BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tawakal adalah salah satu sifat yang harus dimiliki bagi setiap orang muslim. Tawakal merupakan akhlak iman yang agung. Menurut Muhammad bin Hasan asy-Syarif, tawakal adalah orang yang mengetahui bahwa hanya Allah penanggung rizkinya dan urusannya. Oleh karena itu ia bersandar kepada-Nya semata-mata dan tidak bertawakal kepada selain-Nya.¹ Menurut imam al-Ghazali tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberikan manfaat.²

Menurut al-Imam Ahmad tawakal adalah amal hati, karena ia merupakan amal hati, maka ia bukan dinyatakan dengan perkataan lisan dan amal anggota tubuh. Sahl mengatakan bahwa tawakal merupakan kepasrahan kepada Allah menurut apa pun yang dikehendaki-Nya.³ Sedangkan Dzun-Nun mengatakan bahwa tawakal artinya tidak bersandar kepada pengaturan diri sendiri, berlepas

¹Haidarotul Milla, *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang, Skripsi*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), 18

²Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Muhtashar Ihya Ulum al-Din*, terj. Moh. Solikhim, (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), 290

³Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah Penjabaran konkrit iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, terj. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2000), 190

dari daya dan kekuatan diri sendiri, tawakal seorang hamba semakin kuat jika dia mengetahui bahwa Allah mengawasi dan melihat dirinya.⁴

Menurut pandangan Islam, tawakal adalah tumpuan terakhir setelah melakukan ikhtiar/usaha yang sungguh-sungguh secara maksimal, kemudian menyerahkan segalanya dan yakin hanya kepada Allah Swt. yang mampu menyelesaikan segala urusan, setelah manusia tidak mampu lagi menyelesaikannya.⁵ Setiap amal kebajikan telah ditetapkan balasannya dengan jelas oleh Allah Swt. dan Dia telah menjadikan diri-Nya sebagai balasan orang yang tawakal (berserah diri) kepada-Nya.

Allah berfirman dalam *Q.S. ath-Thalaq/65: 3*.

... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ... (٣)

“...Dan Barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan memberinya kecukupan ...” (*Q.S. ath-Thalaq/65: 3*)

Balasan yang diperoleh orang yang berserah diri kepada Allah (tawakal) dan tidak diberikan kepada yang lain. Ini menandakan bahwa tawakal merupakan salah satu akhlak yang mulia di sisi-Nya dan paling dicintai-Nya.

Allah berfirman dalam *Q.S. az-Zumar/39: 36*.

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ ... (٣٦)

“Bukankah Allah yang memberikan kecukupan (perlindungan) kepad hamba-hamba-Nya?...” (*Q.S. az-Zumar/39: 36*)

⁴al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*, 191

⁵Haidarotul Milla, “Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang,” *Skripsi*, 9

Orang yang mencari kecukupan (perlindungan) dari selain Allah Swt. adalah orang yang meninggalkan tawakal.

Allah Swt. berfirman dalam *Q.S. al-Ahzab/33: 3*.

وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا (٣)

“Dan bertawakallah kepada Allah, dan cukuplah Allah sebagai Pemelihara.” (*Q.S. al-Ahzab/33: 3*)

Bila dikatakan cukuplah Allah Swt. sebagai pemelihara, maka hal ini hanya dimiliki oleh Allah dan tidak ada satupun makhluk yang bisa dijadikan sebagai satu-satunya pemelihara. Hanya Allah Swt. yang mendatangkan manfaat dan menghindarkan mudharat apabila makhluk-Nya bertawakal kepada-Nya.

Tawakal merupakan salah satu pekerjaan hati, bukan pekerjaan anggota tubuh. Jadi tidak ada pertentangan antara tawakal dan usaha. Karena Nabi Saw. adalah orang yang paling besar tawakalnya kepada Allah.⁶

Rasulullah SAW bersabda:

لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقًّا تَوَكَّلْتُمْ لَرَزَقْنَاكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خِمَاصًا، وَتَرُوحُ بِطَانًا
(روه الترمذی)

“Jikalau kalian mau bertawakal kepada Allah dengan sebenarnya tawakal niscaya Allah memberi kalian rizki sebagaimana Dia memberi rizki kepada burung, pagi harinya ia pergi dalam kondisi perut kosong, namun kembali sore hari dalam kondisi perut kenyang.”⁷ (*HR. al-Tirmidzi dari Umar bin al-Khattab*).

⁶Syaikh Ahmad Farid, *Al-Bahrur Ra'iq Fiz Zuhdi War Raqa'iq*, terj. Najib Junaidi, (Surabaya: La Raiba Bima Amanta (eLBA), 2008), 331-332

⁷Lidwa Pustaka Software, H.R. Tirmidzi, Kitab: Zuhud, Bab Tawakal, No. Hadis 2266/Ibnu Majah No. 4154

Ayat dan hadis di atas mengisyaratkan bahwa tawakal dilakukan bukan berdasarkan atas sikap pasif dan pesimistik, melainkan aktif dan optimistik. Tawakal dilakukan setelah berusaha secara maksimal, tetapi karena keterbatasan manusia, maka usaha itu diserahkan sepenuhnya kepada Allah Swt.⁸ Dalam pengertian tawakal di sini adalah penyerahan segala urusan hanya kepada Allah terkait takdir dan kekuasaan Allah.

Begitu pula yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kesulitan dan hambatan ketika melaksanakan kewajiban yang berat dalam penyusunan skripsi, mahasiswa harus berikhtiar atau berusaha dalam melaksanakan tugas yang diembannya serta dalam meraih cita-cita yang diharapkannya. Selain itu, dalam proses ikhtiar tersebut perlu juga adanya sikap tawakal. Sebab, ikhtiar saja tidak akan cukup untuk mendapatkan hasil yang ingin diraihinya, sehingga perlu dorongan bathin juga, yakni sifat tawakal. Hakekatnya bukanlah ikhtiar atau usaha seseorang yang menentukan keberhasilan, melainkan Allah Swt. –lah yang menentukannya.

Berdasarkan hasil penelitian Rika Wardani sebagian mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin (sebelum berubah namanya menjadi UIN Antasari) mengalami tekanan, kebingungan dalam pencarian permasalahan yang akan dijadikan bahan penelitian dalam mengerjakan skripsi dan akhirnya bisa menyebabkan malas karena permasalahan yang mereka ajukan untuk diteliti ternyata ditolak oleh dosen pembimbing mereka. Hal ini

⁸Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, Cet. 2, 2002), 344

tentu sangat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Sehingga sebagian mahasiswa tersebut menunda-nunda untuk segera menyelesaikan skripsinya.⁹

Dalam penelitian Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto juga mengatakan dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa menemui berbagai macam kesulitan yang menimbulkan tekanan, jika mahasiswa tidak mampu mengatasi tekanan maka akan memunculkan stres pada mahasiswa tersebut.¹⁰

Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas belajarnya termasuk tugas untuk menyelesaikan skripsi serta harapan dari keluarga akan masa depan yang lebih baik. Sikap tawakal juga harus diterapkan pada mahasiswa, supaya ketika mereka memasuki semester akhir mereka tidak merasa terbebani dan akhirnya putus asa, karena mereka menyadari bahwa segala sesuatu pada akhirnya hanya Allah yang akan menentukan. Dengan memiliki sikap tawakal, mahasiswa juga akan merasa selalu tenang dan tentram jiwanya karena hambatan dan kesulitan yang dihadapi pasti akan ada jalan keluarnya. Seorang mahasiswa harus memiliki pemahaman mengenai makna tawakal terkait takdir dan kekuasaan serta kebebasan memilih.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut

⁹Rika Wardani, *Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin Dalam Pembuatan Skripsi*, Skripsi (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari, 2014), 4

¹⁰Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, *Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, 2016), 48

dan Universitas. Mahasiswa juga adalah setiap orang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.¹¹

Dalam proses belajar stres dapat berasal dari tugas yang diberikan oleh dosen, menghadapi ujian, menghadapi tuntutan dari fakultas dan salah satunya ketika mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Kutipan Renner dan Mackin dalam *The College Life Stress Inventory* dalam skripsi Mardhiah Siska mengungkapkan bahwa ada banyak peristiwa-peristiwa hidup yang dapat menimbulkan stres yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa, salah satunya adalah menulis makalah tugas utama. Menulis makalah tugas utama di sini juga dapat diartikan sebagai menulis tugas akhir yang biasa disebut dengan tugas pembuatan skripsi.¹²

Dalam penelitian Hafiz Anshori ditemukan bahwa tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam rata-rata kategori stres sedang, yang berjumlah 43 mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi maka didapat skor tingkat stres dari kategori rendah berjumlah 8 orang atau 18%, kategori sedang didapatkan berjumlah 34 orang atau 79%, dan kategori tinggi berjumlah 1 orang atau 3%.¹³ Dari hasil tersebut ada berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dalam penyusunan skripsi, Peneliti berasumsi bahwa salah satu faktor yang membuat tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dalam penyusunan skripsi masuk kategori sedang dan tidak masuk dalam kategori tinggi dikarenakan adanya sikap

¹¹Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Pers, 2007), 121

¹²Mardhiah Siska, *Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru, Skripsi* (Pekanbaru Riau: Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim, 2011), 3

¹³Hafiz Anshori, *Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Al-qur'an untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi, Skripsi* (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari, 2017), 80

tawakal yang tinggi dimiliki Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dalam penyusunan skripsi.

Menurut hasil wawancara pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dalam penyusunan skripsi dengan subjek A dan subjek B, mahasiswa tersebut terkadang mengalami tekanan misalnya mengalami kesulitan menemui dosen pembimbing skripsi, kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan dalam pencarian subyek, bahan atau referensi yang sulit dicari, terbatasnya waktu dalam penelitian, adanya data yang hilang dsb.¹⁴ Selanjutnya berdasarkan observasi pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam, peneliti melihat awalnya subyek memiliki semangat dan motivasi yang tinggi, ini terlihat dari subyek yang sering ke perpustakaan untuk mencari bahan referensi dan sering bertemu dengan dosen pembimbing untuk konsul terkait skripsi karena ingin cepat lulus kuliah, namun dalam prosesnya dalam pembuatan skripsi semangat dan motivasi itu sepertinya menurun seiring dengan hambatan ataupun kesulitan yang dialami dalam proses penyusunan skripsi. Ia nampak lesu tidak bersemangat ketika di kampus, apalagi setelah bimbingan dengan dosen. Dari apa yang dilihat peneliti, nampaknya subyek sedang mengalami stres.

Pada dasarnya mahasiswa mampu untuk mengatasi semua kesulitan dan juga mampu mencari literatur yang diinginkan, namun mereka cenderung untuk menghindari dan takut akan ketidaksesuaian hasil yang diharapkan nantinya. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres, mereka

¹⁴Subjek A dan Subjek B, *Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang sedang mengerjakan Skripsi*, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 07 Februari 2018.

merasakan gejala-gejala stres seperti gelisah ketika skripsi yang diajukan untuk revisi tidak diterima, tegang dan gugup ketika menghadapi dosen pembimbing, susah konsentrasi ketika ada sesuatu yang lebih menarik dikerjakan selain skripsi dan ditemui dari beberapa mahasiswa mengalami gangguan susah tidur, hingga akhirnya menghindari skripsi karena perasaan takut, kekhawatiran dan ragu-ragu hal tersebut juga menimbulkan persepsi ketidakmampuan menyelesaikan tugas. Untuk mengurangi perasaan negatif tersebut diperlukan keyakinan sepenuh hati bahwa usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan bertawakal kepada Allah akan menimbulkan sikap tenang dan tenang dalam jiwa.

Alasan lain peneliti tertarik meneliti mahasiswa Jurusan Psikologi Islam adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Islam tentunya sudah mendapatkan materi tentang stres pada saat proses belajar mengajar, baik dari teori-teori Barat yang ilmiah maupun teori-teori dari ajaran Islam itu sendiri. Materi yang dipelajari mulai dari pemahaman arti stres, sumber-sumber stres, faktor-faktor penyebab stres, dan efek positif dan negatif dari stres serta cara mengelola stres. Sehingga dengan adanya pengetahuan dan pemahaman yang didapat mengenai cara mengatasi stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam sedikit banyak akan berpengaruh pada perilaku mahasiswa dalam menghadapi kondisi stres dengan adanya faktor-faktor pendukung cara mengelola stres tersebut. Peneliti beranggapan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi Islam mampu untuk mengatasi stres yang mereka hadapi, tetapi kenyataannya masih ada mahasiswa Psikologi Islam yang mengalami stres, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa

Psikologi Islam dan ingin mengetahui faktor-faktor pendukung tersebut dan membuktikan asumsi peneliti.

Menurut Kamus Lengkap Psikologi, stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.¹⁵ Dalam skripsi Mardhiah Siska, Selye mendefinisikan stres sebagai tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya. Stres menurut Vincent Cornelli merupakan suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, serta dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut.¹⁶

Melihat kompleksnya permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, perlu kiranya usaha sungguh-sungguh untuk mengatasinya. Oleh karena itu diperlukan adanya usaha untuk menurunkan tingkat stress di antaranya adalah dengan percaya penuh terhadap segala ketentuan Tuhan dengan menerima dengan lapang dada yakni dengan tawakal atas segala sesuatu baik itu yang baik atau yang buruk.

Jadi sebagai mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi, seharusnya meyakini bahwa ia dapat menghadapi berbagai macam hambatan serta kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi, juga harus berusaha tidak berputus asa dan tentunya dibarengi dengan doa.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh dengan melakukan sebuah penelitian ilmiah yang berjudul “Hubungan tawakal dengan

¹⁵J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), 488.

¹⁶Mardhiah Siska, *Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru, Skripsi*, 2

stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi.”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka dapat ditetapkan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat tawakal mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi?
2. Bagaimana tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi?
3. Bagaimana hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakanya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat tawakal mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi.

2. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi.

D. Definisi Operasional

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak bersifat bias dan ambigu, maka penulis mengoperasikan beberapa definisi yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Definisi operasional adalah suatu definisi yang mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Proses perubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian, yang dibuat berdasarkan cara kerja variabel yang bersangkutan yaitu apa yang menjadi sifat dinamika manusia yang diperlihatkan dalam bentuk perilaku yang nyata dan dapat diamati yang berkaitan dengan tipe atau keadaan orang yang bersangkutan.¹⁷

1. Tawakal

Dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, tawakal berarti berserah (kepada kehendak Tuhan), dengan segenap hati percaya kepada Tuhan

¹⁷Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 1998), 74-75

terhadap penderitaan dan lain-lain.¹⁸ Selain itu kata tawakal dapat ditemukan dalam berbagai kamus seperti: dalam kamus *Al-Munawwir*, disebut توكل على الله (bertawakal, pasrah kepada Allah).¹⁹ Dalam kamus Arab Indonesia karya Mahmud Yunus, اتكل على الله - توكل (menyerahkan diri, tawakal kepada Allah).²⁰

Menurut istilah bahasa, tawakal ialah mengandalkan, menyerahkan, dan mewakilkan suatu urusan kepada seseorang, yakni menyerahkan dan mempercayakan urusan itu untuk ditanganinya.²¹

Secara terminologi menurut Abdul Mujib tawakal adalah menyerahkan diri dan apa yang dimiliki dengan sepenuh hati kepada kekuatan (*qudrah*) dan kehendak (*Iradah*) Allah Swt. sehingga dalam hatinya tiada beban psikologis yang dirasakan.²²

Tawakal dalam penelitian ini adalah penyerahan segala ikhtiar atau usaha yang dilakukan secara maksimal oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi kepada Allah Swt. serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya, memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah Swt.

¹⁸W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: PN Balai Pustaka, Cet. 5, 1976), 1026

¹⁹Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1997), 1579

²⁰Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir al-Qur'an, 1973), 506

²¹Muhammad bin Shalih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*, terj. Bahrin Abu bakar Ihzan Zubaidi. (Bandung: Irsyad Baitus Salam), 87

²²Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), 307.

serta merasa tenang, tentram jiwanya dalam mengerjakan skripsi meskipun terdapat kesulitan dan hambatan.

Pengukuran variabel tawakal ini diungkap dengan skala tawakal yang disusun oleh Abdul Mujib berdasarkan aspek-aspek tawakal yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim.²³

Adapun aspek-aspek sebagai berikut

- a. Menyerahkan diri dengan keyakinan tentang kehendak Allah Swt.
- b. Menyerahkan diri dengan mengetahui hukum sebab akibat
- c. Menyerahkan diri dengan memperkuat qalbu dengan tauhid
- d. Menyandarkan qalbu kepada Allah dan merasa tenang di sisi-Nya
- e. Memiliki persangkaan yang baik kepada Allah
- f. Menyerahkan qalbu sepenuhnya kepada-Nya dan menghalau apa saja yang merintanginya
- g. Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepada-Nya²⁴

2. Stres

Menurut Kamus Lengkap Psikologi, stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.²⁵ Menurut Selye stres sebagai tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya. Stres merupakan akibat dari penilaian seseorang atas tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan dan sumber dayanya sendiri untuk menanggapi

²³Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, 309.

²⁴Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*, 191-194

²⁵J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 488

tuntutan tersebut, karena itu stres kerap diakibatkan oleh kurangnya informasi, salah paham, kepercayaan yang tak rasional.²⁶

Dalam penelitian ini pengertian stres adalah tekanan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi yang menimbulkan gangguan pada aspek fisik, emosional, intelektual dan hubungan interpersonal.

Pengukuran variabel stres ini diungkap dengan skala stres berdasarkan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Selye. Menurut Selye gejala stres ditemukan dalam aspek fisik, emosi, intelektual dan hubungan interpersonal.²⁷

Gejala-gejala sebagai berikut:

a. Gejala fisik dengan indikator

Seperti sakit kepala, gangguan tidur dan lelah atau kehilangan daya energi.

b. Gejala emosional dengan indikator

Seperti gelisah dan cemas, sedih, mudah marah, gugup, rasa harga diri menurun, tidak nyaman, merasa tidak mampu, mudah tersinggung.

c. Gejala intelektual dengan indikator

Seperti susah berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, dan melamun secara berlebihan.

d. Gejala interpersonal dengan indikator

Seperti mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari-cari kesalahan orang lain, dan mudah ingkar janji.

²⁶A, Hardjana, *Stres Tanpa Distres*, (Yogyakarta: kanisius, 2006), 23.

²⁷A, Hardjana, *Stres Tanpa Distres*, 23-26

E. Signifikansi penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Diharapkan mampu memberikan sumbangsih secara ilmiah, lebih khususnya pada ranah Psikologi Islam. Hasil penelitian ini diharapkan bisa jadi bahan kajian para peneliti dan mahasiswa yang tertarik meneliti terkait dengan tawakal ataupun stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi pembaca agar lebih memahami hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman masyarakat pada umumnya tentang hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi dan diharapkan dapat meningkatkan sikap tidak mudah putus asa, berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, juga meningkatkan tawakal kepada Allah Swt.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian, sampai terbukti data yang terkumpul.²⁸ Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi. Artinya, jika tawakal terhadap Allah Swt. semakin tinggi maka stres mahasiswa semakin rendah. dan sebaliknya, semakin rendah tawakal terhadap Allah Swt. maka stres mahasiswa semakin tinggi.

G. Penelitian Terdahulu

Dari penelusuran yang dilakukan, penulis menemukan kemiripan karya ilmiah yang dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian terdahulu, yaitu:

1. Roro Herdianti, Hubungan Tawakal Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Tahun 2015. Pada Penelitian ini hasil yang didapatkan oleh Roro Herdianti terdapat pengaruh yang signifikan antara Tawakal dan dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini berbeda dengan penulis bahas

²⁸Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), 77

karena Roro Herdianti membahas hubungan tawakal dengan efikasi diri akademik sedangkan penulis variabel terikatnya berupa stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

2. Rika Wardani, Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin Dalam Pembuatan Skripsi, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Tahun 2014. Pada penelitian ini hasil yang didapatkan adanya hubungan positif antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari. Untuk hasil data tingkat efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi berada dikategori sedang sebanyak 45 orang (75 %), dikategori tinggi sebanyak 9 orang (15 %), dan yang berada dikategori rendah sebanyak 6 orang (10 %). Sedangkan penulis meneliti variabel bebasnya berupa tawakal yang berbeda dengan penelitian Rika Wardani.
3. Haidarotul Milla, Hubungan Tawakal dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian al-Iman Stasiun Jerakah Semarang, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Tahun 2015. Pada Penelitian ini hasil yang didapatkan adalah ada korelasi positif antara tawakal dengan kecemasan pada jama'ah pengajian al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. Jama'ah pengajian al-Iman memiliki kategori tawakal yang

sangat tinggi dan memiliki kategori kecemasan yang rendah. Penelitian ini berbeda dengan penulis bahas karena Haidarotul Milla membahas hubungan tawakal dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. Sedangkan penulis berfokus pada stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai variabel terikat.

H. Sistematika Penulisan

Hasil dari penelitian ini untuk mempermudah penulisan maka disusun dengan sistematika penulisan yang terbagi menjadi lima bab, yaitu:

1. Bab pertama yaitu pendahuluan, peneliti memaparkan dari latar belakang masalah dengan mengemukakan beberapa alasan untuk penelitian terkait tema. Setelah itu dipertegas dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, signifikansi penelitian, hipotesis, penelitian terdahulu serta sistematika penulisan.
2. Bab kedua yaitu landasan teori yang akan menjelaskan terkait masing-masing variabel penelitian. Seperti pengertian tawakal, aspek-aspek tawakal, macam-macam tawakal, fadhilah tawakal, pengertian stres, tahapan stres, faktor-faktor penyebab stres, gejala-gejala stres, stres menurut Islam, cara mengatasi stres menurut Islam
3. Bab ketiga yaitu membahas mengenai metode penelitian yang berisi jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif, lokasi, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel,

pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, analisis data, prosedur penelitian dan tahap penyusunan laporan

4. Bab keempat yaitu berisi pembahasan tentang laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, analisis data penelitian, dan pembahasan yang terkait dengan masalah dalam penelitian ini.
5. Bab lima yaitu bab terakhir dalam penelitian ini. Berisikan dari penulis yang akan memberikan kesimpulan dan saran sebagai penutup dari pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.