

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan :

1. Tingkat tawakal yang dialami oleh mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin. Diantaranya yang pertama adalah tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat tawakal yang rendah. Kedua, pada kategori sedang terdapat 23 orang mahasiswa dengan presentase sebesar 8%. Dan yang terakhir, mahasiswa yang berada pada tingkat tawakal dengan kategori tinggi terdapat 271 orang mahasiswa dengan presentase 92%. Hasil yang didapat dari perhitungan ditemukan bahwa tingkat kategori tawakal yang paling dominan adalah pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Antasari memiliki tingkat tawakal tergolong tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa seorang mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin dapat dikatakan memiliki keyakinan yang benar terhadap kekuasaan Allah, mengetahui hukum sebab akibat, menetapkan hati pada pijakan tauhid, menyandarkan qalbu kepada Allah dan merasa tenang disisi-Nya, memiliki prasangka yang baik kepada-Nya, Ketundukan dan Kepasrahan hati kepada-Nya, dan berserah diri atau menyerahkan semua urusan kepada-Nya.
2. Dari hasil perhitungan, dapat dilihat nilai mean dalam skala stres adalah sebesar 40 dan standar deviasi 8. Selanjutnya hasil tersebut ditentukan dengan subjek yang berada dikategori tinggi 38 orang mahasiswa dengan presentase

(13%), di kategori sedang sebanyak 238 orang mahasiswa dengan presentase (81%) dan yang terakhir di kategori rendah sebanyak 18 orang mahasiswa dengan presentase (6%). Hal ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa/i baru UIN Antasari Banjarmasin tergolong sedang. Hal ini 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. Fokus pada pendengaran dan penglihatan, meningkatkan ketegangan toleransi, dan tetap mampu menghadapi situasi sulit adalah ciri khas dari fase stres sedang.

3. Terdapat pengaruh antara variabel tawakal terhadap variabel stres pada mahasiswa/i baru UIN Antasari Banjarmasin, dapat dilihat dari hasil analisis uji hipotesis yaitu sebesar  $0,000 > 0,05$  yang artinya hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak. Adapun pengaruh Tawakal terhadap Stres Mahasiswa Baru UIN Antasari Banjarmasin sebesar 20,8% dan 79,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti didalam penelitian ini.

## **B. Rekomendasi**

Dari hasil yang telah diuji, peneliti mengetahui masih banyak terdapat kekurangan dalam riset ini. Maka dari itu, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai bahan untuk melanjutkan atau menyempurnakan riset ini. Adapun saran sebagai berikut.

### **1. Responden**

Kita sebagai manusia hendaknya bisa menerapkan sikap tawakal agar mampu mengurangi stres yang dialami. Adapun cara agar bisa meningkatkan

sikap tawakal adalah seperti: mempelajari keunggulan tawakal dan mengetahui bagaimana cara kehidupan orang yang bertawakal, lalu berteman dengan orang yang beriman dan meneledani sikap Nabi dalam bertawakal. Selalu berdzikir dan mengingat kekuasaan Allah Swt melalui Asma Al-Husna dan mengikuti segala sifat asmaul husna tersebut.

## 2. Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk peneliti yang ingin melanjutkan riset, diharapkan riset ini mampu dipakai sebagai penunjang ketika melakukan riset lanjutan mengenai faktor apa saja yang dapat berdampak pada stres seperti biologis, kesehatan mental, dan lingkungan.
- b. Peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian menggunakan variabel tawakal dengan variabel stres disarankan untuk lebih mendalami kriteria dalam pengambilan sample. Seperti, latar belakang pendidikan subjek, tempat tinggal, domisili, dan hal sebagainya agar mampu untuk mengungkap tawakal dan stres responden lebih mendalam.
- c. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden dan memperluas ruang lingkup lokasi atau kriteria pengambilan data.
- d. Untuk penelitian berikutnya yang hendak meneliti penelitian yang sama, diharapkan ketika pembagian kuesioner atau skala dengan secara langsung. Agar dapat dipantau serta mengisi kuesioner dengan keadaan sebenarnya.

- e. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya ketika pembuatan skala menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh subjek. Hal ini agar bisa lebih memperkaya data yang didapat