

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perguruan tinggi Islam dapat diartikan sebagai sebuah lembaga pendidikan dan pengajaran yang mana di dalamnya ada ilmu umum dan ilmu agama yang bersatu. Penyatuan dua ilmu ini dapat melahirkan sarjana yang memiliki kesiapan dalam hal keilmuan dan nilai-nilai keislaman sehingga menjadikan dirinya insan yang tangguh menghadapi kehidupan. Mahasiswa yang menuntut pendidikan baik di perguruan tinggi biasa maupun perguruan tinggi Islam memiliki berbagai peran, tugas, dan juga tanggung jawab sosial masing-masing. Sebagai seorang dewasa awal, kehidupan mahasiswa disebut sebagai kehidupan yang di dalamnya terdapat masa penyesuaian atau adaptasi diri atas pola kehidupan baru juga harapan-harapan baru. Masa dewasa awal atau yang disebut masa pencarian, penemuan, pemantapan, juga masa reproduktif dapat dikatakan sebagai masa yang di dalamnya penuh dengan masalah juga banyaknya ketegangan emosional, masa pemisahan diri (isolasi), masa tanggung jawab dan ketergantungan, masa kreativitas, perubahan nilai-nilai, serta adaptasi diri atas pola hidup baru.

Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal ini merupakan sebutan yang digunakan dan mengacu pada kurun transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang dalam hal ini memiliki rentang usia antara 18-25 tahun dengan ditandai adanya kegiatan yang bersifat eksplorasi juga eksperimen. Masa transisi ini diwarnai dengan perubahan yang berkelanjutan. Sebagai individu yang termasuk dalam dewasa awal, mahasiswa memiliki peran juga tanggung jawab yang tentunya bertambah besar. Mahasiswa akan mulai melepaskan diri dari ketergantungan hidup pada orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis, juga psikologis. Selain itu, peralihan dari ketergantungan menuju masa mandiri ini meliputi kebebasan dalam menentukan diri, serta pandangan masa depan ke arah yang lebih sesuai dengan kenyataan (realistis). Dalam kehidupan akademis di perguruan tinggi, seorang

mahasiswa tidak dapat dipisahkan dengan problematika stres yang dialami. Stres menurut King dalam Husnar, Saniah, dan Nashori (2017) ialah respons individu atas stresor, seperti peristiwa atau situasi yang mengintimidasi individu juga membebani kemampuan kopingnya. Dalam hal ini Hans Selye merusukan stres sebagai *“a non-specific response of the body to a demand”*, maksudnya stres ialah reaksi tubuh yang nonspesifik atas berbagai tuntutan. (Carnegie, 2014) Definisi stres menurut Selye tersebut diakui sebagai definisi fisiologis yang paling sederhana dan terbaik mengenai yang sebenarnya terjadi dalam tubuh individu ketika tuntutan memaksa untuk membuat kita tersingkir dari tempat yang membuat kita nyaman.

Mahasiswa dalam menghadapi kehidupan akademik dihadapkan dengan berbagai permasalahan, seperti perselisihan antar individu, sosial masyarakat, ekonomi, keluarga, hingga masalah mengenai kewajiban dan tanggung jawab terkait dengan tugas yang diemban, terlebih apabila mahasiswa menginjak semester akhir. Tuntutan yang diemban dan tekanan terbesar ialah target lulus tepat waktu. Target tersebut dapat menjadi dasar dari stres yang dirasakan mahasiswa.

Sophie Govaerts dan Jacques Grégoire (2004) menjelaskan bahwa stres akademik ini dapat memengaruhi kehidupan akademik mahasiswa karena muncul dari tuntutan-tuntutan yang tidak terkontrol dalam masa pendidikan. Maksudnya, terdapat tekanan sebagai hasil dari persepsi serta penilaian yang dirasakan mahasiswa perihal stresor akademik yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Dijelaskan lebih jauh oleh al-Dubai, al-Naggar, Alshagga, dan Rampal (2011), bahwasanya faktor utama stresor pada mahasiswa salah satunya ialah mengenai permasalahan akademik, dimana dari banyaknya desakan yang ada menyebabkan banyaknya mahasiswa menghadapi krisis kesehatan mental. Indikasi stres yang tampak dalam perilaku mahasiswa sehari-hari dapat berupa perasaan tidak nyaman yang dirasakan baik ketika berada di rumah/indekos maupun di kampus, terdapat hasrat untuk berbagi beban dan kesulitan dengan orang lain, jadwal tidur yang

terganggu, nafsu makan yang menurun (gangguan makan), menangis tanpa sebab, atau adanya perasaan selalu ingin pulang ke rumah (*homesick*).

Menurut Busari (2014) stres akademik pada mahasiswa sebenarnya telah banyak diteliti, hal ini dikatakan bahwa di antara penyebabnya ialah karena terlalu banyaknya tugas, adanya persaingan antar mahasiswa, hubungan yang buruk antara mahasiswa dengan dosen, kegagalan, adanya faktor finansial, hingga masalah keluarga yang ada di rumah.

Stres akademik pada mahasiswa yang telah menginjak semester akhir dan dihadapkan dengan pengerjaan skripsi ialah ketika mahasiswa dihadapkan pada beberapa masalah dalam proses penyusunannya. Skripsi menurut Fadilah (2013) ialah rangkaian pembelajaran untuk mahasiswa dalam melatih kompetensi analitis seperti mengkaji, menganalisis, memecahkan, hingga menyimpulkan permasalahan yang diteliti. Setiap mahasiswa tentunya berharap dalam penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar karena skripsi disusun sebagai syarat wajib kelulusan. Stresor akademik yang dirasakan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi disebutkan dalam Alisaid (2019) ialah rangkaian penelitian yang panjang, adanya kesulitan dalam mencari referensi, ataupun sulit ditemuinya subjek penelitian, dan lainnya.

Menurut al-Dubai, al-Naggar, Alshagga, dan Rampal (2011), bentuk strategi koping yang dapat dijalankan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik ialah koping religius. Koping religius menurut dalam Husnar, Saniah, dan Nashori (2017) dari Pargament, Smith, Koenig, dan Perez, ialah proses atau cara kerja yang dilakukan individu saat menghadapi peristiwa atau situasi yang menekan (*stressful*), di mana individu menjalankan koping yang secara erat bersumber dari pengalaman, keyakinan, emosi, praktik, ataupun hubungan religiusnya. Utami (2012) menyebut bahwa terdapat hubungan yang positif antara koping religius positif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik pada kehidupan di perguruan tinggi ataupun kehidupan personal. Dari penelitian Bataineh dalam Husnar, Saniah, dan Nashori (2017) didapatkan bahwa kapabilitas dalam mengatasi stres yang berasal dari sumber religius, seperti doa, nilai agama, juga membaca alquran berkaitan secara substansial

dengan stres akademik pada mahasiswa. Di antara bentuk koping yang dapat dilaksanakan individu yang berasal dari sumber agama ialah tawakal.

Dalam menghadapi kesulitan maupun permasalahan, mahasiswa harus senantiasa berusaha dan berikhtiar. Hal ini dikarenakan kesulitan yang dirasakan dapat berubah menjadi suatu kemudahan atau dapat jadi sebuah peluang dalam menggapai kesuksesan. Sikap ikhtiar tersebut haruslah disertai dengan sabar dan tawakal, karena individu yang berikhtiar tidak dengan dibarengi tawakal akan menjadi individu dengan rasa obsesi tinggi akan sesuatu sehingga akan menghalalkan segala daya upaya agar yang diinginkannya dapat tercapai. Pada hakikatnya, suatu keberhasilan yang dicapai seseorang itu bukan karena ikhtiar saja, melainkan karena Allah swt. Salim dalam Rosyik (2019) mengartikan tawakal dengan mewakili takdir diri juga takdir usaha yang sudah ditunaikan kepada Allah dengan tidak melakukan pengurangan atas usaha yang dilaksanakan. Allah berfirman dalam alquran surat ath-Thalaq ayat 3 [QS. 65:3], yakni:

... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ... (الطلاق: ٣)

Artinya: “... dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan memberinya kecukupan ...”

Imam ar-Razi dalam buku *Hati yang Bersih: Kunci Ketenangan Jiwa* karya Gulam reza Sultani, berpandangan bahwa tawakal adalah selayaknya “seseorang saat berusaha untuk memerhatikan sebab-sebab lahiriah yang dapat menyertainya kepada arah keberhasilan, tetapi jangan percaya sepenuhnya atas sebab-sebab lahiriah tersebut”. Hal ini dijelaskan lebih jauh menurut Arifka (2017) bahwa tawakal dalam pandangan Imam ar-Razi lebih mengutamakan pada suatu yang dicapai haruslah dengan sebab-sebab lahiriah, atau usaha yang bersifat formalitas atau nyata. Dan dalam hal ni, manusia harus paham dan sadar bahwa usaha tidak selalu berhasil, terkadang berhasil dan terkadang tidak sesuai dengan yang diinginkan. Kemudian, manusia juga diwajibkan untuk memercayai bahwa tercapainya suatu usaha bukan saja karena sebab lahiriah manusia itu tetapi juga ada kuasa Allah swt.

Ibnu Qayyim dalam *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi* karya Hasyim Muhammad yang dikutip Rosyik (2019) menyebutkan bahwa tawakal sepatutnya disertai dengan usaha dan ikhtiar, sebab mewakili semuanya kepada Allah swt. tanpa melakukan sesuatu tidak dapat disebut sebagai sikap tawakal tetapi hanya membuang-buang karunia Allah swt. Seseorang yang bertawakal tidak sekadar berserah dengan keadaan semata, melainkan harus berusaha dengan sekuat tenaga agar keberhasilan datang padanya. Mahasiswa dalam hal berusaha dan berikhtiar di antaranya adalah dengan mengemukakan judul skripsi pada dosen pembimbing, terjaga saat malam untuk hafalan, keluar masuk perpustakaan untuk mencari literatur yang diperlukan, dan usaha lainnya atas tanggung jawab yang diembannya.

Berdasarkan deskripsi di atas, dengan kesungguhan atas usaha serta tawakal yang dilakukan mahasiswa dalam memperoleh keberhasilan seraya melawan kesulitan dan permasalahan ketika mengerjakan beragam tanggung jawab dan kewajiban yang dibebankan padanya, maka sudah seharusnya mahasiswa menjadi semangat dan bergairah untuk berlomba-lomba dalam melaksanakan kebaikan. Namun, perasaan stres, tertekan, hingga malas beraktivitas masih juga menjadi permasalahan mahasiswa. Sebagai mahasiswa tingkat akhir, sudah seharusnya memahami dan memercayai bahwa ia dapat menghadapi beragam kesulitan dan permasalahan dalam proses pengerjaan skripsi, serta selalu berusaha tidak berputus asa dan dibarengi dengan doa.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka stres akademik dan tawakal perlu untuk diteliti lebih jauh, benarkah tingkat tawakal yang tinggi pada mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Dengan ini, diperlukan penelitian lebih lanjut tentang **“Pengaruh Tawakal Terhadap Tingkat Stres Akademik (Studi Kuantitatif kepada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari latar belakang diatas ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana aplikasi tawakal pada mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa?
3. Bagaimana pemahaman dan pelaksanaan aspek-aspek tawakal dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui aplikasi tawakal pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui pemahaman dan pelaksanaan aspek-aspek tawakal dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini merupakan bagian dari bidang disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi, dimana di dalamnya membahas mengenai salah satu maqam tasawuf dan psikologi (kesehatan mental). Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sarana penguat kajian-kajian teoritis tasawuf dan psikoterapi dalam mengkaji dan meneliti pengaruh tawakal dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Serta dapat mengembangkan disiplin keilmuan tasawuf dan psikoterapi di Fakultas Ushuluddin UIN SGD Bandung. Lainnya, penelitian ini diharapkan menjadi pengembang dan pembanding atas penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini memfokuskan pada permasalahan mengenai pengaruh tawakal dalam menurunkan stres pada mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat menjadi

sumber pemikiran sbaik untuk penulis dan pembaca dalam memahami pengaruh tawakal dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

## E. Kerangka Berpikir

Hal yang diukur dari penelitian ini ialah variabel tawakal dan variabel stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### 1. Tawakal

Disebutkan dalam buku *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi* karya Hasyim Muhammad (2002), bahwasanya Ibnu Qayyim berpendapat tawakal haruslah dibarengi dengan usaha dan ikhtiar. Hal ini dikarenakan apabila menyerahkan semua harapan kepada Allah tanpa dibarengi dengan berbuat sesuatu maka sikap tersebut bukanlah tawakal melainkan hanya menya-nyiakan karunia Allah swt.

Lebih jauh lagi, Ibnu Qayyim dalam bukunya *Madarijus Salikin* mengungkapkan mengenai makna tawakal yakni “*tawakal ialah tidak muncul dalam dirimu ketergantungan kepada sebab, bahkan ketika anda sangat membutuhkannya, dan tidak hilang ketenanganmu terhadap al-Haq (Allah) bahkan jika anda telah memilikinya (kebutuhanmu).*” (Basri, 2008)

Dijelaskan lebih jauh dalam buku *Madarijus Salikin* (al-Jauziyah, 2013), tawakal adalah persinggahan terbesar dan terlengkap, selalu ramai dikunjungi orang. Dalam hal ini, semua penghuni bumi dan langit saling berada dalam tawakal, meskipun hubungan kepercayaannya berbeda. Di dalamnya, ada pula yang bertawakal kepada Allah untuk apapun yang diinginkan, baik itu makanan, kesehatan, rezeki, bantuan dalam perang melawan musuh, mendapatkan istri dan anak-anak, serta banyak lagi. Bahkan ada yang bertawakal kepada Allah untuk melakukan kekejian dan dosa. Apapun yang ingin mereka capai, biasanya hal tersebut tidak terpisahkan dari tawakal kepada Allah dan meminta pertolonganNya. Dan mungkin tawakal mereka lebih kuat dari tawakalnya orang yang taat. Mereka termasuk orang-orang yang terjerumus ke dalam kehancuran dan

kerusakan dengan memohon kepada Allah untuk menyelamatkan mereka dan mewujudkan keinginan mereka.

Sebagaimana dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir (2002), Ibnu Qayyim mengemukakan bahwasanya aspek-aspek tawakal ialah sebagai berikut:

- a. Memiliki keyakinan yang benar mengenai kekuasaan juga kehendak Allah.
- b. Mengetahui hukum sebab akibat akan urusan yang dikerjakan.
- c. Memperkuat kalbu dengan tauhid.
- d. Menyandarkan kalbu kepada Allah dan merasa senang disisinya.
- e. Memiliki prasangka yang baik kepada Allah.
- f. Menyerahkan kalbu sepenuhnya kepada Allah dan menghalau apa yang merintanginya.
- g. Pasrah atau menyerahkan seluruh urusan kepadaNya. (al-Jauziyah, 2013)

Dalam *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, disebutkan bahwa Yusuf Qardhawi mendefinisikan tawakal bukanlah pada kedalamannya melainkan pada kulit luarnya. Kedalaman makna tawakal ada pada pengalaman masing-masing manusia. Dalam hal ini, makna dasar dari tawakal ialah penyerahan total, yang mana orang yang berserah diri sepenuhnya kepada Allah tidak akan merasa ada sedikitpun keraguan mengenai apa yang telah menjadi keputusannya. Menurut Yusuf Qardhawi, banyak kerancuan atas pemahaman mengenai tawakal bagi sebagian orang, dimana mereka tidak berbuat sesuatu apapun karena menyerahkan kepada kehendak Allah. Sikap yang seperti ini tidaklah dapat disebut sebagai tawakal, karena mereka hanya menyia-nyiakan karunia Allah. (Muhammad, 2002)

Sikap tawakal kepada Allah dijelaskan oleh Yusuf Qardhawi (2016) ialah bagaikan pohon yang baik, ia tidak akan memberikan buah kecuali yang baik pula, yang mana dalam hal ini baik bagi diri sendiri maupun bagi



kehidupan sekitarnya. Berikut ialah aspek-aspek tawakal menurut Yusuf Qardhawi:

- a. Timbulnya ketenangan dan ketentraman.
- b. Menimbulkan kekuatan.
- c. *Al-Izzah* (harga diri).
- d. Sikap rida.
- e. Timbulnya harapan.

## 2. Stres Akademik

Menurut Desmita El-Idhami (2011) dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Perkembangan Anak Didik*, stres akademik merupakan ketegangan emosional yang timbul dari peristiwa-peristiwa dalam kehidupan akademik serta perasaan terancam harga diri atau keselamatan mahasiswa yang dipandang sebagai beban di luar batas kemampuannya.

Gadzella memandang stres akademik sebagai sebuah persepsi seseorang atas stresor akademik dan bagaimana reaksi seseorang terhadap stresor tersebut. Dijelaskan lebih jauh bahwasanya terdapat lima kategori atas stresor akademik, yakni frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pemaksaan diri. Sedangkan reaksi terhadap stresor akademik tersebut di antaranya terdapat reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif. (Gadzella & Masten, 2005)

Stresor akademik ialah situasi atau kondisi yang menuntut adanya penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Berikut dijelaskan lebih jauh mengenai lima kategori stresor akademik menurut Gadzella dan Masten (2005):

- a. Frustrasi, berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kegagalan dalam mencapai tujuan atau target yang direncanakan, ataupun kesempatan yang terlewatkan.
- b. Konflik, melibatkan pilihan antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
- c. Tekanan, hal ini berkaitan dengan kompetisi, *deadline*.

- d. Perubahan, terkait dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyak perubahan pada saat yang sama atau hampir bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.
- e. Pemaksaan diri, hal ini berkaitan dengan keinginan untuk berkompetisi, disukai semua orang, mengkhawatirkan segala hal, dan kecemasan dalam menghadapi ujian.

Selanjutnya, ialah mengenai reaksi atas stresor akademik sebagai komponen kedua, yakni: (Gadzella & Masten, 2005)

- a. Reaksi fisik, seperti keluarnya keringat secara berlebihan, bergemetar, berbicara dengan gagap, kelelahan, sakit perut, sakit kepala, hingga pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
- b. Reaksi emosi, yakni seperti rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.
- c. Reaksi perilaku, seperti menangis, menyakiti diri sendiri, menyakiti orang lain, mudah marah, merokok secara berlebihan, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain.
- d. Penilaian kognitif, seperti bagaimana menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana menggunakan strategi yang tepat untuk menghadapi situasi stres.

## **F. Hipotesis**

Hipotesa sementara dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara tawakal dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Artinya, makin tinggi tingkat tawakal mahasiswa, maka tingkat stres akademik semakin rendah.

## **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Dewasa ini, telah banyak karya ilmiah yang membahas mengenai tawakal dan stres. Berikut adalah Hasil penelitian terdahulu:.

1. **Skripsi**, yang berjudul *Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas*

*Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan Skripsi*, karya Ifnu Nurhakim, UIN Antasari Banjarmasin, tahun 2018, yang berisi “penyerahan diri atas apa yang dimiliki dengan segenap hati berlandaskan kehendak dan kekuatan Allah merupakan tawakal yang mana di dalamnya tidak ada beban psikologis yang dirasakan. Maksudnya, penyerahan segala urusan kepada Allah sebagai wujud yang kuasa dalam menyelesaikan segala perkara, setelah manusia tidak lagi memiliki daya serta kemampuan untuk menyelesaikannya. Hasil penelitian yang dilakukan ialah terdapat hubungan negatif dengan tingkat yang amat kuat antara tawakal dan stres mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Lebih jelasnya, semakin tinggi tingkat tawakal pada diri mahasiswa maka tingkat stres yang dirasakan semakin rendah.”

2. **Skripsi**, yang berjudul *Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang*, karya Husni Dzulkakor Rosyik. UIN Walisongo Semarang, tahun 2019, yang berisi “diperlukan sebuah sikap penerimaan untuk mengurangi stres akademik yang dihadapi mahasiswa. Dimana sikap penerimaan ini sesuai dengan ajaran Islam bahwasanya ujian atau tuntutan adalah suatu yang patut untuk dijalani sebagai bagian dari kehidupan. Stres akademik yang dihadapi harus dijadikan sarana mendekatkan diri pada Allah. Sikap tawakal untuk para mahasiswa sangatlah diperlukan dalam mencapai apa yang diinginkan dan dapat terhindar dari stres bila mendapat tantangan yang membuat mereka tertekan. Hasil penelitian yang dilakukan adalah adanya pengaruh positif dan relevan antara tawakal dengan *adversity quotient* secara bersama-sama atas stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Dalam hal ini, tingkat tawakal dan *adversity quotient* mahasiswa yang semakin tinggi membuat tingkat stres akademiknya dapat ditekan.”
3. **Artikel**, yang berjudul *Harapan, Tawakal, dan stres Akademik*, karya Anni Zulfiani Husnar, Fuad Nashori, dan Siti Saniah, yang di muat dalam

Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi, 2017, Volume 2, No. 1, halaman 94-105 yang berisi “Selain itu, tawakal secara tersendiri berpengaruh negatif pada stres akademik. Hasil tersebut digambarkan dengan semakin tingginya tingkat tawakal pada mahasiswa, maka stres akademiknya semakin rendah. Pribadi yang berpasrah juga berusaha kepada Allah berkat daya upayanya dalam pencapaian akademik mampu untuk menurunkan risiko terkena stres akademik.”

