

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Selayang Pandang Jurusan Psikologi Islam

Jurusan Psikologi Islam (PI) yang merupakan salah satu dari empat Jurusan yang ada di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin mendapatkan izin dari Direktur Jendral Pendidikan Islam. Pembukaan prodi ini berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor: DJ.I/306/2008 tentang pembukaan Program Studi (S1) pada Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI) tahun 2008 tanggal 04 September 2008.

Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin adalah satu-satunya Jurusan Psikologi Islam yang ada di Kalimantan. Dalam usianya yang kurang lebih 9 tahun ini, jurusan ini mengalami perkembangan yang cukup mengembirakan di lihat dari berbagai aspek. Hal ini tidak terlepas dari dukungan semua pihak, mulai dari pimpinan Universitas, Pimpinan Fakultas, perangkat jurusan, para dosen, karyawan, para mahasiswa dan semua pihak yang terlibat di dalamnya.

2. Visi dan Misi

a. Visi

Menjadi pusat pengembangan kajian Psikologi berbasis keislaman yang unggul dan berakhlak

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Psikologi berbasis keislaman yang diperkaya dengan ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora
- 2) Mengembangkan penelitian di bidang Psikologi berbasis keislaman yang relevan dengan kebutuhan masyarakat
- 3) Membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai kompetensi keilmuan Psikologi berbasis keislaman.

3. Tujuan

- a. Melahirkan sarjana muslim yang menguasai Psikologi berbasis keislaman
- b. Menghasilkan penelitian Psikologi berbasis keislaman yang relevan dengan kebutuhan masyarakat
- c. Terlaksananya kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai kompetensi bidang Psikologi berbasis keislaman.¹

¹<http://pi.fuh.uin-antasari.ac.id>. diakses pada 16 Juli 2018

4. Tenaga Pengajar Jurusan Psikologi Islam

- a. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag
- b. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag
- c. Dra. Mulyani, M.Ag
- d. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
- e. Mubarak, M.A
- f. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog
- g. Imadduddin, M.A
- h. Dina Aprilia, M.Psi, Psikolog
- i. Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog
- j. Musfichin, M.A
- k. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

5. Peminatan Jurusan Psikologi Islam

Jurusan Psikologi Islam mempunyai empat peminatan/pilihan yang bertujuan agar para mahasiswa di arahkan dalam konsentrasi bidang ilmu Psikologi, berikut adalah peminatan tersebut:

- a. Psikologi Pendidikan
- b. Psikologi Sosial
- c. Psikologi Industri dan Organisasi
- d. Psikologi Klinis

6. Data Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam

Seluruh data mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dari angkatan tahun 2008 sampai 2017 sebagai berikut:

TABEL 4.1

DATA MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM

Tahun Angkatan	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Laki-laki	3	11	18	13	11	7	21	16	27	28
Perempuan	4	15	9	16	27	8	47	46	66	68
Total	7	26	27	29	38	15	68	62	92	96

Sumber : Kantor Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Sebuah instrumen dikatakan validitas bila instrumen tersebut dapat di gunakan untuk mengukur apa yang ingin di ukur. Untuk mengetahui validitas suatu instrumen dapat di gunakan koefisien korelasi dengan menggunakan product moment sebagai berikut:

Rumus Kolerasi *product moment*:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \cdot \sum Y^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

n = Jumlah subjek

X = Jumlah skor aitem

Y = Jumlah skor total

Uji validitas instrument penelitian dengan menggunakan program *SPSS 21.0*. Ada 133 item pernyataan yang terdiri dari 61 item tawakal dan 72 item stres. Setelah diujikan hasilnya sebagai berikut.

a. Skala Tawakal

Skala ini di buat berdasarkan 7 indikator tawakal yang tersebar dalam 61 butir item, dengan hasil 44 item valid dan 17 item tidak valid. Di ketahui jumlah responden $N = 36$ maka r tabel sig. 5% = 0,329. Item-item variabel tawakal dapat dikatakan valid karena nilai r hitung $\geq r$ tabel ($\times \geq 0,329$). Uji validitas Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

TABEL 4.2

HASIL UJI VALIDITAS SKALA TAWAKAL

No	Indikator	Nomor Item				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Menyerahkan diri dengan keyakinan tentang kehendak Allah Swt	1, 2, 5, 6	-	3, 4, 8	7	8
2	Menyerahkan diri dengan mengetahui	-	9, 10, 13, 14,	18, 12	11, 15, 16	10

	hukum sebab akibat		17			
3	Menyerahkan diri dengan memperkuat qalbu dengan tauhid	19, 23, 24	20	22	21, 25, 26	8
4	Menyandarkan qalbu kepada Allah dan merasa tenang di sisi-Nya	27, 28, 31, 32, 35	-	29, 30, 33, 36	34	10
5	Memiliki persangkaan yang baik kepada Allah	37, 38, 41, 42	45	39, 40, 43, 44, 46	-	10
6	Menyerahkan qalbu sepenuhnya kepada-Nya dan menghalau apa saja yang merintang	47, 48, 51	-	50, 52	49	6
7	Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepada-Nya	53, 54, 57, 58	-	55, 56, 60, 61	59	9
	Total	23	7	21	10	61

b. Skala Stres

Skala stres terdiri dari 4 aspek yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala hubungan interpersonal. Dari 4 aspek tersebut tersebar dalam 72 item pernyataan, dengan hasil 50 item valid dan 22 item tidak valid. Di ketahui jumlah responden $N = 36$ maka r tabel sig. 5% = 0,329. Item-item variabel stres dapat dikatakan valid karena nilai r hitung $\geq r$ tabel ($\times \geq 0,329$) untuk lebih jelasnya bisa di lihat pada tabel di bawah ini:

TABEL 4.3**HASIL UJI VALIDITAS SKALA STRES**

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item				Jumlah
			Favorabel		Unfavorable		
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Gejala Fisik	• Sakit kepala	1, 5	-	7	3	4
		• Gangguan Tidur	2, 6	-	8, 4		4
		• Lelah	9, 13	-	15, 11		4
2	Gejala Emosional	• Gelisah dan Cemas	10, 14	-	16, 12		4
		• Sedih	17	21	23, 19		4
		• Mudah Marah	22	18	20	24	4
		• Gugup	25, 29	-	31, 27		4
		• Merasa Harga Diri Menurun	26, 30	-	32, 28		4
		• Takut	33, 37	-	39, 35		4
		• Merasa Tidak Mampu	34, 38	-	40, 36		4
		• Merasa Tersinggung	45	41	43	47	4
3	Gejala Intelektual	• Susah konsentrasi	-	42, 46	48	44	4
		• Mudah Lupa	53	49	-	51, 55	4
		• Pikiran Kacau	50, 54	-	56, 52	-	4
		• Melamun Berlebihan	57, 61	-	59	63	4
4	Gejala Hubungan Interpersonal	• Mudah Menyalahkan Orang lain	58, 62	-	-	60, 64	4
		• Suka Mencari Kesalahan orang Lain	65	69	-	67, 71	4
		• Mudah membatalkan janji	-	66, 70	-	68, 72	4
	Total		36		36		72

2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data

karena instrumen tersebut sudah baik. Adapun rumus yang di gunakan untuk mengukur reliabilitas adalah menggunakan alpha, yaitu:

$$r_n = \left(\frac{k}{k-1} \right) \cdot \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_n : Reabilitas instrumen (*Cronbach Alpha*)

k : Banyaknya butir pertanyaan

σ_b^2 : Varians Butir Soal

σ_t^2 : Varians Skor Total.

Suatu alat tes di katakan reliable jika memiliki nilai alpha $\geq r$ tabel. Dan dari uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for windows*, diperoleh hasil untuk skala tawakal = 0,949 dan skala stres = 0,959 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL 4.4

NILAI KOEFISIEN A SKALA TAWAKAL

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	44

TABEL 4.5

NILAI KOEFISIEN A SKALA STRES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,959	50

TABEL 4.6**HASIL UJI RELIABILITAS**

Variabel	Alpha	rTabel	Ket	Kesimpulan
Tawakal	0,949	0,329	Alpha \geq Tabel	Reliabel
Stres	0,959	0,329	Alpha \geq Tabel	Reliabel

Jadi dapat di simpulkan bahwa hasil uji reliabilitas untuk variabel tawakal dapat di katakan reliabel karena nilai alpha \geq r tabel yaitu $0,949 \geq 0,329$, dan bahwa hasil uji reliabilitas untuk variabel stres dapat dikatakan reliabel karena nilai alpha \geq r tabel yaitu $0,959 \geq 0,329$.

C. Uji Asumsi

Uji asumsi di lakukan dengan menggunakan analisis *Product Moment Karl Pearson*. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Bila dari uji normalitas dan linearitas diperoleh hasil yang normal dan linear, maka pengujian analisis *Product Moment* dapat dilakukan. Sebaliknya jika hasil dari uji tersebut tidak normal dan tidak linear maka pengujian analisis *Product Moment* tidak dapat dilakukan uji normalitas dan linearitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for windows*.²

²Ahmad Rozali, *Hubungan Religiussitas Terhadap Agresivitas Siswa SMAN 9 Banjarmasin, Skripsi*, (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2018), 51

1. Uji Normalitas

Uji normalitas di maksudkan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal.³ Uji normalitas di lakukan pada masing-masing variabel yaitu tawakal dan stres dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov*. Berikut ini adalah tabel hasil analisis dengan menggunakan program SPSS 21.0

TABEL 4.7

HASIL UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tawakal	,116	43	,168	,972	43	,370
Stres	,115	43	,176	,961	43	,154

Berdasarkan tabel 4.7 di peroleh hasil analisis skala tawakal dengan koefisien sebesar 0,168 dan skala stres dengan koefisien sebesar 0,176 dengan standarisasi normalitas jika signifikansi lebih dari 0,05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal atau sebaran data dalam penelitian ini dapat dikatakan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dengan terikat. Pengujian ini bertujuan untuk melihat apakah dari sebaran titik-titik yang merupakan nilai dari variabel-variabel penelitian

³Mikha Agus Widiyanto, *Statistika Terapan* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013), 154.

dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan sebuah hubungan linear antara variabel-variabel tersebut.⁴

Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran linear atau tidaknya adalah jika ($p < 0,05$) maka sebarannya adalah linear, namun jika ($p > 0,05$) maka sebarannya tidak linear. Dari hasil uji linearitas pada distribusi skala tawakal terhadap stres diperoleh sig. dengan $P = 0,000$ ($P < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan tawakal terhadap stres dalam penelitian ini adalah linear. Hasil uji linearitas selengkapnya dapat di lihat pada tabel berikut:

TABEL 4.8

HASIL UJI LINEARITAS (ANOVA)

			Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	494,590	2,333	,044
Stres * Tawak al	Between	Linearity	6874,317	32,431	,000
	Groups	Deviation from	249,216	1,176	,380
		Linearity			
	Within Groups		211,967		
	Total				

SPSS 21.0 for Windows

D. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik yang di gunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah *statistic deskriptif*. Statistik deskriptif adalah statistik yang di gunakan untuk menganalisis

⁴ Mikha Agus Widiyanto, *Statistika Terapan* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013), 211-212.

data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum generalisasi.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung kategori intensitas kedua variabel menggunakan rumus sebagai berikut :

Tinggi : $X > (\text{Mean} + \text{ISD})$

Sedang : $(\text{Mean} - \text{ISD}) < X \leq \text{Mean} + \text{ISD}$

Rendah : $X < (\text{Mean} - \text{ISD})$

Sedangkan rumus mean adalah:

$$\text{Mean} = \frac{\sum FX}{N}$$

Keterangan:

$\sum FX$: Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N : Jumlah subjek⁵

Adapun deskripsi hasil penelitian secara umum dapat dilihat pada tabel berikut ini:

TABEL 4.9

DESKRIPSI DATA HASIL PENELITIAN

		Tawakal	Stres
N	Valid	43	43
	Missing	0	0
Mean		141,2326	112,6744
Std. Deviation		13,49222	19,84070
Minimum		115,00	66,00
Maximum		173,00	149,00

⁵Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 147.

1. Analisis Data Tawakal

Berdasarkan nilai dari mean pada angket tawakal adalah 141,23 dan standar deviasi adalah 13,49. Kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi, sedang maupun rendah dengan menggunakan pengkategorian intensitas variabel. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut:

TABEL 4.10

TINGKAT SKALA TAWAKAL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	7	16,3	16,3	16,3
Sedang	31	72,1	72,1	88,4
Rendah	5	11,6	11,6	100,0
Total	43	100,0	100,0	

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas dapat di ketahui bahwa tingkat skala tawakal dengan kategori tinggi sebanyak 7 orang mahasiswa sebesar 16,3%, kategori sedang sebanyak 31 orang mahasiswa sebesar 72,1%, dan kategori rendah sebanyak 5 orang mahasiswa sebesar 11,6%.

2. Analisis Data Stres

Berdasarkan nilai dari mean pada skala stres adalah 112,67 dan standar deviasi adalah 19,84, kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi, sedang maupun rendah dengan menggunakan pengkategorian intensitas variabel. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut:

TABEL 4.11
TINGKAT SKALA STRES

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	5	11,6	11,6
	Sedang	32	74,4	86,0
	Rendah	6	14,0	100,0
	Total	43	100,0	100,0

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa dengan kategori tinggi sebanyak 5 orang mahasiswa sebesar 11,6%, kategori sedang sebanyak 32 orang mahasiswa sebesar 74,4%, dan kategori rendah sebanyak 6 orang mahasiswa sebesar 14%.

E. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *correlation product moment* dari Karl Pearson karena terdiri dari dua variabel, dengan bantuan *SPSS 21.0 for Windows*, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan yang sangat signifikan antara tawakal terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hipotesis alternatif (Ha)

Terdapat hubungan yang signifikan antara tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi.

b. Hipotesis nol (Ho)

Hipotesis nihil yang peneliti ajukan, bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjamasin dalam penyusunan skripsi.

Adapun hasil kesimpulan tersebut diambil berdasarkan apabila taraf signifikan $< 0,05$ dan apabila nilai $r_{xy} > r$ tabel. Berikut tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima :

TABEL 4.12

KORELASI ANTAR VARIABEL

		Tawakal	Stres
Tawakal	Pearson Correlation	1	-,645**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	43	43
Stres	Pearson Correlation	-,645**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	43	43

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas dapat di ketahui bahwa signifikansi variabel tawakal dan stres sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) hal ini menyatakan bahwa hipotesis penelitian ini dapat di terima. Di ketahui bahwa nilai $r = -0,645$, hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara tawakal dengan stres karena berada pada rentang 0,60 – 0,799. Sedangkan arah hubungan adalah negatif karena nilai r negatif, berarti semakin tinggi tawakal maka semakin rendah stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam.

Untuk melihat tingkat hubungan antara variabel x dan y bisa dilihat dari gambaran pada tabel interpretasi nilai r di bawah ini:

TABEL 4.13

INTERPRETASI NILAI r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat ⁶

Dan nilai r untuk interval koefisien pada tabel hubungan antar variabel sebesar = -0,645 sehingga hubungan antara variabel x dan y tergolong kuat.

Untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel tawakal terhadap variabel stres, maka dapat di lihat pada tabel nilai korelasi berikut:

TABEL 4.14

NILAI *CORRELATION PRODUCT MOMENT (RXY)*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-.645 ^a	,416	,402	15,34889

SPSS 21.0 for Windows

Dari tabel di atas dapat di ketahui besarnya nilai korelasi/hubungan yaitu sebesar -0,645. Dari tabel tersebut diperoleh juga koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,416 koefisien ini yang digunakan dalam memberikan makna bahwa tawakal memberikan kontribusi terhadap stres mahasiswa Jurusan

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta 2012),192.

Psikologi Islam sebesar 41,6% ($0,416 \times 100\%$) sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

TABEL 4.15

RANGKUMAN *CORRELATION PRODUCT MOMENT (RXY)*

rXy	rTabel	Sig	Keterangan	Kesimpulan
-0,645	0,301	0,000	Sig \leq 0,05	Signifikan

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel hasil penghitungan uji korelasi dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment* di dapat nilai r hitung sebesar -0,645 dengan P value 0,000 sementara nilai r tabel pada taraf signifikan 5% dengan N = 43 sebesar 0,301 karena nilai r hitung yang didapat $-0,645 > r \text{ tabel (sig } 5\% = 0,301)$ ($P \text{ value} < 0,05$), maka hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi dapat **diterima**.

Dengan demikian hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa: tidak ada hubungan yang signifikan antara tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi **ditolak**. Dengan diterimanya H_a , berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan

Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi.

F. Pembahasan

Menurut Imam al-Ghazali, tawakal adalah menyandarkan diri hanya kepada yang diwakilkan (Allah Swt) dan menyerahkan seluruh urusan kepadanya dengan penuh kepercayaan tanpa keraguan sedikitpun.⁷

Yusuf Qardhawi mendefinisikan tawakal dari makna dasarnya, yakni menyerahkan dengan sepenuhnya. Sehingga seseorang yang telah menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, tidak akan ada keraguan dan kemasygulan tentang apapun yang menjadi keputusan Allah. Yusuf Qardhawi sependapat dengan Ibnu Qayyim yang menyatakan bahwa terdapat kerancuan pemahaman sebagian orang tentang tawakal. Di mana dia tidak berbuat sesuatu apapun karena menyerahkan pada kehendak Allah. Sikap semacam ini bukan tawakal, namun menyia-nyiakan karunia Allah.⁸

Menurut Abdul Mujib tawakal adalah menyerahkan diri dan apa yang dimiliki dengan sepenuh hati kepada kekuatan (*qudrah*) dan kehendak (*iradah*) Allah SWT. sehingga tiada beban psikologis yang dirasakan. Dalam hal ini tawakal yang dimaksudkan adalah menyerahkan semua urusan kepada Allah

⁷Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Ismail Yajub, (Singapore, Pustaka Nasional Pte Ltd, 1988), 322

⁸Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, 45

SWT. sebagai zat yang mampu menyelesaikan semua urusan, setelah manusia tidak memiliki lagi daya dan kemampuan untuk menyelesaikannya.⁹

Untuk menjawab rumusan masalah yang pertama tentang tingkat tawakal, berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *SPSS for Windows Versi 21.0* nilai dari mean pada skala tawakal adalah 141,23 dan standar deviasi adalah 13,49 kemudian dari hasil tersebut di peroleh kategori tawakal mahasiswa Jurusan Psikologi Islam, kategori tinggi sebanyak 7 orang mahasiswa (16,3%), kategori sedang sebanyak 31 orang mahasiswa (72,1%), dan kategori rendah sebanyak 5 orang mahasiswa (11,6%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan mayoritas tingkat tawakal mahasiswa Jurusan Psikologi Islam berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan mereka memiliki cukup kemampuan dalam memahami dan memaknai sikap tawakal. Sebagian besar mahasiswa Jurusan Psikologi Islam cukup mampu untuk menerima dan lebih pasrah terhadap ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. hal itu terlihat melalui adanya usaha yang dilakukan dalam proses pembuatan skripsi dan dalam menghadapi suatu masalah dalam kehidupan sehari-harinya. Berdasarkan hasil observasi dari peneliti bahwa sebagian dari mahasiswa Jurusan Psikologi Islam, berusaha untuk menyelesaikan skripsi dengan sebaik mungkin, dengan cara mereka seringkali mengunjungi perpustakaan baik perpustakaan Universitas maupun perpustakaan Fakultas untuk mencari bahan referensi yang akan digunakan untuk merevisi kesalahan dalam pembuatan skripsi dan juga sering bertanya ke teman yang lebih tahu ketika mereka kurang memahami terkait skripsi yang mereka kerjakan.

⁹Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, 307

Dengan adanya kesadaran diri dalam bertawakal, mereka cukup mampu bertanggung jawab akan peranannya sebagai seorang mahasiswa akhir untuk bisa menyelesaikan skripsinya, baik perannya sebagai mahasiswa maupun hubungan dirinya dengan Tuhan.

Di ketahui juga bahwa 7 orang mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi dengan presentase sebesar 16,3%. Adanya tingkat tawakal yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi Islam telah mampu untuk mewujudkan aspek-aspek tawakal dalam diri mereka dengan baik.

Sedangkan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang memiliki tingkat tawakal yang rendah berjumlah 5 orang dengan presentase 11,6%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi Islam belum bisa memahami dirinya dalam bersikap tawakal dengan baik dari situasi yang ada. Biasanya mereka hanya bersikap pasrah, akan tetapi tidak disertai dengan ikhtiar, dan sering mengeluh sebelum berfikir secara rasional ketika menghadapi suatu masalah.

Dengan demikian, mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang memiliki sikap tawakal yang baik, yang telah berikhtiar dan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah Swt. serta meyakini kekuasaan dan kekuatan-Nya, mereka tidak akan mudah untuk berkeluh kesah, merasa cemas dan gelisah terhadap akibat apa pun yang menimpa dirinya. Mereka selalu dalam ketenangan, ketraman, dan bahagia dan penuh keikhlasan dalam menerima kenyataan. Jika menerima suatu kesenangan mereka mensyukuri, dan bila mendapat kesedihan mereka bersabar.

Selain itu, menjadikan mereka selalu merasa optimis dalam bertindak dan senantiasa memiliki harapan atas segala yang dicita-citakan.

Untuk menjawab rumusan masalah yang kedua tentang tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dalam penyusunan skripsi, berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *SPSS for Windows Versi 21.0* nilai dari mean pada skala stres adalah 112,67 dan standar deviasi adalah 19,84 kemudian dari hasil tersebut di peroleh kategori stres mahasiswa jurusan Psikologi Islam, kategori tinggi sebanyak 5 orang mahasiswa (11,6%), kategori sedang sebanyak 32 orang mahasiswa (74,4%), dan kategori rendah sebanyak 6 orang mahasiswa (14%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan mayoritas tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan mereka mampu untuk mengatasi stres dengan cukup baik. mahasiswa Jurusan Psikologi Islam mampu mengatasai kesulitan dalam penyusunan skripsi dengan tidak membiarkan masalah tersebut berlarut-larut.

Di ketahui bahwa 6 orang mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang memiliki tingkat stres yang rendah dengan presentase sebesar 14%, stres kategori ringan adalah stres yang berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ringan biasanya tidak di sertai timbulnya gejala. Stres yang ringan dapat berguna untuk memacu individu berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.¹⁰

¹⁰Priyoto, Konsep Manajemen Stress, (Yogyakarta: Nuha medika, 2014), 8

Selanjutnya diketahui bahwa stres kategori sedang pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam sebesar 74,4% sebanyak 32 orang mahasiswa. Pada kategori ini terjadi lebih lama pada stres kategori rendah dari beberapa jam sampai beberapa hari, pada fase ini ditandai dengan kewaspaan, fokus pada indra penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan masih mampu mengatasi situasi yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hasil wawancara bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengalami tekanan dalam pembuatan skripsi seperti merasa sakit kepala, merasa tidak mampu, susah berkonsentrasi, takut, gelisah dan cemas apabila skripsi yang sedang mereka kerjakan tidak kunjung selesai. Meskipun mereka merasakan ketegangan tapi masih dalam batas toleransi dan tidak sampai berlarut-larut, setiap mahasiswa Jurusan Psikologi Islam memiliki cara tersendiri untuk mengatasi dan mengelola stres (*coping stres*) yang dirasakan dalam pembuatan skripsi. Seperti ketika subjek A merasa sakit kepala akibat terlalu lama mengerjakan skripsi, untuk mengurangi atau mengatasinya subjek A sambil mendengarkan musik kesukaan dan juga ketika merasa gelisah, cemas dan takut akibat skripsi yang tak kunjung selesai, untuk menguranginya subjek A akan pergi jalan-jalan untuk menenangkan pikiran dan perasaan, atau sekedar tidur dan makan sesuatu dan juga ketika subjek B merasa sakit kepala akibat terlalu lama mengerjakan skripsi, ketika merasa gelisah, cemas dan takut akibat skripsi yang tak kunjung selesai, untuk mengurangi atau mengatasinya subjek B akan membaca *istighfâr* sholat

Nabi untuk menenangkan pikiran kemudian subjek B tidur.¹¹ Mendengarkan musik dapat menurunkan hormon adreokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres. selain itu musik juga dapat membawa seseorang dari kondisi otak Beta (terjaga) kepada kondisi Alpha (meditatif) sehingga membuat seorang lebih rileks.¹²

Diketahui juga bahwa 5 orang mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang memiliki tingkat stres yang tinggi dengan presentase sebesar 11,6%. Adanya tingkat stres yang tinggi menunjukkan bahwa mereka tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Sehingga menimbulkan dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut yang berdampak pada fisik dan psikologis. Ini berdasarkan penelitian Rika Wardani yang mengatakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang akan mempengaruhi fisik, mental dan perilaku. Stres terjadi akibat seseorang yang tidak mampu mengatasi tuntutan, keinginan, harapan, atau tekanan dari sekelilingnya yang berakibat pada fisik, mental maupun perilakunya.¹³ Dan juga berdasarkan penelitian Hafis Anshori dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa kategori stres tinggi adalah stres kronis yang terjadi dari beberapa minggu sampai beberapa tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Hal tersebut terjadi karena pada tahap ini individu tidak mampu menggunakan

¹¹Subjek A dan Subjek B, *Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang sedang mengerjakan Skripsi*, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 07 Februari 2018.

¹²Irma Rahmawati, Hartiah Haroen, dan Neti Juniarti, *Perbedaan Tingkat Stres Sebeum dan Sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja DI Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang*, *Jurnal* (Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran, 2008), 15

¹³Rika wardani, *“Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Ban/jarmasin Dalam Pembuatan Skripsi*, *Skripsi*, 88

koping yang adaptif, tidak mampu melakukan kontrol aktifitas fisik dalam jangka waktu yang lama dan sulit fokus satu hal terutama dalam memecahkan masalah.¹⁴

Perbedaan dampak stres pada diri mahasiswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan masing-masing mahasiswa menentukan respon mahasiswa terhadap sumber stres, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama. Hal itu akan mempengaruhi perilaku mahasiswa yang dihadapi dalam penyusunan skripsi.¹⁵ Respon terhadap stres setiap individu berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor kepribadian. Faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang mengolah stresor sehingga menimbulkan dampak stres yang berbeda. Kemampuan adaptasi dan strategi koping mahasiswa juga berperan dalam respon tubuh terhadap stres, seseorang yang kurang baik dalam hal adaptasi atau mengkoping stres maka stres tidak dapat teratasi secara keseluruhan sehingga menimbulkan dampak negatif dari stres.¹⁶

Menurut Kamus Lengkap psikologi, stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.¹⁷ Menurut Atkinson stres terjadi ketika ada

¹⁴Hafiz Anshori, *Pengaruh Pelatihan Pemaknaan dan pembacaan Ayat-ayat Al-quran untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam negeri Antasari Banjarmasin), Skripsi, 80-81*

¹⁵Dwi Widya Ningrum, *Hubungan antara Optimisme dan Coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi, Skripsi* (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, jurnal Psikologi volume 9 n0. 1. Juni 2011) 41

¹⁶Rony Wahyudi, Eka Bebasari, dan Elda Nazriati, *Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Universitas Riau Tahun Pertama*, (Jurnal Ilmi kedokteran, no 2 september 2015)

¹⁷J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 488

suatu peristiwa yang kemudian akan menjadi suatu hal dirasa membahayakan bagi individu, dari situ individu akan beraksi, baik secara fisik ataupun psikologis.¹⁸

Untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga tentang hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi, hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif dari tawakal terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi jurusan Psikologi Islam. Berdasarkan uji hipotesis diperoleh $r = -0,645$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tawakal terhadap stres mahasiswa jurusan Psikologi Islam dengan pengaruh negatif. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal pada diri mahasiswa Psikologi Islam, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Uji korelasi ini menggunakan teknik *Product Momen* dan didapat nilai r hitung sebesar $-0,645$ dengan p value $0,000$ sementara nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 34$ adalah sebesar $0,301$. Karena nilai r hitung yang didapat $(-0,645) > r$ tabel ($\text{sig } 5\% = 0,301$) (p value $< 0,05$), maka hipotesis tidak nihil (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat “Hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi .”

Mahasiswa yang berusaha dan berpasrah kepada Allah atas hasil usahanya dalam mengerjakan skripsi, maka akan mengurangi resiko terkena stres dalam mengerjakan skripsi. Dengan demikian tawakal merupakan salah satu bentuk

¹⁸Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, *Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, Skripsi*, 8

kapasitas psikologis yang bersumber dari agama, dalam menghadapi ancaman dan situasi yang menekan. Kesimpulan serupa dikemukakan oleh Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah dan Fuad Nashori dalam jurnal penelitian psikologi bahwa tawakal dan harapan yang tinggi mampu membuat stres akademik menurun. Sehingga tawakal dan harapan dapat digunakan sebagai coping religius untuk menghadap *stressor*.¹⁹

Pada hakikatnya kembalinya manusia pada agama dan Tuhan sebagai tempat bergantung ketika sadar atas ketidakberdayaan diri digambarkan Islam melalui tawakal. Tawakal adalah tuntutan iman sehingga siapa yang beriman dia harus menyerahkan semua persoalannya kepada siapa yang dia imani, yakni Allah Swt. Tawakal merupakan landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan, manusia harus berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.²⁰

Meskipun tawakal diartikan sebagai penyerahan diri dan ikhtiar sepenuhnya kepada Allah Swt. namun tidak berarti orang yang bertawakal harus meninggalkan semua usaha dan ikhtiar.

Allah berfirman dalam *Q.S. Ar-Ra'd/13: 11*.

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ

مِنْ وَالٍ (١١)

¹⁹Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori, *Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik*, (Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, vol. 2, No.1, 2017) 101

²⁰M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Jakarta: publicita, 1978) 170

“...Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S. Ar-Ra’d/13: 11)

Dan dalam Q.S. Yusuf/12: 87.

وَلَا تَيْسُورُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ (٨٧)

“...Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang kafir.” (Q.S. Yusuf/12: 87)

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia wajib berusaha untuk mewujudkan keinginan, mencapai kesuksesan. Karena Allah Swt. tidak akan merubah keadaan suatu hamba sebelum dilakukan usaha untuk mencapainya. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa berserah diri pada Allah (tawakal) dilakukan secara beriringan dengan kerja keras, bukan sekedar perasaan pasrah tanpa melakukan usaha. Adapun bila upaya tersebut belum berhasil, tawakal adalah jalan yang ditempuh agar manusia tidak berputus asa dari rahmat Allah. Tawakal dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan, keyakinan dan ketentraman jiwa. Keadaan yang demikian tidak dapat dirasakan secara benar kecuali oleh orang-orang yang bertawakal kepada Allah Swt.

Dari sini dapat kita ketahui bahwa ada banyak manfaat jika kita mampu bertawakal kepada Allah. Dengan kita memiliki tawakal yang tinggi kepada Allah kita tidak akan mudah stres apalagi sampai putus asa dalam mengerjakan skripsi, karena akan selalu yakin bahwa hambatan dan kesulitan dalam proses pembuatan skripsi dihadapi dengan penuh ketenangan dan kesabaran.

Sedangkan, tawakal itu tidak dapat terwujud kecuali jika didukung dengan kekuatan hati dan keyakinan. Keduannya akan memberikan ketenangan hati.²¹ Berdasarkan analisis uraian diatas, menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki sikap tawakal yang tinggi maka akan mengatasi permasalahan hidupnya dengan tenang karena sudah memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya untuk berikhtiar dan memasrahkan urusanya kepada Allah, sehingga keyakinan pada Allah yang ditumbuhkan akan membantu meneguhkan pendirian untuk berpikir positif atas ketentuan yang sudah ditetapkan Allah Swt.

²¹Sa'id Hawa, *Tazkiyatun Nafs Intisari Ihya Ulumuddin*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2006) 354