BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa dalam kehidupan bermasyarakat berperan sebagai *agent of change* atau agen perubahan, yang merupakan sebuah penggerak ke arah perubahan yang lebih baik. Oleh karena itu mahasiswa diharuskan untuk mempunyai keterampilan, pengetahuan, serta pemikiran yang mumpuni untuk mewujudkannya (LP3I, 2020). Dalam upaya peningkatan kualitas diri untuk mencapai misi tersebut, mahasiswa menjalani berbagai macam disiplin ilmu dalam perkuliahan. Selain itu, mahasiswa dilatih agar memiliki kemampuan yang lebih unggul, berpikir kritis, serta wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan orang yang tidak mengenyam pendidikan di universitas, karena mereka dinilai memiliki kesempatan lebih untuk mengembangkan potensi keilmuannya baik dalam lingkup formal atau non-formal yang mahasiswa peroleh diuar perkuliahan seperti lingkungan sekitar. Terlebih mahasiswa yang mengenyam pendidikan di universitas Islam, di mana tidak hanya menimba ilmu umum tetapi juga mempelajari ilmu agama yang lebih lengkap dibandingkan mahasiswa yang mengenyam pendidikan di universitas umum, selain dapat membantu dalam permasalahan sosial yang dihadapi, masyarakat berekspektasi bahwa mahasiswa universitas Islam dapat menjadi pemimpin dalam urusan agama di masa yang akan datang.

Terlebih di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, terdapat dua tipe mahasiswa yaitu mahasiswa reguler dan ada sebagian mahasiswa yang terdaftar sebagai penerima beasiswa termasuk didalamnya adalah penerima program beasiswa santri berprestasi. Program beasiswa santri, atau bisa disingkat menjadi PBSB adalah program kerja sama antara kementerian agama dengan universitas-universitas di Indonesia sebagai bentuk perluasan akses santri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang universitas dari sejak pendaftaran, pengelolaan, seleksi santri yang berhak, sampai kepada proses pembiayaan dan pembinaan yang

sekiranya diperlukan selama menempuh studi serta akhirnya mengatur pengabdian setelah lulus (RI, n.d.). Program beasiswa ini tersebar kerjasamanya dengan berbagai universitas di Indonesia, salah satunya di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Mahasiswa penerima beasiswa santri di UIN Bandung ini ditempatkan di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Berbeda dari mahasiswa reguler, mahasiswa PBSB ini diharapkan lebih dapat mengembangkan potensi keilmuannya untuk kemudian menjadi bekalnya mengabdi di pesatren asalnya secara khusus, dan umumnya untuk kebermanfaatan di masyarakat.

Dalam prosesnya menempuh studi dan mengembangkan potensi yang dimilikinya di instansi pendidikan inilah, seringkali mahasiswa menemui hambatan. Beragam hambatan ini muncul baik berupa tekanan pada proses belajar, pengerjaan tugas yang dirasa berat, hubungan yang kurang baik antara dirinya dengan dosen ataupun kawan sesama mahasiswa, masalah ekonomi, ataupun masalah lain yang menyangkut akademik seringkali menyebabkan mahasiswa terkena stres akademik. Ditambah lagi mahasiswa PBSB ini mempunyai tanggung jawab yang lebih besar ketimbang mahasiswa reguler. Tuntutan yang diberikan oleh lembaga meningkatkan kemungkinan mahasiswa mengalami stres. Dengan kata lain, dengan bertambahnya tekanan mahasiswa PBSB ini lebih rentan terkena stres.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Berbagai kebijakan yang diambil untuk mahasiswa PBSB UIN Bandung diantaranya adalah harus menyelesaikan studi tepat waktu yaitu selama 8 semester dengan IPK minimal 3.00 sambil menghafalkan Al-Quran sebanyak 5 juz sambil menyelesaikan studi. Dengan tuntutan sebanyak itu, tidak semua mahasiswa PBSB mempunyai manajemen waktu yang baik, sehingga terkadang dalam hal hafalan, mereka banyak sekali menunda sampai akhirnya hafalan masih dilakukan ketika menginjak semester akhir bersamaan dengan bertambah sibuknya kegiatan perkuliahan seperti kursus bahasa, dilanjutkan dengan ujian proposal untuk kemudian mengerjakan skripsi. Karena dalam pengerjaan skripsi sendiri adalah stresor tersendiri bagi sebagian mahasiswa, hal seperti ini tentu akan menambah tekanan yang bisa meningkatkan resiko stress akademik.

Selain diharapkan unggul dalam kemampuan akademik, mahasiswa PBSB juga sejak awal sudah secara otomatis bergabung dan menjalankan kegiatan tambahan dalam organisasi bernama CSSMoRA atau *Community of Santri scholars of religious affairs*. Organisasi ini dibentuk khusus mahasiswa PBSB untuk menambah wawasan dalam bertanggung jawab serta kemampuan menjalankan roda organisasi. Hal ini dapat menjadi motivasi yang baik untuk Mahasiswa PBSB dalam rangka berlomba-lomba dalam kebaikan. Sebagian mahasiswa tidak keberatan dengan ketentuan seperti ini karena memberikan pengalaman yang berguna serta mengembangkan potensi dalam organisasi ini. Namun, tidak sedikit juga yang menganggap hal ini merupakan hal yang terpaksa dilakukan karena pada dasarnya ada juga mahasiswa yang terpokus pada kegiatan akademik. Menurut Trismanto dalam Achmad Basuki tipe mahasiswa ada dua jenis, pertama mahasiswa yang akademis di mana dia tidak memperdulikan kegiatan organisasi kemahasiswaan yang dikenal dengan mahasiswa akademis, yang kedua yaitu mahasiswa yang disebut aktivis, mereka adalah mahasiswa yang aktif menjalankan roda organisasi (Anggraeni, 2020).

Mahasiswa PBSB rentan terkena stress akademik karena selain tuntutan yang lebih besar dari kampus sebagai konsekuensi telah diterimanya beasiswa, beberapa faktor lain juga turut menjadi masalah tersendiri bagi Mahasiswa. Seperti kesiapan mahasiswa PBSB dalam menghadapi sistem belajar di kampus, background pemahaman serta background kualitas pesantren yang berbeda, serta adanya perbedaan antara kampus harapan mahasiswa dengan penempatan kuliahnya yang terkadang didorong oleh ustadz di pondok pesantrennya untuk melanjutkan kuliah di Jurusan Tasawuf Psikoterapi, padahal minat mahasiswa tersebut ada di jurusan atau Universitas lain, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam menerima pengajaran Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Hal-hal ini juga membuat mahasiswa PBSB mempunyai pengelolaan stress yang berbeda.

Beberapa Mahasiswa yang telah penulis wawancara dan observasi membenarkan bahwa mereka mengalami tekanan serupa. Misalnya Sy, mahasiswa PBSB angkatan 2017 mengatakan bahwa dia merasakan tekanan saat tugas yang

datang bertubi-tubi dengan tenggat waktu yang sebentar menyebabkan dia merasa stres. M angkatan 2017 juga mengatakan bahwa tugas yang banyak ditambah pemberian tugas yang tidak sesuai jadwal kuliah sampai tenggat waktu pengumpulannya yang sebentar membuat dia merasa stres. Hal serupa disampaikan oleh S, mahasiswa PBSB angkatan 2018 yang mengeluhkan tugas yang terlalu banyak dengan kondisi yang tidak mendukung, serta serta ketidakjelasan arah yang dia rasakan dalam kuliah, serta mata kuliah praktik yang tidak dia pahami fungsinya karena keterbatasan teori menurutnya, membuat dia sering mengeluhkan salah jurusan sehingga membuatnya tertekan. S juga menambahkan bahwa dirinya pernah sampai mengalami sakit saat mengerjakan tugas. Tuntutan akademik yang diberikan kepada mereka membuat mereka mengalami stres akademik.

Pengalaman serupa juga dirasakan oleh RS yang merupakan mahasiswa PBSB angkatan 2017. RS sempat mengalami stres akademik perihal nilai yang diterimanya pada masa perkuliahan. RS juga menyayangkan banyak tugas yang diberikan oleh dosen terkesan banyak namun tidak bermanfaat. RS juga mengalami tekanan yang muncul karena nilai disebabkan oleh tuntutan keluarga yang membuatnya harus memiliki nilai yang tinggi sehingga RS merasa gelisah setiap pembagian nilai jika hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan kerja kerasnya. Namun pada suatu titik, RS mulai merasakan bahwa pikiran negatif yang dialaminya tidaklah baik, sehingga perlahan dia mulai meninggalkan pikiran yang mengganggunya dan mulai memasrahkan segala hasil yang telah diusahakannya kepada Allah. Setelah RS menerapkan tawakal salam kehidupan ber-akademiknya, pikiran negatif tidak lagi muncul dalam dirinya dan mulai menerima segala hasil yang didapatkannya.

Banyak sekali berita di Indonesia yang menceritakan tentang kasus bunuh diri yang diduga akibat mahasiswa merasa stress dengan kuliahnya, beberapa diakibatkan karena ketidaksanggupan dalam mengerjakan skripsi. Seperti yang terjadi di Samarinda, Kalimantan Timur yang diberitakan oleh kompas.com pada Juli 2020 lalu. Isi berita tersebut adalah bahwa seorang mahasiswa berinisial BH

diduga nekat menghabisi nyawanya, diduga akibat stress akademik. Dari keterangan RD yang merupakan kakak angkatnya, stress yang dialami BH adalah karena tak kunjung lulus kuliah setelah 7 tahun, ditambah skripsinya kerap ditolak oleh dosennya (Daton, 2020). Mengutip dari Kompas.com, pengamat pendidikan dan karier Ina Liem memberikan komentar bahwa ada beberapa faktor yang dinilai menjadi penyebab mahasiswa tersebut nekat bunuh diri, diantaranya adalah ketahanan terhadap stress yang tergolong rendah (R. K. Dewi, 2020).

Saat menjalani perkuliahan, mahasiswa menghadapi tugas yang bermacam-macam, serta tanggung jawab baru yang berbeda dari masa sekolah yang harus dihadapi. Kesulitan yang mahasiswa alami dapat muncul akibat berbagai macam faktor, baik internal (masalah yang berasal dari diri sendiri) maupun eksternal (masalah timbul dari luar diri). Contoh masalah yang berasal dari diri sendiri adalah tidak siap dalam menghadapi tugas serta kesulitan dalam perkuliahan seperti tugas yang dianggap sulit. Masalah yang berasal dari luar seperti bahan materi, atau bahan untuk tugas, memiliki persaingan dengan teman mahasiswa lain, rasa kurang suka dengan mata kuliah dan dosen. Masalah yang terasa berat dihadapi sering membuat mahasiswa terkena stres akademik. Menurut Khan, Altaf, dan Kausar, bahwa stres akademik adalah bagian dari kehidupan mahasiswa yang kemudian berdampak pada *coping* sesuai tuntutan akademik

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Dalam hidup memang tidak selalu mudah, sering kita mendapatkan hambatan serta kesulitan dalam mencapai tujuan kita, termasuk dalam proses menuntut ilmu. Namun yang harus dipahami adalah, Allah tidak akan membebani manusia dengan sesuatu yang tidak dapat ia pikul. Sebagaimana Allah telah berfirman dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا
حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ

عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ع

> Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (QS. Al-Baqarah: 286)

Tentu saja Allah memberikan kesulitan sudah berbarengan dengan kemudahannya atau dengan jalan keluar. Sebagai manusia, kita tentunya diperintahkan oleh Allah untuk berusaha, berdoa, kemudian pasrah dengan segala hasil yang akan diberikan Allah. Allah tidak menilai kita dari suksesnya, namun Allah menilai kita dari ikhtiar yang kita lakukan, dan juga kita dilarang putus asa dari rahmat Allah. Dalam Islam, kita dianjurkan untuk bertawakal di mana jasad kita terus mengusahakan yang terbaik, tetapi hati kita tetap menggantungkan hasil hanya kepada Allah, tidak kepada apa yang kita usahakan (Khalid, 2015). Oleh karena itu, konsep tawakal yang sudah dikenal dalam Islam harusnya menjadi motivasi bagi mahasiswa PBSB dalam upaya ikhtiar yang dijalaninya dalam menempuh pendidikan, serta dalam rangka berlomba-lomba dalam kebaikan yang dianjurkan dalam Islam sehingga dapat mengurangi stres akademik yang biasa dialami mahasiswa. Akan tetapi, pada praktiknya, masih banyak terlihat mahasiswa yang merasa tertekan kemudian menjadi stres, merasa jenuh dengan kuliah, hingga ada mahasiswa yang sampai mengundurkan diri dari perkuliahan. Inilah yang selanjutnya menjadi topik pembahasan pada penelitian ini, apakah benar dengan menerapkan tawakal dalam proses menuntut ilmu akan berpengaruh pada stres akademik yang dialami mahasiswa. Berdasarkan latar belakang diatas,

penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang “Pengaruh Tawakal terhadap Stres Akademik mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah berikut:

1. Bagaimana sikap tawakal mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah ada pengaruh sikap tawakal mahasiswa terhadap tingkat stres akademik UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui:

1. Mengetahui Bagaimana tingkat sikap tawakal mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Mengetahui Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Mengetahui pengaruh sikap tawakal mahasiswa terhadap tingkat stres akademik mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

   Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pendukung perluasan keilmuan Tasawuf Psikoterapi serta dapat menyumbangkan informasi yang bermanfaat terkait pengaruh Tawakal terhadap tingkat stres akademik Mahasiswa.

2. Manfaat praktis

   Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan serta pemahaman untuk mahasiswa tentang manfaat tawakal, sehingga

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

mahasiswa dapat menghadapi tekanan serta rintangan dalam proses akademik untuk meminimalisir stres akademik dengan menerapkan tawakal

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Salah satu syarat sebuah penelitian dapat diterima adalah karena adanya unsur kebaruan, yaitu penelitian tersebut belum dilakukan oleh orang lain. Dalam rangka menghindari kesamaan dengan karya lain yang sudah ada, berikut diuraikan beberapa karya ilmiah yang terkait dengan "Pengaruh Tawakal terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)".

1. Skripsi "Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang" oleh Husni Dzulvakor Rosyik, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Fakultas Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2019. Penelitian ini membahas tentang bagaimana tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tekanan serta pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient dalam mengurangi stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan hasil penelitian menyatakan bahwa sebanyak 49,6% tingkat stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh tawakal dan adversity quotient.

2. Skripsi "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)". Pelaksanaan penelitian ini adalah tahun 2019. Oleh Winda Prastika Anggraeni, Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Fakultas Psikologi angkatan 2016. Menjelaskan tentang hubungan kepercayaan terhadap kemampuan diri (self efficacy) yang dimiliki mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, dengan tingkat stres akademik yang mereka alami. Penelitian dilaksanakan dengan metode kuantitatif dengan hasil penelitiannya adalah bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara

self afficacy mahasiswa PBSB dengan berkurangnya stres akademik. Efektivitas pengaruh Self efficacy adalah sekitar 12,5%.

3. Artikel jurnal "Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro" oleh Sri Andri Astuti. Penelitian ini membahas tentang ada tidaknya pengaruh sikap tawakal dengan kestabilan emosi siswa MAN 1 Metro. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini memiliki hasil yakni semakin tinggi sikap tawakal siswa maka semakin tinggi juga tingkat kestabilan emosinya. Sebaliknya, jika tingkat ketawakalan siswa semakin menurun, maka kestabilan emosi siwa juga semakin rendah. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa sikap tawakal siswa akan menumbuhkan kestabilan emosi karena tawakal sendiri memberikan ketenangan hati karena memasrahkan segala hasil kepada Allah.
4. Artikel Jurnal "Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum". Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa psikologi yang mengambil kontrak mata kuliah tes Rorschach tahun Akademik 2014/2015, baik mata kuliah wajib maupun mata kuliah pilihan yang memuat praktikum. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini memuat hasil bahwa 12% Mahasiswa yang menjadi responden memiliki tingkat tawakal yang tinggi dengan kecemasan yang tinggi. Kemudian, 56% dari jumlah subjek mahasiswa memiliki tingkat tawakal yang tinggi, memiliki tingkat kecemasan sedang. 19% mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi, kecemasan rendah. Sebanyak 3% mahasiswa memiliki nilai tawakal sedang, dengan tingkat kecemasan tinggi. Nilai tawakal sedang dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 10%. Tidak ada mahasiswa yang memiliki tawakal sedang dengan kecemasan rendah, serta tidak ada orang yang nilai tawakalnya rendah.
5. Artikel Jurnal "Pengaruh Tawakal terhadap Kecerdasan Emosi" oleh Yudi Ali Akbar dan Ilham Akbar Velayati, dosen Prodi BKI Universitas Al-Azhar Indonesia. Penelitian ini membahas tentang bagaimana tawakal berpengaruh pada kecerdasan emosi mahasiswa UAI dan seberapa besar

pengaruhnya. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, dihasilkan kesimpulan bahwa ada pengaruh antara tawakal terhadap kecerdasan emosi sebesar 23,7%.

F. Kerangka Berpikir

Dalam menempuh pendidikan di bangku kuliah, tuntutan yang diberikan tentu berbeda dengan yang dirasakan oleh mahasiswa PBSB saat mengenyam pendidikan di sekolah. Perbedaan ini mengharuskan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan metode belajar, lingkungan kampus, persaingan yang lebih luas, serta tugas yang lebih sulit. Perbedaan lingkungan ini menyebabkan mahasiswa menemui banyak rintangan dan hambatan. Sebagian mahasiswa akan menjadikan tantangan ini sebagai motivasi untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, namun tidak jarang pula tekanan yang dirasakan mahasiswa ini menyebabkan reaksi yang buruk hingga menyebabkan lahirnya stres. Atwater (K. S. Dewi, 2012) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan stres adalah suatu tuntutan penyesuaian yang mengharuskan individu merespon secara adaptif. Sedangkan menurut Feldman, stres merupakan proses seseorang dalam menilai peristiwa sebagai sesuatu yang dapat mengancam, menantang, bahkan membahayakan individu, kemudian atas stimulus yang ada, individu merespon peristiwa itu baik sebagai respon fisiologis, emosional, kognitif, serta tingkah laku. Hal yang dapat mencerminkan mahasiswa mengalami stress akademik (Robotham, 2008) bisa berupa respon yang buruk diantaranya : mengenai keadaan kognitif mahasiswa, yaitu pada saat stres akademik terjadi, mahasiswa cenderung sulit untuk fokus dalam belajar; kemudian dalam respon afektif, mahasiswa akan memiliki perasaan yang buruk dan penilaian yang buruk terhadap dirinya sendiri; respon fisiologis akan mengurangi performa fisik mahasiswa yang kemudian menyebabkan mahasiswa sakit: terakhir respon perilaku mahasiswa yang menunjukkan perilaku negatif sebagai respon atas stres yang dialaminya.

Untuk menghindari stres akademik, mahasiswa haruslah mempunyai dasar perasaan tawakal dalam hatinya. Tantangan yang dihadapinya haruslah dianggap sebagai alat untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan berdoa dan bergantung

padaNya sebagai pendamping usahanya. Karena Tawakal merupakan gambaran hati seseorang dalam hal menggantungkan diri hanya kepada Allah SWT (Anwar, 2010). Dzun nun mengartikan bahwa tawakal merupakan dalam memikirkan dirinya sendiri serta memiliki daya dan kekuatan. Sejatinya, maksud dari pernyataan dzun nun ini adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah, dibarengi dengan perasaan tidak memiliki kekuatan. Menurut sahal bin Abdullah (Nata, 2015) tawakal kepada Allah adalah keadaan di mana seseorang seperti jenazah di hadapan orang yang mengurusinya di mana jenazah tidak bisa bergerak serta berbuat. Keadaan yang seperti ini adanya di hati, tidak melibatkan tindakan badan. Menurut Al Qusyairi, tindakan dalam berikhtiar tidak mempengaruhi tawakal dalam hati. Keadaan bisa disebut tawakal, manakala seseorang telah berusaha. Jika dalam usahanya menemukan hambatan, orang tersebut harus yakin bahwa hal itu adalah takdir Allah. Hal ini juga dijelaskan oleh Harun Nasution, beliau menegaskan bahwasanya tawakal ialah keadaan penyerahan diri pada ketentuan serta keputusan Allah. Ia menambahkan bahwa sifat tawakal ini akan ditandai oleh keadaan yang tenteram, jika dia mendapat sesuatu maka akan berterima kasih, namun ketika tidak sesuai harapan maka akan bersikap sabar serta yakin terhadap qada dan qadar Allah dan yang lebih penting adalah ia percaya kepada janji Allah (Nata, 2015).

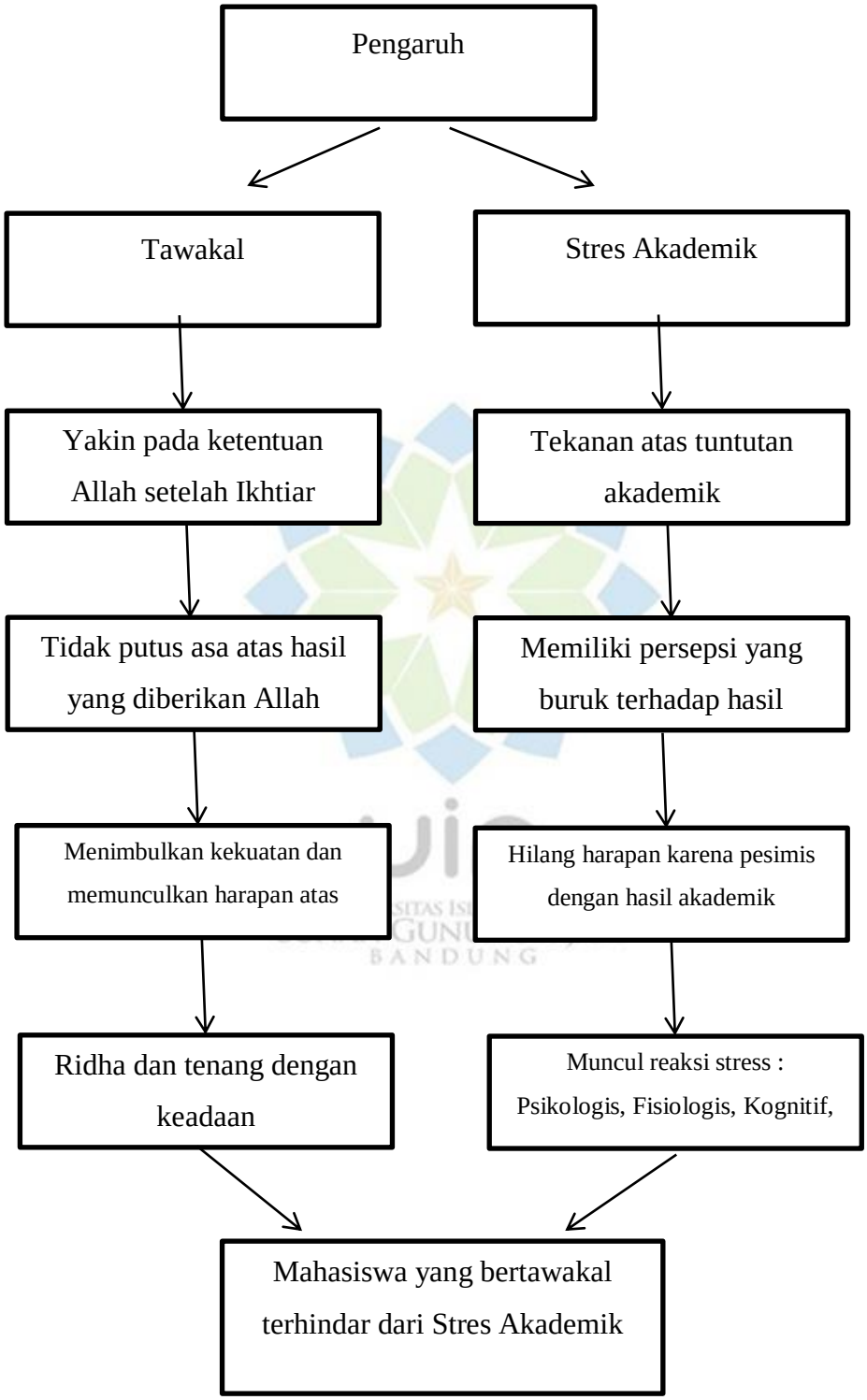
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Singkatnya, dapat diketahui bahwa orang yang mengalami stres akademik akan bereaksi negatif terhadap stimulus yang dia terima. Stres akademik dapat terjadi jika persepsi mahasiswa atas tuntutan yang ia terima negatif, maka ia menagnggapinya dengan penuh tekanan sehingga timbulah stres yang dapat mempengaruhinya dalam kehidupan akademik. Maka dari itu untuk menghindari stres akademik, mahasiswa membutuhkan sikap tawakal tertanam dalam dirinya sebagai upaya untuk mengurangi rasa stres yang dialaminya. Orang yang bertawakal akan merasa tenang karena semua yang terjadi padanya termasuk tekanan, rintangan, dan hambatan yang diterimanya adalah keputuan Allah dan ia yakin jalannya akan dimudahkan oleh Allah, sehingga ia berfokus untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepadanya serta berdoa untuk

keberhasilannya, pada akhirnya dia menerima apa yang menjadi keputusan Allah dan tenang dengan penyandaran yang dia lakukan terhadap Allah karena ia yakin Allah akan mengurusnya dengan baik, puncaknya orang yang menerapkan tawakal dalam dirinya akan merasa bahagia dengan apapun keputusan allah dan dalam keadaan apapun Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki rasa tawakal akan terhindar dari stres akademik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Skema Penelitian Pengaruh Tawakal terhadap stres akademik



Tabel 1 1Skema Pembahasan Pengaruh Tawakal terhadap Stres Akademik

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Hipotesis Nol (H0) : Tidak ada pengaruh antara tawakal dengan stres akademik Mahasiswa Penerima Program Beasiswa Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
b. Hipotesis Alternatif (Ha) : Adanya pengaruh antara Tawakal dengan stres akademik Mahasiswa Penerima Program Beasiswa Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG