

ABSTRAK

Melly Yuliyanti, 1171040092. 2021. Pengaruh Tawakal terhadap Tingkat Stres Akademik (Studi Kuantitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Dalam Islam, tawakal disebut sebagai tumpuan akhir setelah berusaha dan berikhtiar secara maksimal dan sungguh-sungguh yang kemudian memasrahkan hasil akhirnya dengan keyakinan penuh kepada Allah swt. Sebagai seorang manusia, baik yang di dalam dirinya tumbuh sikap tawakal atau hanya berpasrah namun tidak disertai dengan ikhtiar, stres menjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari karena stres dapat terjadi pada siapa saja. Stres dapat disebut sebagai kondisi psikofisik yang melekat dan menjadi sifat dalam diri tiap manusia. Stres yang terjadi pada kehidupan akademik disebut sebagai stres akademik, yakni kondisi dimana terjadinya ketidaksesuaian antara kapabilitas mahasiswa dengan tuntutan lingkungan sehingga mahasiswa merasa berbagai tekanan tersebut memberatkan. Mahasiswa akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi yang sedang dalam penyusunan skripsi banyak mengalami stres akademik dengan segala tuntutan dan kesulitan yang dihadapi, padahal secara pasti mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi telah menerima materi mengenai stres dan bagaimana mengelola stres.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui aplikasi tawakal pada mahasiswa, mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa, serta mengetahui pemahaman dan pelaksanaan aspek-aspek tawakal dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan dua variabel, yakni tawakal (X) dan stres akademik (Y) dengan teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan komputer program *SPSS 25.0 for Windows*. Berdasarkan hasil data kuantitatif, diketahui tingkat tawakal mahasiswa adalah pada kategori sedang (76,4%) dan tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (78,2%). Serta diketahui bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara tawakal terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan nilai pengaruh sebesar 34,9%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat tawakal mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2017 yang semakin tinggi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Tawakal, Stres Akademik, Mahasiswa.