

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin

IAIN Banjarmasin berdiri pada tanggal 20 November 1964, UIN Antasari Banjarmasin baru berubah status pada tahun 2017. Delapan rektor telah menggerakkan IAIN mulai sekitar tahun 1964. K.H. Zafri Zamzam adalah menteri utama IAIN. Pada awal kepemimpinannya, empat fakultas tersebut adalah Fakultas Syariah di Banjarmasin, Fakultas Syariah di Kandangan, Fakultas Tarbiyah di Barabai, dan Fakultas Ushuluddin di Amuntai.

Menyusul berdirinya fakultas Tarbiyah di Banjarmasin, lalu disusul cabang Martapura, Rantau, dan Kandangan juga didirikan. Fakultas baru berikutnya, Fakultas Dakwah di Banjarmasin, didirikan pada tahun 1970. Akhirnya IAIN Antasari memiliki 9 fakultas menjelang akhir perjalanan kepemimpinan Zafri Zamzam. Di bawah arahan H. Mastur Jahri, MA., Pada tahun 1973, Rektor II memutuskan untuk menggabungkan semua fakultas Tarbiyah diberbagai cabang dan menetapkan fakultas Tarbiyah di Banjarmasin. Penggabungan fakultas ini tidak hanya dilakukan pada fakultas tarbiyah saja tetapi juga dengan Fakultas Ushuluddin Amuntai yang pindah ke Banjarmasin pada tahun 1978, dan Fakultas Syariah Kandangan menjadi juga pindah ke Banjarmasin. Ia pun terus menggabungkan fakultas lain menjadi satu. Alhasil, IAIN Antasari kini memiliki empat sumber Syari'ah, Tarbiyah, Dakwah, dan Ushuluddin di Banjarmasin. Rektor kelima, khususnya Prof. K.H. M. Asywadie

Syukur, Lc., Pada tahun 1999, dibentuk kelompok untuk merencanakan usulan pendirian yang disampaikan ke Bagian Agama Jakarta Pusat untuk mendirikan Program Pascasarjana.

Akhirnya program unggulan IAIN dilunasi pada tanggal 2 Oktober 2000. Sesuai dengan surat keterangan dari presiden No. 30 tentang UIN Antasari Pada tanggal 3 April 2017, UIN Antasari berganti nama setelah sebelumnya namanya ialah IAIN Antasari dan melantik Prof. Dr.H. Mujiburrahman, M.A sebagai rektor pertama. Seiring berjalannya waktu Fakultas Ekonomi dan Agama islam juga dibuat selain dengan perubahan status. Lima fakultas yang membentuk UIN Antasari Banjarmasin antara lain Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Syariah, Fakultas Ushuluddin dan Ilmu Budaya, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, serta Fakultas Ekonomi dan Agama Islam sebagai program pascasarjana.¹

2. Letak Geografis UIN Antasari Banjarmasin

Kampus UIN Antasari Banjarmasin dapat ditemukan di Jalan Ahmad Yani Kilometer. 4.5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia. Numismatik kode 70235 sedangkan untuk lokasi Kampus 2 UIN Antasari Banjarmasin dapat ditemukan di Banjarbaru terletak di Jalan Kemuning, Kec. Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70732.

¹ “Sejarah UIN Antasari Banjarmasin,” 14 Oktober 2022, <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah-uin-antasari/>.

3. Visi dan Misi UIN Antasari Banjarmasin

a. Visi: “Unggul Dan Berakhlak”.

- 1) Perguruan tinggi yang unggul. Menjadi lembaga pendidikan tinggi yang tiadaandingannya, yang unik dan nyata dalam ujian logika yang dipadukan antara ilmu-ilmu keislaman dan ilmu-ilmu kekinian, memenuhi kualitas masyarakat, bersifat lokal dan berwawasan global di wilayah Asia Tenggara pada tahun 2024.
- 2) Memiliki akhlak. Sesuai dengan ajaran Islam, mendirikan lembaga pendidikan tinggi yang menanamkan nilai-nilai luhur dan budi pekerti luhur. Kehormatan ini tercermin dalam mentalitas dan perilaku individu terhadap lingkungan, sesama individu, Tuhan dan diri sendiri.

b. Misi:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang berwawasan global, ciri khas, dan berdayasaing.
- 2) Memperoleh pengetahuan tentang tradisi spiritual dan akademik Islam di kelas dengan cara yang komprehensif dan berkelanjutan.
- 3) Mengembangkan keilmuan dan bermasyarakat untuk memiliki manfaat ketika melakukan penelitian.
- 4) Mengidentifikasi dan menerapkan kebijakan publik berdasarkan peningkatan permintaan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

- 5) Membangun kepercayaan dan bekerjasama dengan lembaga setempat, lembaga dalam negeri dan lembaga dari luar negeri.
- 6) Tata kelola bertanggung jawab atas pengelolaan yang profesional dalam proses pencapaian tujuan akademik dan pemangku kepentingan.²

B. Gambaran Responden Penelitian

Berdasarkan informasi yang sudah dikumpulkan oleh peneliti dengan cara penyebaran kuesioner yang diperuntukan kepada mahasiswa baru UIN Antasari. Terdapat 38 item yang disebar pada kuesioner yakni 22 item skala tawakal dan 16 item untuk skala stress.

Pada penelitian ini, 294 orang merespon angket dari mahasiswa/i UIN Antasari dengan rata-rata respon dari mahasiswa yang dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, fakultas dan jurusan.

TABEL 4.1 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
Laki-laki	93	32%
Perempuan	201	68%

Sebanyak 93 responden laki-laki dengan (32 persen) dan 201 responden perempuan dengan (68 persen) ditemukan pada tabel 4.1 di atas. Adapun bagan responden ini dilihat dari jenis kelamin.

² “Sejarah UIN Antasari Banjarmasin.”



Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

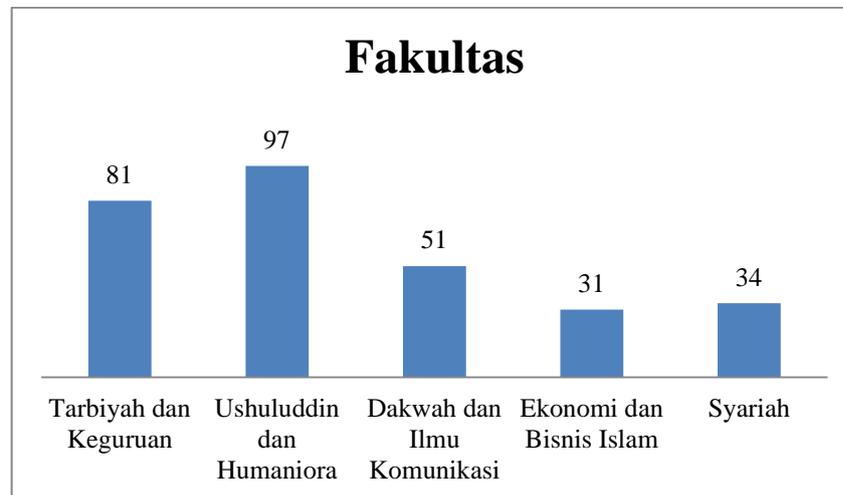
Dari perolehan data yang di dapat, ada 5 fakultas yang terdapat di UIN Antasari diantaranya fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, dan yang terakhir fakultas Syariah. Selanjutnya akan diperlihatkan tabel deskripsi umum responden berdasarkan jurusan.

TABEL 4.2 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN FAKULTAS

No.	Fakultas	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tarbiyah dan Keguruan	81	27,6%
2.	Ushuluddin dan Humaniora	97	33%
3.	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	51	17,3%
4.	Ekonomi dan Bisnis Islam	31	10,5%
5.	Syariah	34	11,6%

Informasi yang disajikan pada tabel 4.2 berasal dari tanggapan mahasiswa baru yang mengisi kuesioner. Sebanyak 81 mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (28 persen), Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebanyak 97 orang dengan presentase (33 persen), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sebanyak

51 orang (17 persen), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 34 orang (10 persen), dan Fakultas Syariah 34 orang (12 persen).



Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Fakultas

Selanjutnya akan diperlihatkan penjelasan umum responden menggunakan tabel berdasarkan jurusan.

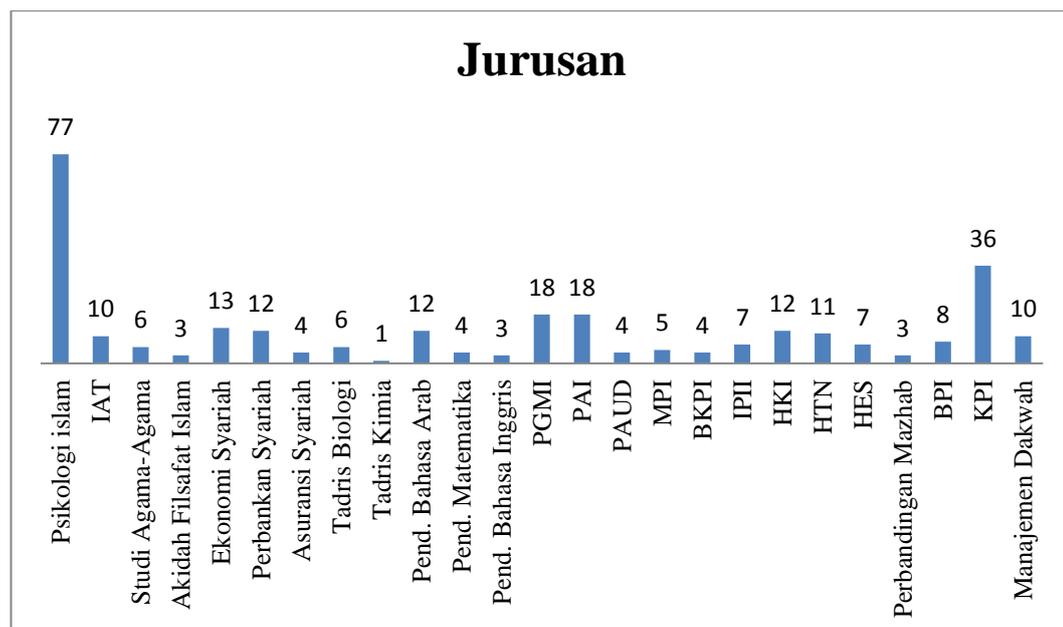
TABEL 4.3 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JURUSAN

No.	Jurusan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Psikologi Islam	77	26,3%
2.	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Hadis	10	3,4%
3.	Studi Agama-Agama	6	2%
4.	Akidah Filsafat Islam	3	1%
5.	Ekonomi Syariah	13	4,4%
6.	Perbankan Syariah	12	4,1%
7.	Asuransi Syariah	4	1,4%
8.	Tadris Biologi	6	2%
9.	Tadris Kimia	1	0,3%
10.	Pendidikan Bahasa Arab	12	4,1%

No.	Jurusan	Frekuensi	Presentase (%)
11.	Pendidikan Matematika	4	1,4%
12.	Pendidikan Bahasa Inggris	3	1%
13.	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidayah	18	6,1%
15.	Pendidikan Anak Usia Dini	4	1,4%
16.	Manajemen Pendidikan Islam	5	1,7%
17.	Bimbingan Konseling Pendidikan Islam	4	1,4%
18.	Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam	7	2,4%
19.	Hukum Keluarga Islam	12	4,1%
20.	Hukum Tata Negara	11	3,7%
21.	Hukum Ekonomi Syariah	7	2,4%
22.	Perbandingan Mazhab	3	1%
23.	Bimbingan dan Penyuluhan Islam	8	2,7%
24.	Komunikasi dan Penyiaran Islam	36	12,2%
25.	Manajemen Dakwah	10	3,4%

Tabel 4.3 menunjukkan terdapat 25 jurusan yang berbeda dari 294 orang responden. Responden dari jurusan Psikologi Islam sebanyak 77 orang (26,3%), Ilmu Al'Qur'an dan Tafsir sebanyak 10 orang (3,4%), Studi Agama-Agama sebanyak 6 orang (2%), Akidah Filsafat Islam sebanyak 3 orang (1%), Ekonomi Syariah sebanyak 13 orang (4,4%), Perbankan Syariah sebanyak 12 orang (4,1%), Asuransi Syariah sebanyak 4 orang (1,4%), Tadris Biologi sebanyak 6 orang (2%), Tadris Kimia sebanyak 1 orang (0,3%), Pendidikan Bahasa Arab sebanyak 12 orang (4,1%), Pendidikan Matematika sebanyak 4 orang (1,4%), Pendidikan Bahasa Inggris sebanyak 3 orang (1%), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidayah

sebanyak 18 orang (6,1%), Pendidikan Agama Islam sebanyak 18 orang (6,1%), Pendidikan Anak Usia Dini sebanyak 4 orang (1,4%), Manajemen Pendidikan Islam sebanyak 5 orang (1,7%), Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sebanyak 4 orang (1,4%), Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam sebanyak 7 orang (2,4%), Hukum Keluarga Islam sebanyak 12 orang (4,1%), Hukum Tata Negara sebanyak 11 orang (3,7%), Hukum Ekonomi Syariah sebanyak 7 orang (2,4%), Perbandingan Madzhab sebanyak 1 orang (3%), Bimbingan dan Penyuluhan Islam sebanyak 8 orang (2,7%), Komunikasi dan Penyiaran Islam sebanyak 36 orang (12,2%) dan jurusan Manajemen Dakwah sebanyak 10 orang (3,4%).



Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Jurusan

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Hasil Uji Instrumen

Peneliti menggunakan skala tawakal dari teori Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan skala stres dari Lovibond & Lovibond. Untuk menguji skala tersebut maka

dilakukan dengan pengujian validitas. Adapun sebanyak 30 mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin yang dijadikan subjek *tryout* skala.

Penilaian skala sudah dilakukan dengan dosen Psikologi Islam guna mengembangkan hipotesis sebelum melakukan uji validitas. Adapun *Profesional Judgement* tersebut ialah Dr. Taufik Hidayat, M.Kes, Psikolog dan Nor Fatmah, M.Psi, Psikolog.

a. Uji Validitas

Instrumen yang valid adalah instrumen yang dapat digunakan untuk mengetahui apa yang sedang diukur. Uji validitas digunakan untuk melihat apakah hal-hal yang digunakan valid atau tidak.³ Digunakan suatu rumus koefisien korelasi untuk mengetahui validitas suatu instrumen, adapun rumus yang digunakan tersebut menggunakan *product momen* sebagai berikut:

Rumus Korelasi *Product Momen*:

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

Keterangan:

- rx_y : Koefisien *correlation product moment*
- N : Jumlah responden
- X : Jumlah skor aitem
- Y : Jumlah score total.⁴

Peneliti melakukan *tryout* skala instrumen kepada 30 mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin dengan menggunakan program *ibm spss ver 22*. Sekitar 48

³ Andrew Fernando Pakpahan dan dkk, *Metode Penelitian Ilmiah*, 1 ed. (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021).

⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Yogyakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), 213.

pernyataan yang terdiri dari 27 pernyataan tawakal dan 21 pernyataan stres.

Dilihat dari laporan sebagai berikut:

1) Skala Tawakal

Skala tawakal ini terdiri dari tujuh indikator adapun item yang digunakan sebanyak 27 item, dengan 22 item valid dan 5 item tidak valid. Jumlah subjek sebanyak 30 responden dengan memakai r tabel dengan taraf sig. 5% yaitu nilai yang didapat adalah 0,361. Hal ini dapat dibilang valid jika r hitung lebih besar dari r tabel. Untuk lebih jelasnya tabel berikut dapat digunakan untuk menampilkan informasi tambahan.

TABEL 4.4 HASIL UJI VALIDITAS SKALA TAWAKAL

No.	Aspek	Indikator	item				total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah Swt.	Menyerahkan diri dengan keyakinan tentang kehendak Allah Swt.	1,4	-	2,3,5	-	5
2.	Mengetahui hukum sebab akibat	Menyerahkan diri dengan mengetahui hukum sebab akibat	8	9	6,7	-	4
3.	Menetapkan hati pada pijakan tauhid	Menyerahkan diri dengan memperkuat qalbu dengan tauhid	10	12	-	11	3
4.	Menyandarkan qalbu kepada Allah dan merasa tenang di sisi-Nya	Hati tidak merasa gelisah ketika tidak melakukan sebab dan hati tidak merasa tenang karena bergantung dengan sebab.	13,15	-	-	14,16	4
5.	Memiliki prasangka yang baik	Ketika berbaik sangka kepada Allah, maka ia selalu	17,19	-	18,20	-	4

	kepada Allah	berusaha berdoa terlebih dahulu, karena ia hanya memiliki harapan akan hasil yang didapatkan tetapi ia tidak dapat menentukannya					
6.	Ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah Swt	Menyerahkan qalbu sepenuhnya kepada-Nya dan menghalau apa saja yang merintang	21,23	-	22,24	-	4
7.	Berserah diri atau menyerahkan semua urusan kepada-Nya	Menyerahkan segala urusannya kepada Allah tanpa menentukan pilihan, menuntut, tidak merasa dipaksa atau terpaksa.	25,27	-	26	-	3
Total			12	2	10	3	27

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa terdapat 5 item yang tidak valid dan gagal, khususnya aitem 9, 11, 12, 14 dan 16 dengan menggunakan taraf sig. 5%. Dan sisa 22 item yang valid yang dipakai dalam penelitian terdiri 12 aitem positif dan 10 negatif.

2) Skala Stres

Menurut teori Lovibond & Lovibond, ada beberapa gejala yang muncul pada stres berdasarkan skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yaitu *difficulty relaxing* (sulitan untuk santai), *nervous arousal* (gugup), *early upset/agitated* (gelisah), *irritable/over-reactive* (pemarah atau respon yang lebih berlebih) dan yang terakhir yaitu *impatient* (tidak sabar).

Terdapat 21 item pernyataan yang mengandung kelima aspek tersebut, dengan 16 item valid dan 5 item tidak valid. Diketahui bahwa jumlah responden adalah $N = 30$, sehingga r tabel adalah sig. 5% = 0,361. Jika nilai r hitung lebih

besar dari r tabel maka hal ini menunjukkan bahwa butir-butir variabel stres valid. Untuk informasi lebih lanjut, lihat tabel di bawah ini:

TABEL 4.5 HASIL UJI VALIDITAS SKALA STRES

No	Aspek	Indikator	Item				Total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	<i>Difficulty relaxing</i>	Ketika menghadapi masalah, individu merasa panik, gelisah dan tidak bisa diganggu	-	-	1,2,3	-	3
2.	<i>Nervous Arousal</i>	Berkeringat menghadapi stres, tegang, dan jantung berdetak lebih cepat	-	-	4,6	5	3
3.	<i>Easily upset/agitated</i>	Sulit untuk menenangkan diri	-	-	7,8,9	-	3
4.	<i>Irritable/over-reactive</i>	Mudah marah	-	12	10,11	-	3
5.	<i>Impatient</i>	Tidak sabar menghadapi berbagai sesuatu	18	17,19, 20	13,14,15, 16,21	-	9
Total			1	4	15	1	21

b. Uji Reabilitas

Untuk menentukan apakah instrumen tertentu dapat digunakan sebagai sarana pengumpulan data, uji reliabilitas harus diperhitungkan. Hal ini karena instrumen yang bersangkutan harus memiliki nilai relatif seimbang untuk menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan. Rumus

yang digunakan untuk meningkatkan reliabilitas dikenal sebagai alpha, dan itu adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

rn : reabilitas instrumen (*Cronbach Alpha*)

k : banyaknya butir pertanyaan

σ_b^2 : varians butir soal

σ_t^2 : varians skor total⁵

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.⁶ Total skor variabel tawakal dan skor total variabel stres merupakan informasi yang diuji dalam penelitian ini. Pengujian ini dilakukan dengan metode *one-sample Kolmogorov-Smirnov test*, dengan syarat ketentuan jika nilai sig lebih besar dari 0.05 maka data memiliki distribusi normal. Jika tingkat signifikansi di bawah 0.05 maka data tidak berdistribusi normal. Adapun hasil yang didapat menggunakan SPSS.

⁵ Suharsimi Arikunto, 239.

⁶ Mikha Agus Widiyanto, *Statisika Terapan* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013), 154.

TABEL 4.6 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		294
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,53898110
Most Extreme Differences	Absolute	,048
	Positive	,044
	Negative	-,048
Test Statistic		,048
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa signifikansi (*two-tailed*) untuk normalitas

lebih besar $0,200 > 0,05$ sehingga dapat dijelaskan nilai data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Teknik uji linearitas ini digunakan untuk menentukan hubungan linier antara dua faktor yaitu variabel tawakal dan stres adalah variabel yang diuji dalam penelitian ini.

TABEL 4.7 HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES * TAWAKAL	Between	(Combined)	3611,761	30	120,392	7,901	,000
	Groups	Linearity	1582,845	1	1582,845	103,875	,000
		Deviation from Linearity	2028,916	29	69,963	4,591	,000
	Within Groups		4007,573	263	15,238		
	Total		7619,333	293			

Hasil dari tabel 4.7 berdasarkan nilai signifikansi dari tabel diatas di peroleh nilai *deviation from linertity* dibagian sig terdapat nilai sebesar 0.000 yang mana nilai ini kurang dari 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa variabel tawakal dan variabel stres tidak memiliki hubungan linier secara signifikan.

3. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis data statistik deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk menjelaskan korelasi, perbedaan, dan pengaruh variabel.⁷ Statistik deskriptif digunakan dalam analisis data untuk menjelaskan atau menggambarkan data yang dikumpulkan tanpa menarik kesimpulan umum.⁸

Mengenai metode untuk mengetahui kekuatan atau tingkat dua variabel, terlebih dahulu harus mengetahui rata-rata dan standar deviasi menggunakan SPSS, dan untuk mengetahui kekuatan menggunakan rumus berikut:

$$\text{Rendah} = X < M - 1\text{Std.D}$$

$$\text{Sedang} = M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1\text{Std.D}$$

$$\text{Tinggi} = M + 1\text{Std.D} \leq X$$

Keterangan:

X : Skor subjek

M : Mean

Std.D : Standar deviasi

Adapun rumus mean dan standar deviasi sebagai berikut:

$$\text{Mean} = \frac{K/F_{min} + X/Y_{max}}{2}$$

$$\text{Std. D} = \frac{K/F_{max}}{6}$$

⁷ Jelpa Periantolo, *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 251.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2018).

Keterangan:

X/Y_{min} : Skor minimal variabel X/Y

X/Y_{max} : Skor maximal variabel X/Y

TABEL 4.8 HASIL UJI DESKRIPTIF

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TAWAKAL	294	47	88	76,37	7,025
STRES	294	24	57	42,05	5,099
Valid N (listwise)	294				

Tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa dari 294 mahasiswa diperoleh skor nilai terkecil sebesar 47 dari variabel tawakal dan skor terbesarnya 88 dengan rata-rata 76,37 dan standar deviasi 7,025. Sementara itu, skor terkecil untuk variabel stres adalah 24 dan skor terbesar adalah 57 dengan rata-rata 42,05 dan standar deviasi 5,099.

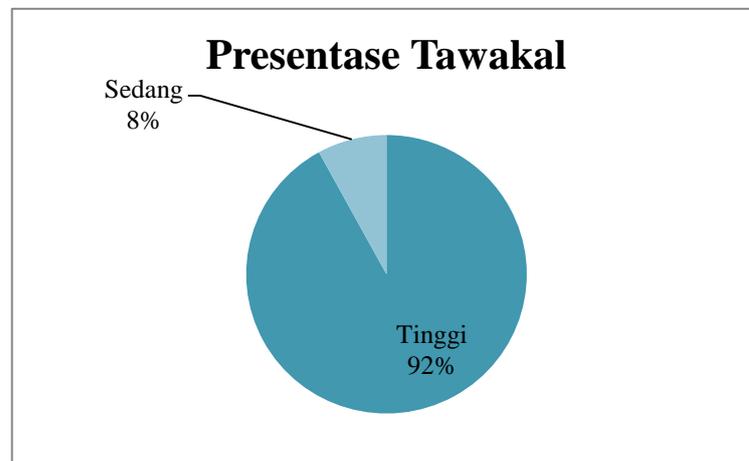
a. Analisis data skala tawakal

Skala tawakal penelitian ini memiliki 22 item dengan skor 1, 2, 3, dan 4. Cara menghitung skor terbesar adalah (skor terbesar x jumlah item) ($4 \times 22 = 88$) dan skor terkecil adalah (skor terkecil x jumlah item) ($1 \times 22 = 22$). Rata-rata diperoleh dari $(x_{min} + x_{max})/2$ yaitu 55. Langkah selanjutnya adalah menentukan standar deviasinya, yaitu $(x_{max} - x_{min})/6 = 11$. Peneliti kemudian menggunakan *IBM SPSS Statistics 22*, menghasilkan hasil sebagai berikut.

TABEL 4.9 KATEGORISASI SKALA TAWAKAL

Kategori	Rentang Nilai	F	Persentase (%)
Rendah	$X < 44$	0	0%
Sedang	$44 \leq X < 66$	23	8%
Tinggi	$X \geq 66$	271	92%
Total		294	100%

Berdasarkan tabel 4.9 siswa pada tingkat tawakal yang yang tinggi sebanyak 271 orang dengan presentase 92 persen, siswa pada tingkat sedang memiliki tingkat tawakal sebanyak 23 mahasiswa presentase 8 persen, dan mahasiswa pada tingkat rendah memiliki tingkat tawakal tidak ada dengan presentase 0 persen. Bentuk diagramnya adalah sebagai berikut.



Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Tawakal

b. Analisis data skala stres

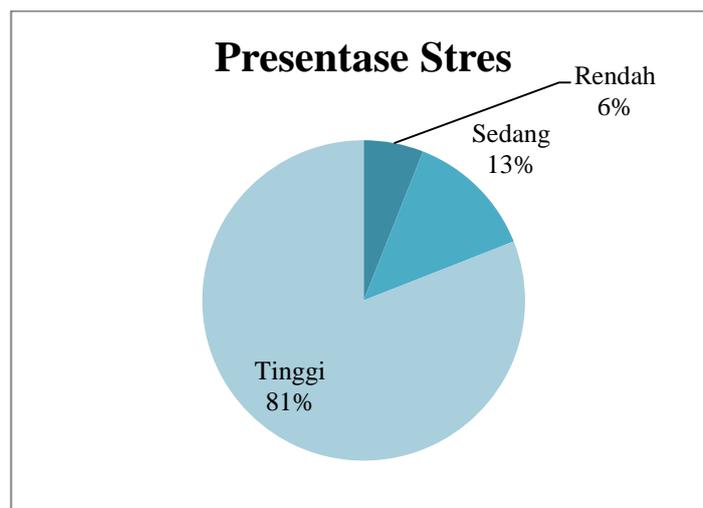
Skala stres dalam penelitian ini terdiri dari 16 aitem dengan skor 1, 2, 3, 4. Cara menghitung skor terbesar adalah (skor tertinggi x jumlah aitem) ($4 \times 16 = 64$) dan skor terkecil (skor paling minimal x jumlah aitem) ($1 \times 16 = 16$). Kemudian, untuk mendapatkan mean dengan cara $(x_{\min} + x_{\max})/2$ yaitu 40. Dan

untuk menentukan Standar deviasinya, $(x_{\max} - x_{\min})/6$ yaitu 8. Peneliti kemudian menggunakan *IBM SPSS Statistics 22*, dan data yang dihasilkan disajikan pada tabel di bawah ini

TABEL 4.10 KATEGORISASI SKALA STRES

Kategori	Rentang Nilai	F	Persentase (%)
Rendah	$X < 32$	18	6%
Sedang	$32 \leq X < 48$	238	81%
Tinggi	$X \geq 48$	38	13%
Total		294	100%

Dari tabel 4.10 dapat dilihat bahwa stres siswa dengan tingkat tinggi adalah sebanyak 38 orang dengan presentase 13%, tingkat sedang sebanyak 238 orang dengan presentase 81% dan tingkat rendah sebanyak 18 orang dengan presentase 6 %.



Gambar 4.5 Diagram Kategori Stres

4. Uji Hipotesis

Hipotesis diuji dalam penelitian ini untuk melihat apakah hipotesis awal dapat diterima atau ditolak. Hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

a. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh antara tawakal dan stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin saling terkait.

b. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh antara tawakal dan stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin.

1) Uji Korelasi

Karena data tidak memiliki hubungan langsung pada saat uji linieritas, maka dilakukan uji *Spearman's Rank Correlation Coefficient* sebagai uji hipotesis dalam penelitian ini. Pengujian ini digunakan oleh penulis dengan bantuan program *IBM SPSS 22*. Aturan dalam mengambil keputusan menurut kriteria arah korelasi adalah jika nilai koefisien korelasinya positif, maka hubungan kedua variabel searah. Jika negatif, hubungannya tidak searah atau berlawanan arah. Dijelaskan bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang signifikan karena pada kriteria pengambilan keputusan nilai korelasi signifikan sebesar (*2-tailed*) < 0.05 . Sementara itu, jika nilai sig (*2-tailed*) $>$ dari 0,05, maka tidak ada korelasi antara kedua variabel.⁹ Adapun tabel penjelasan sebagai berikut:

⁹ Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS* (Ponorogo: CV. Wade Group, 2017), 146.

TABEL 4.11 HASIL UJI KORELASI *SPEARMAN'S RANKCORELLATION COEFFICIENT*

			TAWAKAL	STRES
Spearman's rho	TAWAKAL	Correlation Coefficient	1,000	-,468**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	294	294
	STRES	Correlation Coefficient	-,468**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	294	294

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.11 yang menunjukkan nilai sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ dan itu bermaksud bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel tawakal dan stres. Kedua variabel tersebut bergerak searah yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi negatif sebesar $-0,468$. Selanjutnya, antara tawakal dan stres memiliki hubungan signifikan serta arah berlawanan antara keduanya. Untuk melihat klasifikasi kekuatan menurut De Vaus sebagai berikut.¹⁰

TABEL 4.12 TABEL INTERPRESTASI KORELASI *SPEARMANRANK*

Koefisien	Kekuatan Hubungan
> 0, 90	Mendekati Sempurna
0,70 – 0,89	Sangat kuat
0,50 – 0,69	Kuat
0,30- 0,49	Moderat (sedang)
0,10 – 0,29	Lemah
0,01 – 0,09	Sangat Lemah
0,00	Tidak ada hubungan

¹⁰ Yusuf Elmande, *Statistik Sosial* (Jakarta: Universitas Mercu Buana, 2016).

Berdasarkan tabel 4.11 terlihat nilai koefisien korelasi sebesar -0,468 dimana bila dilihat dari tabel interpretasi 4.12 nilai sebesar -0,468 termasuk dalam susunan hubungan moderat atau sedang. Akibatnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan sedang antara variabel tawakal dan variabel stres.

2) Uji Regresi Sederhana

Uji Regresi sederhana digunakan untuk mengukur seberapa besar dampak tawakal terhadap stres pada mahasiswa baru di UIN Antasari. Tes regresi sederhana menghasilkan hasil sebagai berikut.

TABEL 4.13 HASIL UJI REGRESI SEDERHANA

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,456 ^a	,208	,205	4,547

a. Predictors: (Constant), TAWAKAL

b. Dependent Variable: STRES

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1582,845	1	1582,845	76,566	,000 ^b
	Residual	6036,488	292	20,673		
	Total	7619,333	293			

a. Dependent Variable: STRES

b. Predictors: (Constant), TAWAKAL

Seperti terlihat pada tabel 4.13 sebelumnya, nilai F hitung sebesar 76.566 dan tingkat signifikansi sebesar 0.000. Pengambilan keputusan uji regresi ini dilakukan jika nilai sig sebesar $0.000 > 0.05$ artinya, model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel tawakal dan stres karena terdapat

pengaruh. Koefisien korelasi untuk R dan R square masing-masing adalah 0.456 dan 0.208. Artinya adalah terdapat pengaruh tawakal terhadap stres sebesar 20,8%.

Dengan cara ini, pengambilan keputusan uji regresi sederhana mengingat nilai signifikan dapat dianggap bahwa **H_a diterima** karena ditemukan hubungan negatif dan pengaruh yang signifikan antara variabel dependen, khususnya tawakal pada faktor bebas. khususnya pembobotan pada mahasiswa baru di UIN Antasari dengan tingkat kekompakan hubungan mengingat klasifikasi sedang atau sedang.

5. Sumbangan Efektif

Metode tersebut melibatkan pembagian skor total aspek dengan skor total variabel untuk menentukan sumbangan efektif dari setiap aspek. Adapun sumbangan efektif dari dua variabel tersebut adalah sebagai berikut.

a. Sumbangan Efektif Skala Tawakal

Dalam skala tawakal ditemukan ada 7 aspek, adapun hasil sumbangan efektif yang didapat dalam skala tawakal sebagai berikut:

TABEL 4.14 HASIL PERHITUNGAN ASPEK SKALA TAWAKAL

No.	Aspek Tawakal	Presentase (%)
1.	Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah Swt.	23%
2.	Mengetahui hukum sebab akibat	14%
3.	Menetapkan hati pada pijakan tauhid	4%
4.	Menyandarkan qalbu kepada Allah dan merasa senang di sisi-Nya	9%
5.	Memiliki prasangka yang baik kepada-Nya	19%
6.	Ketundukan dan kepasrahan hati kepada-Nya	18%
7.	Berserah diri dan menyerahkan semua urusan kepada-Nya	13%
Total		100%

Aspek pertama yaitu memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah Swt. sebesar 23%, aspek mengetahui hukum sebab akibat sebesar 14%, aspek menetapkan hati pada tauhid sebesar 4%, aspek bersandar hati kepada Allah dan merasa tenang di sisi-Nya sebesar 9%, aspek berprasangka baik terhadap-Nya sebesar 19%, aspek kepasrahan dan penyerahan hati kepada-Nya sebesar 18%, dan terakhir aspek pasrah dan menyerahkan semua urusan kepada-Nya sebesar 13%.

Berdasarkan temuan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa keyakinan yang benar terhadap kekuasaan dan kehendak Allah SWT memberikan kontribusi terbesar terhadap variabel tawakal. Dalam hal ini, mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin ini meyakini bahwa baik kelebihan maupun tantangan adalah hasil dari kekuasaan dan kehendak Tuhan.

b. Sumbangan Efektif Skala Stres

Adapun pada aspek stres terdapat 5 indikator di dalamnya yaitu:

TABEL 4.15 HASIL PERHITUNGAN ASPEK SKALA STRES

No.	Aspek Stres	Presentase (%)
1.	<i>Difficulty relaxing</i> (kesulitan untuk santai)	16%
2.	<i>Nervous arousal</i> (gugup)	11%
3.	<i>Early upset/agitated</i> (gelisah)	19%
4.	<i>Irritable/over-reactive</i> (pemarah atau respon berlebihan)	12%
5.	<i>Impatient</i> (tidak sabar)	42%
Total		100%

Sumbangan efektif variabel stress berdasarkan perhitungan, indikator *Difficulty relaxing* (kesulitan bersantai) sebesar 16 persen, aspek *Nervous arousal* (gugup) sebesar 11 persen, aspek *Early Upset/Agitated* (gelisah) sebesar 19 persen, aspek *Irritable/over-reactive* (kemarahan atau respon berlebihan) sebesar

12 persen , dan terakhir aspek *Impatient* (tidak sabar) sebesar 42 persen. Maka dari itu, kontribusi terbesar dalam skala stres adalah *Impatient* (tidak sabar) sebesar 42%.

D. Pembahasan

Center for Public Mental Health (CPMH) Universitas Gadjah Mada merupakan unit kerja Psikologi. Mereka menyelenggarakan lokakarya tentang kesehatan mental pada tahun 2012 sebagai tanggapan atas berbagai masalah yang dialami siswa. Masalah akademis juga merupakan salah satu faktor masalah yang dihadapi mahasiswa, dimana siswa tidak mampu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan studi. Bahkan tidak hanya itu saja, permasalahan non-akademis juga kerap menimbulkan stres bagi mahasiswa. Yang mana di sisi lain biasanya muncul sebagai akibat dari tekanan sosial yang dihadapi siswa setiap hari. Diantaranya adalah masalah yang berkaitan dengan keluarga, seperti hidup terpisah dari keluarga, kondisi ekonomi, riwayat keluarga, pola asuh dari orang tua, dan perbedaan prinsip dengan orang tua. Selain itu, permasalahan didalam kehidupan sosial adalah masalah dengan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan umum, kesulitan dalam hubungan dengan orang yang berbeda jenis kelamin, dan ruang lingkup persahabatan di antara orang-orang yang berbeda budaya, suku, dan latar belakang ras.¹¹

Masalah-masalah yang ditemui mahasiswa ini sudah termasuk kedalam gangguan kesehatan mental, dari yang ringan seperti stres hingga yang parah

¹¹Sari Julika dan Diana Setiyawati, "Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (2019): 54.

seperti depresi dan upaya bunuh diri. Sulis Mariyanti bekerja di Pusat Layanan Psikologi pada tahun 2017 untuk melakukan penelitian. Sedangkan hasil penelusuran data penyuluhan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang tidak memenuhi syarat IPK minimal karena berbagai konflik keluarga, masalah ekonomi keluarga yang memaksa mereka bekerja sambil belajar, masalah pribadi dengan pasangan atau motivasi diri yang rendah, merasa di jurusan yang salah, kesulitan mengatur waktu, susah tidur, berselisih paham dengan teman, dan masalah sejenis lainnya.¹² Masalah-masalah tersebut dapat memberikan tekanan pada siswa dan berdampak pada stres siswa.

Stres adalah reaksi emosional seseorang terhadap lingkungan yang membebani atau melampaui batas yang sebenarnya. Jika bisa menginspirasi perubahan, stres bisa bermanfaat bagi siswa. Namun, stres yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental dan fisik.¹³ Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stres umum, yang mana pada dasarnya faktor dari stres tersebut bisa berasal dari faktor biologis yang meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan postur tubuh, kelelahan, dan penyakit, lalu ada faktor psikologis yang meliputi persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri. Adapun faktor yang terakhir adalah faktor lingkungan (luar individu), yang meliputi

¹²Sulis Mariyanti, "Profil Psychological Well Being Mahasiswa Reguler Program Studi Psikologi Semester 1 di Universitas Esa Unggul," *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 15, no. 2 (2017).

¹³Norkhafizah Saddki, Noraini Sukerman, dan Dasmawati Mohamad, "Association Between Emotional Intelligence and Perceived Stress in Undergraduate Dental Students," *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS* 24, no. 1 (2017): 59.

lingkungan fisik, biotik dan sosial.¹⁴ Melanjutkan dari rumitnya permasalahan mahasiswa tersebut, penulis tertarik untuk menyelidiki bagaimana tingkat stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dengan *IBM SPSS for Windows versi 22*, untuk menjawab rumusan masalah mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswa baru di UIN Antasari. Penulis melakukan penelitian terhadap 294 siswa baru menggunakan alat pengukur stres dari teori Lovibond dan Lovibond berdasarkan skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Menurut temuan penelitian ini, 18 siswa atau 6% dari total mengalami tingkat stres rendah, 238 siswa atau 81% mengalami tingkat stres sedang, dan 38 siswa atau 13% dari total mengalami tingkat stres tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori dengan tingkat stres terendah berada pada persentase 6%. Tingkat stres rendah mengacu pada stres yang berlangsung hanya beberapa menit atau jam saja. Stres rendah juga biasanya tidak terdapat efek samping. Dalam kategori stres rendah ini dapat membantu individu dalam berpikir dan berusaha lebih kuat untuk menghadapi tantangan dalam hidup.¹⁵

Selain itu, terlihat dari hasil perhitungan bahwa klasifikasi mendominasi adalah dalam klasifikasi sedang. Persentase sebesar 81% menunjukkan bahwa mahasiswa baru dapat mengalami stres lebih lama dibandingkan dengan mahasiswa kategori stres rendah. Tahap ini dapat bertahan dari beberapa jam hingga beberapa hari. Waspada, fokus pada pendengaran dan penglihatan,

¹⁴ Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remadja Rosdakarya, 2007).

¹⁵ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), 8.

meningkatkan ketegangan toleransi, dan tetap mampu menghadapi situasi sulit adalah ciri khas dari fase ini.

Selain itu diketahui ada 38 mahasiswa baru yang mengalami stres dengan skor tertinggi 13%. Tingkat stres yang tinggi ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru tidak mampu menghadapi tantangan hidup yang dapat merugikan kesehatan fisik dan mental mereka.

Stres memiliki efek yang berbeda pada setiap siswa karena karakteristik mereka yang unik. Perbedaan pada setiap siswa ini menentukan respon siswa terhadap sumber stres, dengan tujuan agar respon siswa dapat beralih ke kenyamanan yang merupakan sumber stres yang serupa.¹⁶ Ketika dihadapkan dengan stres, manusia merespons dalam empat cara: fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Satu lagi pertimbangan yang menyebabkan perbedaan perasaan stres adalah mekanisme koping. Mekanisme koping yang buruk akan menambah kondisi menyedihkan seseorang, begitu juga sebaliknya. Stres yang dialami seseorang akan berkurang atau bahkan hilang jika mampu melawannya secara efektif dengan menggunakan mekanisme koping.¹⁷

Sudah menjadi rahasia umum bahwa siswa yang stres akan merespon rangsangan secara negatif. Jika seorang siswa memiliki pandangan atau persepsi negatif terhadap tuntutan yang diterimanya, maka ia akan merespon dengan penuh tekanan, sehingga menimbulkan stres yang dapat berdampak pada kehidupannya.

¹⁶ Dwi Widya Ningrum, "Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi," *Jurnal Psikologi Esa Unggul* 9, no. 01 (2011): 126155.

¹⁷ Abdul Nasir dan Abdul Muhith, *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*, 1 ed. (Jakarta: Salemba Medika, 2011), 79-95.

Pada variabel stres aspek yang presentase nya tinggi adalah aspek *impatient* (tidak sabar) sebesar 42% dari total variabel stres. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih belum mampu mengatasi hambatan yang dapat berdampak negatif pada siswa tersebut dengan membuat mereka tidak sabar ketika dihadapkan pada tantangan akibat tuntutan, harapan, atau tekanan dari orang lain. Kondisi mental dan fisik sangat dipengaruhi oleh hal ini. Menilik eksplorasi oleh Rika Wardani yang memaknai bahwa stres merupakan suatu keadaan tegang yang akan mempengaruhi fisik, mental dan tingkah laku.¹⁸

Asumsi awal peneliti berdasarkan temuan permasalahan adalah bahwa sifat tawakal berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin. Karena seperti yang sudah diketahui, UIN Antasari Banjarmasin merupakan perguruan tinggi yang berlandaskan agama dengan semboyan “Unggul dan Berakhlak” yang mengajarkan mahasiswa untuk menjadi manusia yang religius. Oleh karena itu, siswa harus memiliki tawakal yang mendasar, dan kesulitan yang mereka hadapi harus dipandang sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui doa dan mengandalkan Allah sebagai pendamping usaha mereka. Selanjutnya penulisis ingin menjawab rumusan masalah tersebut mengenai seberapa besar tingkat tawakal terhadap mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin.

Menurut Yusuf Qardhawi, tawakal adalah keutamaan yang mendasar, di mana keikhlasan setiap usahanya sepenuhnya hanya kepada Allah. Sehingga tidak ada yang bisa dipertanyakan lagi dan keputusan Tuhan adalah satu-satunya.

¹⁸ Rika Wardani, “Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan HUmaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam Pembuatan Skripsi,” t.t.

Yusuf Qardhawi mempunyai pemahaman yang sama dengan Ibnu Qayyim yang menjelaskan pemahaman sebagian orang tentang tawakal itu rancu. Dimana orang tersebut tidak melakukan apa-apa karena dia hanya memberikan segalanya kepada Tuhan, itu bukanlah keadaan sikap tawakal. Tetapi sebaliknya, itu menyia-nyiakan anugerah Tuhan.¹⁹

Berdasarkan hasil perhitungan *IBM SPSS Versi 22* terdapat 271 siswa dengan tingkat tawakal tinggi dengan presentase 92 persen, 23 mahasiswa dengan tingkat tawakal dengan presentase 8 persen, dan 0 siswa pada kategori tawakal rendah. Dari hasil perhitungan, mayoritas mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin masuk dalam kategori tinggi, menurut temuan penelitian ini.

Diketahui, 271 mahasiswa baru memiliki tingkat tawakal tinggi dengan presentase 92 persen. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru mampu menerima, memahami, memaknai sikap tawakal dan tunduk pada ketentuan Allah.

Sebaliknya, 23 mahasiswa baru dengan persentase 8% memiliki tingkat tawakal sedang. Hal ini menunjukkan bahwa makna tawakal belum sepenuhnya dipahami oleh mahasiswa baru. Dalam kebanyakan kasus, ketika dihadapkan dengan tantangan, mereka hanya bertindak pasrah tanpa berusaha, sering mengeluh sebelum berpikir rasional. Aspek yang memiliki presentase tertinggi adalah keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah Swt dengan presentase 23%. Hal ini menjelaskan bahwa seorang siswa yang beriman

¹⁹ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi* (Pustaka Pelajar Offset, 2002), 45.

kepadanya akan mengalami ketenangan dan kedamaian sepanjang hidupnya karena dia percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi padanya, termasuk tantangan, tekanan, dan hambatan yang dihadapinya, adalah keputusan yang dibuat oleh Allah. Ia juga percaya bahwa Allah akan memudahkan jalannya, sehingga ia fokus menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepadanya dengan doa dan usaha. Apa pun hasilnya, dia akan mengakui apa yang menjadi pilihan Tuhan dan dia menerima bahwa Tuhan akan mempertimbangkannya dengan sangat baik. Dalam keadaan apa pun, mereka yang menaruh sikap tawakal pada dirinya sendiri akan puas dengan keputusan Tuhan. Jika mereka mendapat kepuasan mereka menghargai, dan ketika mereka mendapatkan kepahitan mereka akan menahan diri. Selain itu, selalu menginspirasi mereka untuk bertindak dengan optimisme dan memberi mereka harapan untuk mencapai tujuan mereka.

Allah berfirman dalam, yakni:

... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ...

Artinya: "...dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya..." (Q.S Ath-Thalaq/65: 3)

Selain itu untuk menjawab pertanyaan apakah tawakal berpengaruh pada tingkat stres pada mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin. Hasil analisis regresi sederhana penelitian ini berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghasilkan nilai $r = 0,454$ dan tingkat signifikansi $0,000$. Karena nilai signifikan ini lebih kecil dari nilai probabilitas $= 0,05$ atau $0,000 > 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa **Ho ditolak dan Ha diterima**. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel tawakal dan variabel stres

pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin. Temuan Ifnu Nurhakim juga mendukung temuan penelitian ini bahwasannya seseorang yang memiliki sikap tawakal yang tinggi maka akan mampu mengatasi permasalahan hidupnya dengan tenang karena sudah memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya untuk berikhtiar dan memasrahkan urusannya kepada Allah, sehingga keyakinan pada Allah yang ditumbuhkan akan membantu meneguhkan pendirian untuk berpikir positif atas ketentuan yang sudah ditetapkan Allah Swt.²⁰

Anni Zulfani, dkk. Juga berpendapat tawakal dan harapan dapat digunakan sebagai mekanisme koping religius untuk mengatasi stresor karena telah ditunjukkan dalam jurnal penelitian psikologi untuk mengurangi stres.²¹ Dalam eksplorasi Anri Saputra, dkk. Menurut artikel berjudul "*Kesabaran dan Kepercayaan Sebagai Solusi Mengatasi Stres Bagi Guru Sekolah Luar Biasa*", tawakal memiliki korelasi langsung sebesar 53 persen dengan stres.²²

Hasan juga memahami hal itu dengan menempatkan sikap tawakal kepada Allah, untuk menjadi pemahaman khusus dan memiliki keyakinan di hadapan Allah dan hanya Allah yang secara khusus memiliki kendali atas keberadaan manusia, dan menerima bahwa takdir dan pernyataan Allah adalah takdir yang paling ideal terbaik untuknya, hal ini dapat memberikan dorongan positif untuk

²⁰ Nurhakim, "Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi."

²¹ Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori, "Harapan, tawakal, dan stres akademik," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (2017): 101.

²² Anri Saputra, Kadar Kadar, dan Vivik Shofiah, "Sabar dan Tawakkal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (t.t.): 73-80.

meredakan stres apa yang dia lalui.²³

Agama Islam menyadarkan kita bahwa ujian permasalahan adalah hal yang harus dilewati dalam hidup. Orang yang beriman harus mampu untuk melihat bahwa stres itu bukanlah ujian yang berat. Namun, stres yang dihadapi ini perlu digunakan sebagai tempat kita untuk lebih dekat kepada Allah Swt supaya terhindar dari pikiran yang berat. Yang mana hal itu bisa dijadikan proses untuk kehidupan yang lebih siap dimasa depan dan juga diakhirat kelak.

Ketika orang menyadari bahwa mereka tidak berdaya atas diri mereka sendiri, seperti yang dijelaskan Islam melalui tawakal, pada hakikatnya mereka akan berpaling kepada agama dan Tuhan sebagai sumber penopang.

Meskipun tawakal diartikan sebagai penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah Swt, bukan berarti orang yang bertawakal akan meninggalkan usahanya. Individu wajib untuk berusaha dalam mendapatkan keinginan dan mencapai keberhasilan. Karena Allah Swt tidak akan merubah apapun atau keadaan seorang hamba sebelum dia berusaha untuk mencapai keberhasilan. Dari hal itu dapat kita lihat bahwa tawakal kepada Allah membutuhkan usaha dan bukan hanya perasaan tunduk. Tawakal juga merupakan jalan yang benar jika upaya tersebut belum berhasil karena dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, kepercayaan diri, dan ketentraman jiwa.

²³ Aliah B Purwakania Hasan, "Pengantar Psikologi Kesehatan Islami, Jakarta: PT," *RajaGrafindo Perkasa*, 2008.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam studi ini penulis telah menyelesaikan penelitian sesuai dengan prosuder ilmiah. Namun, penelitian ini masih memiliki beberapa batasan antara lain:

1. Dalam pengambilan data, jumlah responden antara pengumpulan data saat online dan offline tidak disesuaikan.
2. Kurangnya kontrol oleh peneliti. Karena mayoritas kuesioner diisi secara online dan dikirim melalui pesan langsung Instagram dan Google form, maka dari itu peneliti tidak memiliki kontrol terhadap responden.
3. Responden penelitian yang hanya fokus pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, oleh karena itu penemuan hasil pemeriksaan tidak dapat diterapkan pada semua orang.
4. Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini dijelaskan secara kurang detail.