usahanya. Hal ini disebabkan karena ia telah menyerahkan sepenuhnya hasil usahanya kepada Allah, yang Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya. Mahasiswa yang menerapkan sikap dan memahami aspek tawakal akan berusaha untuk mencapai apa yang diinginkan dan menghalau apa yang menjadi hambatan mereka, dengan tawakal tersebut mereka menerima hasil yang Allah berikan dengan keadaan tenang. Selain itu, lingkungan berperan besar terhadap keadaan individu, seperti dukungan keluarga dan pertemanan yang dapat mempengaruhi keadaan individu tersebut.

Berdasar pada uraian tersebut, setiap mahasiswa yang memiliki sikap tawakal kepada Allah tidak mudah merasakan stress akademik atau bahkan putus asa dalam dirinya, hadirnya sikap tawakal yang ada dalam diri setiap individu dapat memberikan ketenangan serta perasaan bahagia dengan kondisi apapun. Maka, dengan ini mahasiswa akhir yang sedang mengalami stress akademik atau tekanan yang berkaitan dengan tugas akhir dapat meningkatkan sikap tawakal yang dimiliki. Sikap tawakal sangat dibutuhkan oleh mahasiswa akhir, dengan tawakal dapat menurunkan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir ketika menghadapi tuntutan atau tekanan yang diterima selama menjalani skripsi. Selain dapat menurunkan stress akademik, dengan adanya sikap tawakal yang dimiliki oleh mahasiswa akan meningkatkan keimanannya kepada Allah, sehingga tawakal dapat memberikan ketenangan, berfikir positif dan menjadikan individu untuk dapat berkembang lebih baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis regresi untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap stres akademik mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang diperoleh berasal dari sampel sebanyak 122 mahasiswa. Menghasilkan bahwa terdapat pengaruh tawakal terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000 < 0,05$ ini menandakan bahwa tawakal memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik. Kemudian hasil nilai constant pada regresi linear, $Y = 127,459 - 0,742$. Nilai koefisien pada variabel tawakal bernilai negatif $\beta = (-0,742)$ dimana semakin tinggi tawakal yang dimiliki oleh mahasiswa akan menurunkan stress akademik yang dialami, begitupun sebaliknya. Adapun hasil uji koefisien determinasi sebesar $r = 0,831$, hal ini menunjukkan model regresi tersebut menjelaskan bahwa tawakal memiliki kontribusi terhadap penurunan stres akademik sebesar 83,1%. Sehingga dinyatakan bahwa tawakal berpengaruh dalam menurunkan stress akademik mahasiswa akhir yang menjalani skripsi.

B. Saran

1. Secara Metodologi

Penelitian ini dapat dipertajam dengan cara memperluas populasi mahasiswa penelitian sehingga isu-isu yang muncul mengenai stress akademik maupun tawakal tidak hanya dibicarakan kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi tetapi pada mahasiswa tingkat lainnya. Kemudian penelitian selanjutnya diharapkan dapat menerapkan teknik pengambilan sampel yang lebih kuat, seperti probability sampling. Dengan ini, data yang diperoleh akan lebih akurat dan mampu mengambil keseluruhan populasi mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian memperlihatkan bukti bahwa tawakal memiliki peran dalam menurunkan stress akademik sehingga diperlukan adanya pembekalan secara spiritual tentang mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, dalam hal ini penelitian

mengindikasikan bahwa mahasiswa perlu memperhatikan kesehatan mental selama dalam masa mengerjakan tugas akhir. Dengan meningkatkan spiritualitas yang dimiliki mahasiswa dapat menurunkan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

3. Bagi Universitas

Bagi universitas, diharapkan dapat memberikan edukasi dan dukungan yang lebih baik mengenai kesehatan mental pada kalangan mahasiswa, ataupun program yang menyongsong kesehatan mental dan keagamaan agar mahasiswa tak lepas dari sikap tawakal kepada Allah. Hal ini juga dapat menjadikan mahasiswa terlepas dari stress akademik dan memberikan kehidupan yang damai selama masa pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- “35 Parade Riset Mahasiswa 2023 Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya,” 2023.
- Abdul Halim Sholeh. “The Power Of Tawakal .” In *The Power Of Tawakal*, edited by Sukini, 1st ed. Vol. hal 19. Solo: Tiga Serangkai, 2008.
- Ahmad Warson Munawwr. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. Edited by KH.Ali Ma’shum and KH. Zainal Abidin Munawiir. *KamusArab-Indonesia*. 14th ed. surabaya: progressif, 1997.
- Ananda Veliska. “Urgensi Sabar Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan).” Universtas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022.
- Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, and Fairuz Salsabila. “Pengaruh Mengerjakan Skripsi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 4 (July 15, 2024): 68–80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>.
- Annisa Nurul Huda. “Konsep Tawakal Perspektif Abu Hamid Al-Ghazali (Analisis Studi Healing Trauma Pasca Bencana Dalam Psikologi Islam),” 2022.
- Cholis, Nur. “Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern (Study Terhadap Kitab Ihya’ ’Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali),” n.d.
- Dewi Wulandari. “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran.” 2018.
- Dhimas Purwo Kuswono. “Dampak Tawakal Terhadap Kesehatan Mental (Studi Terhadap Al Qur’an, Dan Logoterapi),” June 2024.
- Dian Novita Putri. “Hubungan Tawakal Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022.
- Dianita Maulinda, Makmuroh Sri Rahayu. “Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19.” *Journal Riset Psikologi* 1 (2021).
- Doly Hanani. “Pendidikan Karakter Anak Menurut Imam Al-Ghazali .” *Jurnal Ilmiah AL-Jauhari (JIAJ)* 1 (n.d.).
- Dr. Yusuf Al-Qardhawi. *Tawakal (Jalan Menuju Keberhasilan Dan Kebahagiaan Hakiki)*. Edited by Ahmad Zubaidi & Saiful Hadi. Jakarta: P.T.AL-MAWARDIPRIMA, 2004.

- Drs.Totok Jumentoro. *Kamus Ilmu Tasawuf*, 2016.
- E.P. Gintings. “Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya.” edited by Sulistyani, hal 6. Yogyakarta: ANDI, 1999.
- Fajar Sodik, Aftina Nurul Husna, Hermahayu. “Academic Stress Scale: Contruction And Psychometric Analysis ” 3 (2023).
- Farida Aryani. “Stres Belajar ‘Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling,’” 978-602-7629-80-6:hal 41-47. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Fink, G. “Stress: Definition and History.” In *Encyclopedia of Neuroscience*, 549–550. Elsevier Ltd, 2009. <https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00076-0>.
- Fiqih, Arthur, and Vivi Ratnawati. “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri,” n.d.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. *Stres, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. “An Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory.” *American Journal of Psychological Research*, n.d.
- Gadzella, Bernadette M, and William G Masten. “An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory.” *American Journal Of Psychological Reseach* 1, no. 1 (November 2005).
- H. Supriyanto, Lc., M.S.I. “Tawakal Bukan Pasrah.” edited by Ian Hamzah, 1st ed., hal 39-46. Jakarta: Qultum Media, 2010.
- Ilmi Dian Nastiti. “Hubungan Tawakal Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Dala(m Menyusun Skripsi Prodi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Program Khusus (FUPK) Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.” UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Imam Abu Hamid Al-Ghazali. *Ringkasan Ihya’ ’Ulumuddin* . Edited by Bairut Darul Fikri. surabaya : mutiara ilmu , 2019.
- Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulumiddin* ,terjemahan, 1998.
- Imam Al-Ghazali. “Karya Terakhir Imam Al-Ghazali ‘Minhajul Abidin’ Jalan Para Ahli Ibadah .” In *Minhajul Abidin*, edited by Abu Hamas As-Sasaky, 1st ed., hal 229-230. Jakarta Selatan: khatulistiwa press, 2013.
- Intan Fara Dilla, Reni Susanti. “Sabar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa” 3 (August 2022).

- Listriyanti Palangda, Larry Jason Mandey, Marlin Penina Mamuaya, Jolie Febri Ponamon, Haris Monoarfa, Susan Jacobus. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smk 1 Tana Toraja." *Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022).
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (June 1, 2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- M.Abdul Mujieb, Syafi'ah, H.Ahmad Ismail M. "Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali." edited by Luqman Junaedi, 1st ed., Hal 502-507. Bandung: Mizan, 2009.
- Maulana Fazlul-Karim. "Ihya 'Ulumuddin, Takut & Harap, Faqir & Zuhud Tauhid & Tawakal, Imam Al-Ghazali." In *Ihya 'Ulumuddin, Takut & Harap, Faqir & Zuhud, Tauhid & Tawakal, Imam Al-Ghazali*, edited by Irwan Kurniawan, hal 208. Bandung: marja, 2014.
- Miswar. "Konsep Tawakkal Dalam Al-Qur'an," 2008.
- Mochamad Wildan Afif, Muhimmatul Hasanah, Ima Fitri Sholichah. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* II (October 2022).
- Monalisa, Uhki, B. S. "Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi." *IRJE : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2022.
- Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil & Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa" 5 nomor 3 (November 2017): 144.
- Mulyana, Agus. "Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum," n.d.
- Natasya, Paulina, Bonaraja, "Pengembangan Sumber Daya Manusia Perguruan Tinggi." 2020
- Nesya Azahra Adella. "Hubungan Sikap Tawakal Dengan Tingkat Stres (Studi Kasus Kepada Pasien Hemodialisa Di RSAU Dr. M. Salamun)." Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.
- NN Wafiroh. "Modul Ajar "Manfaat Penelitian "," 2019.
- Novita Maulidya Jalal, Nur Akmal, Satrio Perwira N.P, Muh.Aidil Fitra. "Pengaruh Teknik Self Instruction Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Di Masa Pandemi Covid 19." *Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022).
- Padang, Universitas Negeri, Jl Prof, Hamka Air, Tawar Padang, and Sumatera Barat. "A Picture Of Optimism In The Final Students Who Compiled The Thesis During The Covid-19 Pandemic Gambaran Optimisme Pada Mahasiswa Akhir Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Nella Setriawati 1," n.d.

- Priska Noperansa. “Pengaruh Sabar Dan Tawakal Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djari Bandung.” UIN Sunan Gunung Djari Bandung, 2022.
- Prof. Dr. Sugiyono. “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.” Alfabeta,cv, 2013.
- Raditya Kurniawan Djoar, Anastasia Putu Martha Anggarani. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jambura Health and Sport Journal* 6 (February 1, 2024).
- Rahmadhana E. “Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Mahasiswa Baru UIN Antasari Banjarmasin. Banjarmasin: Univesitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.” 2023.
- Rahmawati, Denita, Adi Fahrudin, and Rijal Abdillah. “Hbungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi.” *Journal of Social Work and Social Services* 2, no. 2 (2021): 135–153.
- “Riska Ovi Burzana, “Kajian Sifat Tawakal Menurut Beberapa Ayat Al-Qur’an dan Pengembangan dalam Konseling Islam”, 2021
- Rizki Alpiani Mulyani. ““Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung.” UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Rozaq, Abdul, and Fakultas Ushuluddin. “Konsep Tawakal Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental Skripsi,” 2008.
- Salahudin. “Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali .” Skripsi, UINSunanGunungDhjati, n.d.
- Salsabila Sajida Nufus, Faza Azzahra Paramesti, dkk. “Terapan Terapi Sabar Untuk Mengatasi Stres Akademik Di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi.” *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 13 (November 2021).
- Sang Hijjatul Islam. *Mutiara Ihya’ Ulumuddin Imam Al-Ghazali*. Edited by Irwan Kurniawan, Tholib Anis, and Ine Ufiyatiputri. *Mutiara Ihya’ ’Ulumuddin Al-Ghazali*. 1st ed. Bandung: mizan, 2008.
- Sanjari, Jani, and Dan Pratiwi Nurlita. “Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya’ Ulumuddin.” *Hasbuna-Journal Pendidikan Agama Islam* 3 (September 2023).
- Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, Maria Fatima Mei. “Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) .” *Jurnal Basicedu* 4 (2020).

- Sudirman Marilyn Lasarus Kondolayuk Ayunda Sriwahyuningrum I dkk. *Metodologi Penelitian 1*. Edited by Suci Haryanti. Bandung, Jawa Barat : CV. Media Sains Indonesia, 2023.
- Sulaiman. “Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali Dalam Kitab Ihyā ‘Ulūm Al-Dī.” *Ameena Journal* 1 (February 2023).
- Tomi Saputra, Annisa Wahid. “Al-Ghazali Dan Pemikirannya Tentang Pendidikan Tasawuf.” *Jurnal Pendidikan Islam*, n.d.
- Wulandari, Mutiara, Basti Tetteng, and Ahmad Yasser Mansyur. “Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi TALENTA* 8, no. 2 (March 31, 2023): 32. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.44461>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Blue Print

**Pengaruh Tawakal Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang Angkatan 2021**

1. Blue Print Tawakal

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Ilmu (Kemampuan seseorang dalam menyadari kuasa Allah)	c. Kesadaran akan adanya kuasa dan peran Allah d. Keyakinan yang kuat akan kehendak Allah	1,2,3,10	4,5,7,8	8
2.	Hal (Kemampuan seseorang dalam melakukan suatu usaha dengan bersungguh-sungguh)	c. Hati sepenuhnya bersandar kepada Allah d. Optimis dan istiqomah dalam melakukan usaha	6,9,13,14	11,12,15,16	8
3.	Amal (Kemampuan seseorang berserah diri mengenai hasil yang diterima dalam melakukan usaha)	c. Menyerahkan diri dan mengetahui sebab akibat yang akan terjadi d. Berserah akan hasil dan segala urusan sepenuhnya kepada Allah	18,19,22,23	17,20,21,24	8
Jumlah			12	12	24

2. Blue Print Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kognitif (respon pikiran yang muncul akibat dari suatu peristiwa yang dialami)	c. Kesulitan memusatkan perhatian pada proses pembelajaran d. Pikiran Negatif	1,2,8,9	3,4,5,7,10	9
2.	Afektif (Perasaan yang timbul dalam diri seseorang saat menerima suatu stimulus)	c. Perasaan Negatif d. Rendahnya rasa percaya diri	6,13,14,17	11,12,15,16,18	9
3.	Fisiologis (keadaan fisik yang timbul dalam diri akibat dari suatu peristiwa)	3. Merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu 4. Penurunan kebugaran jasman	21,22,25,26,27,30	28,29,34	9
4.	Perilaku (Respon yang timbul dari suatu stimulus atau rangsang yang mempengaruhi tindakan)	5. Perilaku negative 6. Mulai menghindari orang-orang sekitar	19,20,32,33	23,24,31,35,36	9
Jumlah			18	18	36

Lampiran 2 Item Penelitian

a. Item Penelitian

a. Item Tawakal

Aspek	Fav	No	Unfav	No
Ilmu	Saya menyadari bahwa segala sesuatu di dunia hakikatnya adalah milik Allah	1	Saya sadar akan semua yang ada di dunia adalah milik manusia	5
	Saya meyakini bahwa Allah mengetahui apa yang dilakukan setiap manusia	2	Saya menyadari bahwa orang yang ada di sekitar saya lebih mengetahui apa yang saya lakukan	4
	Saya yakin bahwa apa yang sedang terjadi dan telah terjadi merupakan kehendak dari Allah	3	Saya rasa saya kurang menyadari adanya kehendak Allah	8
	Saya menyadari kebaikan tuhan pada setiap usaha yang saya lakukan	10	Saat saya melakukan usaha saya tidak begitu menyadari adanya kehendak tuhan	7
Hal	Setiap melakukan usaha saya tidak pernah lupa berdo'a untuk meminta pertolongan Allah	13	Saat mengerjakan sesuatu saya terbiasa menunda ibadah.	15
	Setiap usaha yang saya lakukan tidak pernah lepas dari setiap pengawasan Allah	6	Bagi saya berdo'a tidak begitu membantu meringankan masalah yang saya alami	16
	Saya selalu optimis dalam melakukan usaha sebab saya yakin Allah akan memberikan hasil yang terbaik bagi saya.	9	Saya mampu mengatasi permasalahan yang saya alami tanpa bantuan siapapun	11
	Saya selalu meluangkan waktu untuk melakukan upaya yang terbaik demi tujuan yang akan dicapai	14	Saya mudah merasa pesimis dengan usaha yang saya lakukan, sebab sering mengalami kegagalan	12
Amal	Saya siap menerima apapun hasil dari usaha yang telah saya lakukan meskipun tidak sesuai dengan keinginan	23	Saya merasa tidak siap dengan hasil akhir yang akan diterima	20

	Saya menerima dengan hati yang lapang mengenai segala hasil dari usaha yang dilakukan bahwa itu merupakan takdir dari Allah	22	Saya tidak bahagia dengan hasil dari usaha yang sudah saya lakukan	24
	Saya merasa bahagia dengan hasil yang saya terima meskipun terkadang tidak sesuai harapan.	18	Saya telah melakukan usaha dengan maksimal tetapi hasil yang diterima tidak memuaskan	17
	Saya percaya bahwa sebaik-baiknya tempat untuk menyerahkan hasil setiap usaha hanya kepada Allah	19	Saya merasa Allah tidak pernah memberikan apa yang saya inginkan, padahal saya sudah berusaha semaksimal mungkin	21

b. Item Stres Akademik

Aspek	Fav	No	Unfav	No
Kognitif	Saat mulai memasuki masa mahasiswa akhir saya mulai kehilangan fokus	1	Saya dapat fokus saat mengerjakan skripsi hingga selesai	4
	Perhatian saya mudah terpecah ketika mengerjakan skripsi	9	Saya dapat berkonsentrasi penuh ketika mengerjakan skripsi	3
	Saya terkadang merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi yang sudah menjadi ketentuan menyelesaikan perkuliahan	2	Saya tidak mempermasalahkan bila dosen memberikan banyak revisi	5
	Saat saya terlalu sibuk dengan aktivitas di luar kuliah, sehingga saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi sesuai dengan target awal	8	Saya memahami sebagian besar materi yang diberikan dosen pembimbing	10
			Saya merasa mudah dalam mengerjakan skripsi meskipun <u>teman-teman saya sulit</u>	7

Afektif	Saya mudah marah ketika saya mengerjakan skripsi	17	Saya tetap tenang saat menghadapi masa mahasiswa akhir	15
	Saya merasa tidak mampu ketika mengerjakan skripsi	14	Saat menyampaikan pembahasan, saya merasa percaya diri menyampaikan materi dengan baik.	16
	Saya merasa gugup ketika menjawab pertanyaan dosen mengenai skripsi yang dibahas	13	Saya merasa senang ketika dapat membantu teman menyelesaikan tugas	12
	Saya merasa ragu dengan kemampuan saya untuk mengerjakan skripsi dengan baik	6	Bagi saya tidak masalah bila melakukan bimbingan mendadak	18
			Saya merasa mampu melakukan yang terbaik ketika mengerjakan skripsi	11
Fisiologis	Saat masa mengerjakan skripsi jantungku sering berdebar-debar	25	Saya selalu melakukan aktivitas yang berkaitan dengan tugas akhir dengan tubuh yang bugar	28
	Ketika saya diminta untuk menjelaskan bahasan yang telah dikerjakan, perut saya terasa mual karena gugup.	26	Tekanan darah saya selalu normal meskipun saya sedang menghadapi skripsi	34
	Saya tidak bisa tidur nyenyak saat menghadapi skripsi	27	Kualitas tidur saya baik meskipun sibuk mengerjakan skripsi	29
	Ketika saya mendapat terlalu banyak revisi dari dosen, badan saya terasa lemas	22		
	Saya mudah merasa tidak bersemangat ketika mengerjakan tugas akhir	30		
	Saya merasa lesu ketika harus bolak-balik ke-kampus	21		
Perilaku	Saya tidak rutin mengikuti bimbingan skripsi	20	Ketika saya melakukan bimbingan dan mendapat revisi, saya selalu mengerjakannya pada hari itu juga	23
	Saya sering malas-malasan bahkan tidak melanjutkan mengerjakan skripsi	19	Setiap hari saya mengerjakan skripsi	35

	Saya tidak peduli ketika saya mendapat nilai buruk pada saat tugas akhir	32	Ketika saya mendapatkan banyak kesalahan, saya meminta koreksi kepada dosen pembimbing	31
	Saya lebih suka menyendiri daripada bergaul dengan teman-teman diperkuliah	33	Saya tidak merasa senang ketika berdiskusi dengan teman kampus	24
			Ketika diperlukan diskusi bersama untuk menyelesaikan skripsi, saya tidak khawatir	36

Lampiran 3

Skala Penelitian Tawakal dan Stres Akademik dan Kuisioner Penelitian

i. Skala penelitian

Jawaban	Keterangan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
SS	Sangat setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

ii. Kuisioner penelitian

The screenshot shows a Google Forms interface for a research questionnaire. The title is "KUISIONER PENELITIAN". The form content includes a greeting, an introduction of the researcher (Sri Setiawati), a description of the research topic (The Influence of Tawakal on Academic Stress), and a list of four criteria for participation.

KUISIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wj.Wj
Perkenalkan saya Sri Setiawati, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian tugas akhir dengan judul "Pengaruh Tawakal Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang". Penelitian ini dimaksudkan untuk memahami kondisi psikologis siswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai kondisi psikologis tersebut sehingga dapat menjadi sumber informasi maupun edukasi agar mahasiswa dapat tetap berkonsentrasi penuh terhadap pada tugas akhirnya.

Berkenaan dengan itu saya mengambil partisipasi Anda menjadi responden dalam penelitian ini. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa Aktif Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021
2. Mahasiswa yang sedang mengambil skripsi atau menjalani tugas akhir
3. Pernah mengalami tekanan tertentu dengan tugas akhir
4. Semua jenis Kelamin

Lampiran 5

Data Tabulasi, Hasil Uji Penelitian

1. Data tabulasi penelitian

NO	TAWAKAL																								TOTALX	
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24		
1	2	2	3	2	4	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	3	71		
2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	338		
3	4	4	4	4	1	2	4	4	2	1	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	76	
4	2	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	1	75		
5	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	1	3	3	3	3	4	1	3	1	1	2	2	3	75		
6	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	82		
7	3	1	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	3	1	58	
8	2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	2	3	2	2	2	4	4	78		
9	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	33		
10	3	4	4	1	1	4	1	1	3	4	3	4	4	4	1	3	1	3	4	1	4	3	4	72		
11	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	31		
12	4	1	4	3	3	3	1	4	1	1	1	4	4	4	3	1	1	1	4	3	3	4	3	65		
13	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	1	92		
14	1	3	1	3	3	2	1	1	3	1	3	1	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	3	2	45	
15	1	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	1	1	76	
16	3	3	3	1	2	2	1	1	2	3	1	1	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	3	46	
17	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	62	
18	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	1	79
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	35	
20	4	4	2	2	2	1	1	2	2	3	4	1	2	1	3	4	3	2	1	3	4	4	1	3	59	
21	4	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	4	4	4	75		
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	25		
23	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	35	
24	4	2	2	2	4	3	2	4	4	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	75	
25	1	4	4	4	3	1	4	4	4	1	3	1	3	1	4	4	1	4	3	4	3	4	3	68		
26	4	3	3	1	3	2	4	3	3	4	3	1	2	4	3	1	4	2	3	2	4	4	2	3	68	
27	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	81	
28	3	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	4	4	76	
29	4	1	3	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	71		
30	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	39	
31	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	78	
32	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	39	
33	4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	4	1	2	1	4	4	1	4	2	4	2	4	2	59	
34	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	38	
35	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	30		
36	2	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	3	2	2	4	4	4	4	2	2	74	
37	2	3	4	1	3	1	3	1	1	4	1	2	4	2	4	1	2	1	2	1	4	2	4	2	54	
38	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	34	
39	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	32	
40	2	3	1	3	1	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	48	
41	4	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	79		
42	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	33	
43	4	2	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	1	4	2	1	72	
44	2	1	2	2	4	2	2	2	4	4	1	4	1	1	4	4	3	2	3	2	4	1	2	4	61	
45	3	1	4	4	1	4	4	4	3	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	78		
46	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	36	
47	4	4	3	1	1	3	4	4	4	1	3	4	1	3	4	1	4	4	4	4	3	1	4	1	73	
48	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	34	
49	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	54		
50	1	3	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	80	
51	1	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	1	4	3	1	3	4	1	3	4	3	4	3	74	
52	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	28	
53	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	35	
54	1	3	1	3	3	1	2	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	2	1	2	53	
55	2	1	1	3	3	4	1	2	4	1	3	2	4	1	3	1	1	4	2	3	1	1	4	2	54	
56	4	1	3	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	3	1	3	3	1	4	4	4	4	70	
57	4	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	72		
58	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	36	
59	2	3	3	4	1	4	2	2	2	1	3	1	4	1	1	4	1	4	1	4	2	1	2	4	57	
60	3	2	4	1	2	2	1	2	2	2	4	1	4	2	4	3	3	4	1	1	2	2	3	4	59	
61	1	4	3	1	1	1	4	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	57		
62	2	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	2	4	2	4	2	3	4	75	
63	4	4	4	2	2	3	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	3	79	
64	1	2	2	2	2	1	4	2	1	4	4	4	4	2	1	1	2	1	4	4	4	1	4	1	61	
65	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	55		
66	3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	1	3	1	4	4	1	4	4	3	4	1	1	1	70	
67	4	4	4	3	4	4	1	1	4	4	3	1	1	4	1	4	1	4	3	1	4	4	4	4	72	
68	1	2	1	2	4	1	2	3	3	1	4	4	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3	55		
69	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	34		
70	4	1	4	4	4	1	3	3	4	1	1	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	75	
71	4	3	3	3	4	3	3	1	1	2	3	3	4	4	1	2	4	4	4	3	1	1	1	66		
72	3	4	4	4	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	4	4	1	1	58	
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26		
74	2	3	3	2	3</																					

Validitas dan Reabilitas

a. Tawakal

		Correlations																								TOTAL
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	
X1	Person Correlation	1	240	385	373	368	357	255	260	316	363	302	248	281	337	331	384	412	360	433	331	356	238	348	237	582
	Sig (2-tailed)																									
	N	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
X2	Person Correlation	122	1	132	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
	Sig (2-tailed)																									
	N	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
X3	Person Correlation	385	385	1	427	426	352	472	349	376	495	260	404	331	387	447	328	314	409	357	379	501	469	482	495	694
	Sig (2-tailed)																									
	N	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
X4	Person Correlation	373	361	427	1	370	322	509	348	428	151	419	358	267	353	391	384	420	420	402	528	270	324	510	419	666
	Sig (2-tailed)																									
	N	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
X5	Person Correlation	368	241	426	361	1	246	403	376	319	1	384	391	214	318	384	214	318	384	214	318	384	214	318	384	214
	Sig (2-tailed)																									
	N	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
X6	Person Correlation	357	263	352	322	266	1	257	176	428	308	434	282	287	272	334	238	161	431	341	293	226	209	377	188	537
	Sig (2-tailed)																									
	N	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
X7	Person Correlation	255	401	472	509	401	267	1	371	378	316	411	406	318	371	340	246	460	304	426	530	506	386	374	239	676
	Sig (2-tailed)																									
	N	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
X8	Person Correlation	290	228	348	349	251	176	371	1	357	150	3														

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	24

a. Stress Akademik

[illegible]^a Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
------------------	------------

.783

36

Lampiran 5

Uji Analisis Korelasi

1. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		122
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.67202733
Most Extreme Differences	Absolute	.058
	Positive	.058
	Negative	-.035
Test Statistic		.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

b. Uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	20884.666	48	435.097	14.625	.000
		Linearity	19163.602	1	19163.602	644.159	.000
		Deviation from Linearity	1721.063	47	36.618	1.231	.210
	Within Groups		2171.736	73	29.750		
	Total		23056.402	121			

2. Uji hipotesis

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	127.459	1.807		70.541	.000
	X	-.742	.031	-.912	-24.305	.000

a. Dependent Variable: Y

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Sri Setiawati
 Tempat, tanggal lahir : Rumbia, 02 Januari 2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Dsn. Rekso Binangun, Rt 001/Rw 001, Kec. Rumbia,
 Lampung Tengah, Lampung
 Email : srisetiawati213@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Pertiwi Rekso Binangun
2. SD N 1 Rekso Binangun
3. SMP N 1 Rumbia
4. SMA N 1 Rumbia
5. UIN Walisongo Semarang

C. Riwayat Organisasi

1. PMR SMP N 1 Rumbia
2. HMJ Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang
3. Radio Gema Mahasiswa Islam UIN Walisongo Semarang