

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi Islam adalah jenis perguruan tinggi dimana ilmu agama dan ilmu pengetahuan umum tergabung bersama. Dalam penyatuan ilmu tersebut dapat melahirkan pelajar yang memiliki kesiapan dan kematangan dalam menghadapi kehidupan.

Pelajar yang berkonsentrasi pada pendidikan lanjutan mempunyai peran dan kewajiban sosial mereka sendiri. Demikian pula dalam kehidupan sekarang ini, pelajar diharapkan untuk terus berkreasi dan lebih mengembangkan kualitas diri agar tetap sadar akan perkembangan zaman. Mahasiswa baru akan mengalami masa penyesuaian atau cara hidup baru, saat mereka memulai pada tahun akademik pertama kuliah mereka. Pada masa inilah, mulai banyak permasalahan yang mulai mengemuka.¹

Variasi siklus bagi siswa yang baru saja menyelesaikan proses pembelajaran di sekolah menengah merupakan suatu hal yang khas, mayoritas lulusan SMA dapat dengan mudah mendapatkan keberhasilan ketika di sekolah, namun halnya tidak demikian saat mereka mendaftar ke perguruan tinggi.² Perbedaan dalam kerangka pembelajaran di sekolah tinggi inilah yang mengharapkan siswa memiliki beberapa kemampuan khusus sejak mereka masih

¹ Dwi Wulan Noviyanti, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Medika Hutama* 3, no. 01 Oktober (2021): 1679–84.

² Aquarista Stevie Pramudita Sukoco, "Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi," *CALYPTRA* 3, no. 1 (2014): 1–10.

di sekolah menengah atas. Di perguruan tinggi mahasiswa tingkatan baru mewajibkan mahasiswa berperan lebih aktif karena pengukuran nilai tidak saja dilakukan pada jam ujian saja, tetapi juga melihat kemampuan yang harus dicapai. Proses penyesuaian diri mahasiswa yang sulit disesuaikan oleh mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa baru menjadi tidak berdaya menghadapi tekanan dan cenderung mengalami stres.³

Banyak tekanan bagi mahasiswa baru pada masa transisi ketika mengambil mata kuliah yang berbeda dengan SMA, seperti sistem semester pendek, *culture shock*, dan aturan disiplin yang membuat tugas menjadi lebih berat.⁴ Hal ini menyebabkan mahasiswa baru merasa stres. Pada dasarnya siswa dapat mengalahkannya semua tantangan dan menemukan jalan keluar tersebut, akan tetapi mereka cenderung menghindari berbagai tekanan yang mereka alami. Kesulitan yang dihadapi siswa tersebut berpotensi menimbulkan emosi negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres. Stres merupakan respon seseorang secara fisik maupun emosional, yang mana hal ini terdapat apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.⁵ Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stres umum, yang mana pada dasarnya faktor dari stres tersebut bisa berasal dari faktor lingkungan, faktor biologis, dan faktor psikologis.

³ Sukoco, 2.

⁴ Putu Ayu Pradnya Paramita, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere, dan Komang Trisna Sumadewi, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020," *AMJ (Aesculapius Medical Journal)* 1, no. 2 (2022): 44-50.

⁵Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Stres," diakses 2 Maret 2023, <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress>.

Stres siswa dapat dibagi menjadi dua kategori, menurut Santrock: faktor pribadi dan faktor akademik. Mahasiswa dapat mengalami stres akibat beberapa faktor pribadi, antara lain keadaan yang jauh dari orang tua dan kerabat, masalah ekonomi atau keuangan (seperti pengelolaan uang dan uang saku), masalah yang muncul saat berinteraksi dengan teman dan di lingkungan baru dan masalah pribadi lainnya. Sementara itu, perubahan gaya belajar antara SMA, penyelesaian tugas, target nilai, prestasi akademik, dan masalah akademik lainnya dapat memberikan tekanan pada mahasiswa.⁶

Setiap orang akan bereaksi berbeda terhadap tekanan yang sama, *American Organization of Stress* menegaskan bahwa tidak ada definisi stres yang jelas. Stres bersifat individual dan secara dasarnya mempunyai karakter mengganggu jika tidak adanya kesepadanan psikologis seseorang dan masalah tekanan yang dirasakan.⁷

Stres dapat dilihat dari beberapa efek samping, seperti kegugupan yang meningkat, perasaan tegang dan gelisah, rasa sakit yang nyata (seperti migrain, buang air besar, gangguan pencernaan, dan kesemutan), kelelahan, pola tidur yang terganggu, denyut nadi meningkat, dan nyeri otot. Perubahan perilaku seseorang, seperti menjadi tidak sabar, mudah tersinggung, menarik diri, atau mengubah kebiasaan makannya, juga dapat mengindikasikan stres. Beberapa orang merasa

⁶ John W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, trans. oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih, 6 ed. (Jakarta: Erlangga, 2003).

⁷ Een Sumarni, Yudi Pratama, dan M Pemberdi Intasir, "Dampak Menstruasi Terhadap Tingkat Stress dan Kelelahan pada Tim Futsal Putri," *JESA-Jurnal Edukasi Sebelas April* 6, no. 2 (2022): 19–23, 20.

kecewa, tidak memiliki energi, akan lebih sering tidak aktif, dan merasa rendah diri.⁸

Tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali semuanya dapat menyebabkan stres. Hampir 350 juta orang diseluruh dunia mengalami stres, menjadikannya penyakit paling umum keempat di dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia.⁹ Sementara di Indonesia sendiri 9,8%, menurut data Riskesdas tahun 2018. Secara umum, mahasiswa baru yang berusia antara 18 hingga 21 tahun juga bisa mengalami stres. Faktanya, penelitian sebelumnya menemukan bahwa 6,9% siswa berusia antara 18 sampai 30 tahun memiliki niat bunuh diri akibat stres.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Ifnu Nurhakim, menemukan adanya hubungan tawakal terhadap stres pada siswa Psikologi Islam dengan pengaruh negatif. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat tawakal yang lebih besar pada diri siswa tersebut, maka akan mengalami stres yang lebih ringan.¹¹

Stres tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa lama saja, namun mahasiswa yang baru saja memasuki bangku perkuliahan bisa juga merasakan stres. Mengutip penelitian oleh Maulana pada hasil lapangan yang ia dapatkan dari 92 mahasiswa baru terdapat 4 orang yang merasakan stres rendah dan 66 mahasiswa

⁸ Khairani Cipta Anggun Lestari, "Pengaruh tawakal terhadap tingkat stres belajar pada santri Pondok Pesantren Asy-Syatibiyah Palabuhanratu," 2021.

⁹ Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti, "Gambaran tingkat stres mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 5, no. 1 (2019): 40–47.

¹⁰ "Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). J Phys A Math Theor," 2018, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>.

¹¹ Ifnu Nurhakim, "Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi," 2018, 97.

merasakan stres sedang dan 22 orang yang merasakan stres tinggi. Maka dari itu, dapat kita ketahui bahwasannya tidak hanya mahasiswa lama saja yang bisa mengalami stres, tetapi mahasiswa tahun pertama juga bisa mengalaminya.¹²

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai tiga mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin. Subjek A menyatakan bahwa ia terkadang mengalami stres karena adanya tugas tertentu dengan batas waktu yang sama.¹³ Selain itu, subjek B mengatakan bahwa dirinya merasa terkendala dengan adanya program UPB (Unit Pengembangan Bahasa), Subjek B adalah lulusan SMA, ia merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran Bahasa Arab pada program UPB. Subjek C juga menyatakan bahwa jarak kost dengan kampus 2 cukup jauh, dan jalan yang rusak membuatnya merasa lelah, apalagi saat kondisi jalan sangat becek dan hujan.¹⁴

Orang yang tidak mau menerima apa yang ia hadapi sekarang sebagaimana adanya, maka ia akan merasa stres, tertekan, gelisah, cemas, dan lebih jauh mungkin akan terserang gangguan kejiwaan.¹⁵ Sedangkan dalam kehidupan, manusia selalu dihadapkan pilihan dari dua hal seperti kemudahan (*yusrun*) dan kesulitan (*'usrun*). Namun terlepas dari dua hal tersebut perlu kita pahami bahwa Allah memberikan ujian kepada manusia. Untuk mengetahui sejauh mana kualitas keimanan manusia tersebut. Kesulitan tidak selamanya selalu dianggap sebagai ujian dan hukuman dari Allah Swt; tetapi bisa saja ia

¹² Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H Fuad Nashori, dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama," *Motiva: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2021): 11–17,12.

¹³ Mahasiswa baru, wawancara pribadi, 23 Juni 2022

¹⁴ Mahasiswa baru, wawancara pribadi, 23 Juni 2022

¹⁵ Mufidatul Hasan, "Konsep Tawakal dalam Al'Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental" (Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018), 81.

sebagai pertanda kasih sayang-Nya kepada diri seorang hamba. Dalam hal inilah manusia dituntut untuk bersikap bijak dalam dua keadaan tersebut.¹⁶ Datangnya masalah-masalah tersebut hanya sabar dan tawakal lah yang dapat memelihara seorang muslim dari kejatuhan dan kebinasaan. Mendapatkan hidayah yang mampu menjaga diri dari putus asa, Al-Qur'an telah menyebutkan bahwasanya manusia menempati kedudukan istimewa dalam alam semesta ini.¹⁷ Maka dari itu mahasiswa baru perlu untuk menerima segala apa yang Allah berikan kepadanya, dan mempercayai Allah bahwasanya ia tidak akan memberikan beban melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

Sebagaimana Allah telah berfirman:


 لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Q.S al-Baqarah 2/ 286)

Dijelaskan dalam tafsir Al-Misbah, tugas-tugas yang dibebankan oleh Allah kepada manusia adalah tugas-tugas yang lapang. Mudah dilaksanakan, bahkan setiap seorang yang mengalami kesulitan dalam pelaksanaan satu tugas, karena satu dan lain faktor, maka kesulitan tersebut melahirkan kemudahan yang dibenarkan walau sebelumnya tidak dibenarkan. Shalat diwajibkan berdiri, tetapi kalau sulit berdiri, maka boleh duduk. Seorang yang sulit mendapat air untuk berwudhu atau khawatir mengalami kesulitan menyangkut kesehatannya, maka dia boleh bertayammum, dan masih setumpuk contoh yang lain. Demikianlah,

¹⁶ Dzikri Nirwana, “Sikap Menghadapi Masa Sulit,” diakses 1 Agustus 2023, <https://www.uin-antasari.ac.id/sikap-menghadapi-masa-sulit/>.

¹⁷ Hasan Langgulung, *Manusia dan Pendidikan Suatu Analisa Psikologi Filsafat dan Pendidikan* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1989), 57.

Allah tidak menghendaki sedikitpun kesulitan menimpa manusia.¹⁸ Dari penelusuran Bataineh, dalam Husnar, Saniah, dan Nashori terungkap bahwa kemampuan mengelola tekanan berasal dari agama, seperti doa, syariat yang ketat, dan membaca Al-Qur'an. Hal ini, berkaitan secara konkret dengan stres pada mahasiswa. Tawakal merupakan salah satu cara coping yang bisa digunakan oleh orang-orang yang berlatar belakang agama.¹⁹

Imam al-Ghazali mengartikan bahwa percaya kepada Tuhan Yang Maha Pelindung berarti mengendalikan hati seseorang karena tidak ada yang datang dari wawasan dan kekuasaan Tuhan. Sedangkan jika meyakini selain Allah yang didapat adalah hal yang merugikan atau tidak menguntungkan.²⁰ Orang yang bertawakal artinya orang tersebut telah memiliki ilmu mengenai Allah sehingga orang tersebut tidak pernah khawatir karena mengetahui dan meyakini bahwa segala sesuatu telah dijamin oleh Allah, sekalipun makhluk tersebut lemah dalam fisik dan rezeki.²¹

Ibnu Ujaibah mengatakan bahwa tawakal adalah percaya kepada Allah dari hati sehingga seseorang tidak bergantung pada orang lain. Dengan demikian, tawakal adalah tempat bergantung dan berpijak kepada Allah dalam segala hal, mengingat informasi bahwa Dia Maha Mengetahui segalanya. Dengan tawakal,

¹⁸ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an), vol. 1 (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002), 621.

¹⁹ Melly Yuliyanti, "Pengaruh Tawakal terhadap tingkat stres akademik: Studi kuantitatif pada mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung," 2021.

²⁰ Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Muhtashar Ihya Ulum al-Din*, trans. oleh Moh. Solikhim (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), 290.

²¹ Ridha Habibah dkk., "Resiliensi pada penyintas banjir ditinjau dari tawakal dan kecerdasan emosi," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 29–36.

Allah benar-benar menjadi tempat meminta permohonan, merasa tenteram, tenang bersama-Nya, dan menghilangkan keraguan.²²

Menurut pandangan Islam, tawakal adalah tumpuan terakhir setelah benar-benar berusaha atau bekerja dengan ikhlas, kemudian memasrahkan semua itu dan mempercayai hanya kepada Allah Swt. yang sanggup mengatasi segala urusan, setelah manusia seperti sekarang belum siap untuk menyelesaikannya.²³

Sementara itu, menurut Ibnu Qayyim dalam Dialog antara Tasawuf dan Psikologi oleh Hasyim Muhammad menjelaskan bahwa tawakal juga harus disertai dengan usaha, karena semua itu ditujukan kepada Allah Swt. Jika dilakukan tanpa adanya usaha maka tidak disebut sebagai sikap tawakal, justru hal itu hanya menyia-nyiakan nikmat Allah Swt. Seseorang yang bertawakal tidak hanya berserah diri dengan keadaan semata, namun juga harus berusaha dengan tujuan agar kesuksesan akan datang kepadanya.²⁴

Allah berfirman:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ﴿٢١٧﴾ الَّذِي يَرِنَاكَ حِينَ تَقُومُ ﴿٢١٨﴾ وَتَقَلُّبَكَ
فِي السَّجْدِ ﴿٢١٩﴾

Artinya: “dan bertawakkallah kepada (Allah) yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang, yang melihat kamu ketika kamu berdiri (untuk sembahyang),

²²Hikmatul Fadzilah, "Hubungan Tawakal dengan Kemampuan Resiliensi Akademik (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2015 dalam Bimbingan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang thn.2019)" (Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019), 16.

²³ Nurhakim, “Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi.”

²⁴ Yuliyanti, “Pengaruh Tawakal terhadap tingkat stres akademik: Studi kuantitatif pada mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”

dan (melihat pula) perubahan gerak badanmu di antara orang-orang yang sujud.” (Q.S As-Syu’arā/26:217-219)

Pada ayat bagian ini cenderung dirasakan bahwa Allah Swt. telah menjadikan orang-orang yang bertawakal kepada-Nya sebagai kekasih-Nya, dan Allah juga menurunkan cinta-Nya kepada orang-orang yang bertawakal. Allah akan terus memberi, menanggung, dan memelihara orang-orang yang bertawakal kepada-Nya. Orang-orang yang benar-benar melakukannya akan menemukan banyak kepuasan. Karena sesungguhnya orang-orang yang disayangi-Nya tidak akan jauh dan tidak akan ada hambatan antara Allah Swt. dengan orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.²⁵

Dalam Al’Quran:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا
 مِن حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
 فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.” (Q.S Al-Imran: 3/159)

²⁵ Hikmatul Fadzilah Nurhamizah, “Hubungan Tawakal Dengan Kemampuan Resiliensi Akademik (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2015 dalam Bimbingan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang thn.2019) (Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019),17-18.

Pahala atau imbalan yang didapat oleh individu ketika berserah diri kepada Allah Swt. (bertawakal) dan tidak diberikan kepada orang lain. Ini menunjukkan bahwa tawakal merupakan salah satu kebajikan-Nya yang paling berharga.

Salah satu dari banyak manfaat tawakal adalah dapat mengurangi atau menghilangkan stres ketika menghadapi tuntutan yang menyebabkan stres. Selain itu, bagaimanapun keadaannya, perasaan individu akan mengalami rasa lapang, tenteram, dan bahagia. Karena dengan memiliki sikap tawakal ini, manusia akan memiliki rasa percaya diri bahwa orang yang bertawakal kepada Allah akan dipuaskan oleh-Nya.

Maka dari hal itu siswa akan selalu merasa tenang dan tenteram jiwanya jika memiliki sikap tawakal karena mereka akan selalu menemukan cara untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya. Seorang siswa harus memiliki pemahaman tentang pentingnya sikap tawakal terkait dengan penentuan dan kesempatan untuk mengambil keputusan, sehingga siswa dapat mengurangi tekanan yang sering dialami oleh mahasiswa. Namun kenyataannya masih banyak siswa yang merasa terpaksa dan kemudian menjadi stres.

Melihat permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **“Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Mahasiswa Baru UIN Antasari Banjarmasin”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dalam urain latar belakang yang sudah di jelaskan, maka dapat diambil rumusan masalah:

1. Seberapa besar tingkat tawakal pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin?
2. Seberapa besar tingkat stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah ada pengaruh antara tawakal terhadap stres mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat tawakal pada mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh tawakal terhadap stres mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian selain dari mencapai tujuan yang diinginkan, diharapkan juga mampu memberikan manfaat yang diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada disiplin keilmuan psikologi, khususnya psikologi islam mengenai tawakal dan tingkat stres.
 - b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumber atau referensi

mengenai pengaruh tawakal terhadap tingkat stres mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin.

- c. Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi yang bermanfaat mengenai pengaruh tawakal terhadap stres mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sarana yang manfaat untuk mengimplementasikan pengetahuan individu tentang tawakal dan stres.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberi sedikit banyaknya gambaran serta pengetahuan bagi pembacanya dan memberi pengetahuan bagi masyarakat tentang tawakal dan tingkat stres.

E. Definisi Operasional

Definisi singkat yang dapat dijadikan acuan diperlukan untuk memahami suatu peristiwa yang terjadi. Tujuannya untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam penelitian dan untuk membatasi pokok-pokok yang dibicarakan. Penelitian ini memahami pengertian yang berkaitan dengan judul ujian, yaitu sebagai berikut:

1. Tawakal

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, tawakal adalah suatu keadaan yang terdiri dari beberapa hal yang pada hakekatnya tidak sempurna kecuali dengan

semua rangkaiannya (mengenal Allah, menentukan sebab akibat, menguatkan hati pada tauhid, menyangkan hati pada Allah, berbaik hati kepada Allah, tunduk dan berserah diri kepada Allah, dan berserah diri).²⁶ Tawakal adalah kondisi yang terdiri dari hal-hal tersebut. Ibnu Qayyim percaya bahwa berserah diri kepada Allah Swt. atas keputusan dan rencana dalam mengharapkan nikmat adalah inti dari tawakal. Tawakal juga harus dibarengi dengan keyakinan bahwa rancangan Allah bagi umat-Nya lebih baik dari pada rancangan seorang hamba untuk dirinya sendiri.

Mengenai aspek-aspek yang dijelaskan oleh Ibnu Qayyim, diantaranya adalah *taqwa* kepada Allah Swt; mengetahui hukum sebab akibat, berserah diri dengan menguatkan hati dengan tauhid, menyangkan hati kepada Allah dan merasa tenang di sisi-Nya, berprasangka baik kepada-Nya, penyerahan hati sepenuhnya kepada-Nya, dan ridha, yang menerima semua ketentuan-Nya.²⁷

Terkait dengan makna tawakal dalam penelitian ini, yang dimaksud adalah ketundukan kepada Allah Swt. atas segala upaya terbaik yang dilakukan oleh mahasiswa baru untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Selain meyakini apa yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah Swt. serta mengalami kedamaian dan ketenangan batin saat menghadapi tantangan. Alasan peneliti mengambil teori tawakal menurut Ibnu Qayyim karena aspek teori yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim tersebut sesuai dengan apa yang ingin diteliti oleh peneliti. Karena pada dasarnya UIN Antasari Banjarmasin merupakan

²⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah Penjabarn konkrit iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, trans. oleh Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2000).

²⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah Penjabarn konkrit iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, 191-194.

perguruan tinggi berbasis agama, maka dari itu mahasiswa hendaknya dapat meningkatkan sikap tawakal.

2. Stres

Menurut Lovibond dan Lovibond, pengertian stres hanyalah respon terhadap tekanan yang dialami orang dalam hidup. Menurut Lovibond dan Lovibond, stres menyebabkan orang menjadi tidak sabar, cemas, dan sulit untuk menenangkan diri.²⁸ Menurut Lovibond dan Lovibond, skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) menjadi dasar dimensi stres. Yang pertama adalah *difficulty relaxing* (kesulitan relaksasi), dimana individu akan merasa panik, cemas, dan tidak dapat diganggu ketika dihadapkan pada suatu masalah. Yang kedua adalah *nervous arousal* yang mana individu memiliki kegugupan, dimana orang merasa tegang, berkeringat, dan jantungnya berdetak lebih cepat saat sedang stres. Kondisi ketiga adalah *early upset/agitated* (cemas), dimana individu merasa sulit untuk tetap tenang di bawah tekanan. Yang keempat adalah *irritable/over-receptive* (pemarah atau respon berlebihan) ketika seseorang berada dalam kondisi tertekan maka responnya berlebihan dan akhirnya menjadi lebih pemarah. Yang terakhir adalah *impatient* (tidak sabar) ini merupakan orang yang tidak sabar menunggu sesuatu dan tidak suka pekerjaan mereka terganggu.²⁹

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seperti yang sudah dikemukakan oleh Lovibond & Lovibond. Yang terdiri dari lima aspek, seperti

²⁸ Lovibond, P. F. dan Lovibond, S. H., *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression and Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories* (Pergamon, 1995).

²⁹ P.F Lovibond dan S.H Lovibond, *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories* (Pergamon, 1995).

kesulitan untuk relaksasi, memiliki kegugupan, merasakan cemas, menimbulkan reaksi yang berlebih atau pemaarah, dan tidak sabar ketika dihadapkan dengan tekanan. Akibat adanya tekanan jiwa tersebut, stres dapat mengganggu efek biologis dan psikososial yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Alasan peneliti mengambil teori dari Lovibond & Lovibond dengan instrument skala DASS karena penelitian ini sesuai dengan aspek teori yang telah dikemukakan oleh Lovibond & Lovibond yang mana aspek tersebut cocok dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

F. Penelitian Terdahulu

Sebelum memulai penelitian, pencarian untuk topik terkait dilakukan. Dalam hal ini, tujuannya adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang tema dengan cara yang lebih jelas. Berikut ini ditemukan oleh penelitian sebelumnya:

1. Dalam jurnal penelitiannya, "*Medical Student Stress, Burnout and Depression in Trinidad and Tobago*" oleh Farid F. Youssef (2016). Studi ini menggunakan konfigurasi tinjauan *cross-sectional* yang digunakan untuk sampel siswa. Informasi dikumpulkan menggunakan angket yang dinormalisasi yang menilai tekanan, kelemahan, dan efek samping yang memberatkan. Informasi segmen dan data yang berhubungan dengan faktor risiko potensial juga dikumpulkan. Ada 450 kuesioner yang dibagikan, dan 381 survei diselesaikan, dengan tingkat respons 85%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menunjukkan tingkat stres yang tinggi dan tingkat kelelahan yang parah (52%) dan efek samping yang

memberatkan (40%), sementara siswa tahun terakhir menunjukkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi dan gejala depresi. Sebagian besar mahasiswa kedokteran di Trinidad dan Tobago mengalami kelelahan dan depresi akibat tingkat stres yang tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan bantuan segera untuk mengatasi hambatan selama sekolah kedokteran. Persamaan penulis dalam penelitian dengan penelitian lain yaitu sama-sama menggunakan variabel stres dengan cara yang serupa. Namun, hanya saja subjek dan lokasi penelitian ini berbeda.

2. Dalam tesisnya, Penelitian Ifnu Nurhakim (2018) dengan judul *“Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi”*. Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif. Hasil spekulasi pengujian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dengan tingkat hubungan yang kuat antara tawakal dan stres yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tawakal mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Karena nilai r hitung yang didapat $(-0,645) > r$ tabel dan p value $0,000 < 0,05$ 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.” Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah variabel yang digunakan sama yaitu tawakal dan stres. Adapun perbedaan dalam penelitian ini adalah subjek

yang diteliti pada penelitian terdahulu adalah mahasiswa tingkat akhir yang melakukan penyusunan skripsi, sedangkan subjek yang diteliti penulis adalah mahasiswa angkatan baru UIN Antasari Banjarmasin.

3. Hikmatul Fadzilah Nurhamizah (2019), dalam penelitian yang berjudul *Hubungan Tawakal dengan Kemampuan Resiliensi Akademik (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2015 dalam Bimbingan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tahun 2019)* pemeriksaan informasi dalam ulasan ini, ada hubungan positif antara tawakal dan kapasitas resiliensi mahasiswa. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat tawakal, semakin tinggi kemampuan resiliensi mahasiswa. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada variabel terikatnya, pada penelitian terdahulu variabel terikat yang digunakan adalah resiliensi akademik, sedangkan pada penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah tingkat stres. Sedangkan persamaan pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu penggunaan tawakal sebagai variabel bebas.
4. Husni Dzulkakor Rosyik (2019), dengan judul "*Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient untuk Mengurangi Stress Akademik pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang*" Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Berdasarkan analisis dan pembahasan peneliti, pengujian hipotesis tawakal dan *adversity quotient* secara bersamaan dengan stress akademik menghasilkan Fhitung sebesar 31,454 dengan taraf

signifikansi 0,000. Dapat diasumsikan spekulasi diterima karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ (31,454 lebih besar dari 3,15) dan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara tawakal dan *adversity quotient* bersamaan dengan stres akademik. Bedanya penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu menggunakan tiga faktor, khususnya variabel tawakal, *adversity quotient* dan stres akademik, sedangkan dalam penelitian ini penulis hanya menggunakan dua faktor, yaitu tawakal dan stres. Perbedaan lainnya terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah mahasiswa angkatan 2014-2015 di UIN Walisongo Semarang, sedangkan pada penelitian penulis kali ini adalah mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin.

5. Rizki Alpiani Mulyani (2021). Dalam skripsi berjudul *Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) (Studi pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*. Hasil dari penelitian ini sebanyak 79,3% orang memiliki tingkat tawakal yang tinggi. Selain itu, sebanyak 82,8% responden mengalami stres akademik dengan tingkat sedang. Dengan penyelidikan yang dibantu melalui regresi nilai sederhana, nilai yang didapat sebesar -5.082, itu berarti bahwa semakin tinggi tawakal yang diterapkan oleh siswa, semakin rendah stres akademiknya. Penghargaan koefisien jaminan menunjukkan bahwa tawakal memiliki dampak sebesar 31,6% pada stres akademik, sedangkan sisanya

dipengaruhi oleh berbagai elemen yang tidak diteliti dalam ulasan ini. Dengan demikian, disimpulkan bahwa spekulasi yang telah dikemukakan tersebut diterima. Pada akhirnya adalah terdapat pengaruh Tawakal terhadap stres akademik mahasiswa PBSB di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini dan penelitian penulis sebelumnya sama-sama melihat pengaruh tawakal pada stres akademik. Namun, subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa yang menjalankan program beasiswa untuk mahasiswa luar biasa.

6. Melly Yulianti (2021) dalam skripsi yang berjudul *Pengaruh Tawakal Terhadap Tingkat Stres Akademik : Studi kuantitatif pada mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Dengan bantuan program SPSS 25.0 PC for Windows, penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Menurut data kuantitatif, dapat dilihat tingkat tawakal dengan katagori sedang sebesar (76,4%) sedangkan, pada tingkat stres akademik berada pada katagori sedang sebanyak (78,2%). Diketahui pula bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Psikoterapi Tasawuf angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dipengaruhi secara negatif oleh tawakal, dengan nilai sebesar 34,9%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa dapat dikurangi dengan meningkatkan tingkat tawakkal mereka. Berdasarkan penelitian ini, penelitian penulis dan penelitian ini serupa karena sama-sama menyelidikipengauh tawakal pada tingkat stres siswa. Perbedaannya hanya

subjek penelitian sebelumnya adalah mahasiswa angkatan 2017. Sementara itu, penulis menyelidiki topik mahasiswa baru.

7. Taha Ahmed Faraj (2022), dalam buku harian berjudul “*Stress Levels Regarding Covid-19 Pandemic Among Nursing Students at University of Sulaimani Kurdistan Region, Iraq*” di *Wiadomości Lekarskie*, Volume LXXV, Edisi 4 Bagian 1, April 2022. Hampir semua mahasiswa keperawatan, terlepas dari status sosial ekonominya, mengalami tingkat stres sedang hingga rendah selama pandemi Covid-19, menurut temuan penelitian ini. Hanya usia yang dikaitkan dengan variasi stres yang signifikan. Siswa yang berusia antara 18 hingga 19 tahun mengalami tingkat stres sedang, sedangkan siswa yang berusia antara 20 hingga 21 tahun mengalami tingkat stres yang rendah. Selain itu, temuan mengungkapkan bahwa sepertiga siswa tinggal di asrama saat ini dan sedikit lebih dari sepertiga dari mereka terinfeksi COVID-19 selama pandemi masih aktif. Penelitian penulis tentang tingkat stres mirip dengan penelitian ini; namun, penelitian penulis tidak dilakukan selama pandemi, sedangkan penelitian terdahulu meneliti dilakukan selama pandemi Covid-19.

G. Hipotesis

Dalam penelitian, hipotesis adalah pernyataan atau tanggapan yang bernilai benar atau salah. Ini hanya solusi sementara untuk suatu masalah dan

akan dibuktikan setelah semua data terkumpul.³⁰ Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh tawakal terhadap stres mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin.

2. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak terdapat pengaruh tawakal terhadap stres mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penelitian

Untuk menyampaikan gambaran yang jelas dari eksplorasi ini, maka dirangkai runtutan secara menyeluruh, yang meliputi:

BAB I terdiri dari pendahuluan, yang memuat tentang latar belakang masalah yang isinya menjelaskan mengenai permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Lalu juga terdapat rumusan masalah, tujuan, signifikan penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis, dan sistematika penelitian.

BAB II, yaitu terdiri dari definisi teoritik, tinjauan teoritik mengenai variabel tawakal, variabel stres, dan kerangka berpikir yang menjali alur penelitian ini.

BAB III metodologi penelitian, secara tegas dalam penelitian ini memuat antara lain jenis penelitian, wilayah penelitian, subjek dan objek penelitian,

³⁰ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Zifatama Publishing, 2016),66-67.

populasi dan sampel, informasi dan sumber informasi, prosedur pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, metode pengolahan dan analisa data.

BAB IV, berisikan hasil penelitian yang memuat hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian tentang permasalahan yang terdapat didalam rumusan masalah. selain itu juga di dalam BAB IV terdapat pembahasan penelitian.

BAB V, berisikan penutup yang didalamnya terdapat kesimpulan dan rekomendasi penelitian.