

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di tengah era globalisasi ini, lahir fenomena sifat individualisme dan pola hidup materialistik yang dominan pada diri seseorang.¹ Selain itu kehidupan manusia di era ini cenderung dituntut untuk terus berkembang dan meningkatkan kualitas dirinya agar dapat mengikuti perkembangan zaman. Kondisi seperti ini tentunya membuat sesama manusia menjadi lebih kompetitif. Agar dapat bertahan tentunya seseorang harus mengeluarkan seluruh kemampuan dan potensi diri yang mereka miliki.

Arus globalisasi ini bahkan sudah menjalar hingga ke pondok pesantren dan menimbulkan berbagai dampak dalam aspek kehidupan santri. Namun, pesantren dengan keunikannya masih konsisten dengan menyuguhkan suatu sistem pendidikan yang mampu menjembatani kebutuhan fisik (jasmani) dan kebutuhan mental spiritual (rohani) manusia.² Keduanya memang harus sebanding, belum atau tidak tecukupinya kebutuhan jasmani dan rohani, maka dalam menjalani kehidupan akan merasakan keresahan yang disertai dengan rasa cemas dan tidak merasa tenteram.

Pondok pesantren sendiri merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam tertua dan tradisional yang kegiatannya adalah mempelajari, memahami, menghayati, dan menerapkan ajaran Islam yang menekankan pada pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Menurut Syukri Zarkasyi, pesantren adalah lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama dan di dalamnya ada yang bertindak sebagai pendidik dan sentral figurnya yaitu kiai, ajengan atau tuan guru, dan ada santri, asrama, ruang belajar, dan masjid sebagai sentralnya.

¹ Astuti, S. A. Pesantren dan Globalisasi. *Jurnal Tarbawiyah*. Volume 11 Nomor 1. Januari- Juli 2014., h. 30 (diakses pada 10 Januari 2021)

² Astuti, S. A. Pesantren dan Globalisasi., h. 30

Dalam pelaksanaan lembaga pendidikan Islam pesantren selalu terdapat unsur kiai yang mengajar dan mendidik, santri yang belajar dari kiai, masjid serta pondok tempat tinggal para santri.³ Pondok sendiri merupakan tempat tinggal para santri dan merupakan ciri khas tradisi pesantren yang membedakannya dengan sistem pendidikan lainnya.⁴ Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren, hal ini bertujuan agar terciptanya lingkungan pesantren yang kondusif, pengurus pondok pesantren mewajibkan santri menaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok pesantren.

Di pondok pesantren biasanya para santri diberikan jadwal kegiatan yang padat agar waktu luang mereka diisi dengan hal-hal yang bermanfaat. Salah satunya di Pondok pesantren Asy-syathibiyah Palabuhanratu, para santri disana memiliki jadwal kegiatan yang padat di Pesantren tersebut. Namun, para santri disana selain memiliki status sebagai santri di Pesantren Asy-Syatibiyyah Palabuhanratu, mereka juga juga merupakan seorang pelajar yang menempuh pendidikan di sekolah umum. Maka, selain dihadapkan dengan berbagai kegiatan dan peraturan yang harus diikuti di Pesantren, juga para santri disini harus dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Dalam menghadapi hal tersebut, tentunya menimbulkan berbagai reaksi yang berbeda pada setiap santri dalam menghadapi keadaannya meskipun derajat kesulitannya bisa dikatakan serupa. Biasanya yang menjadi dasar permasalahan adalah kurang mampunya santri dalam menyesuaikan dirinya dengan kehidupan di lingkungan pesantrennya, merasa tidak nyaman tinggal di asrama pondok atau kurang mampu menyeimbangkan dirinya dalam mengikuti pelajaran di sekolah atau di pesantren. Selain itu, tuntutan lainnya dalam proses belajar, meliputi: tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi,

³ Alwi, B. Marjani. 2013. "Pondok Pesantren : Ciri Khas, Perkembangan, dan Sistem Pendidikannya." *Lentera Pendidikan*. Volume 16 Nomor 2, Desember 2013., h. 207 (diakses 10 Januari, 2021)

⁴ Alwi, B. Marjani. 2013. "Pondok Pesantren : Ciri Khas, Perkembangan, dan Sistem Pendidikannya.", h. 210

keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.⁵ Hal-hal tersebut tentunya dapat menjadi stresor bagi para santri. Sehingga hal tersebut tidak menutup kemungkinan menyebabkan santri merasa lelah, terbebani, jenuh, stres, atau bahkan melanggar aturan yang ada di pesantren.

Stres adalah sebuah keadaan yang membuat seseorang merasa dituntut pola responsnya yang kemudian menyebabkan terganggunya keseimbangan dalam hidupnya. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai respons fisik dan psikologis terhadap tuntutan dalam kehidupan seseorang yang membuatnya merasa terganggu dan terbebani kesejahteraan hidupnya.⁶

Stres dapat dilihat dari berbagai gejala, seperti kegelisahan yang meningkat dari biasanya, merasa tegang dan cemas, sakit fisik (seperti sakit kepala, diare, mulas, dan gatal-gatal), mudah lelah, pola tidur terganggu, tekanan darah dan detak jantung meningkat, atau nyeri otot. Stres juga dapat dilihat berdasarkan perubahan perilaku pada seseorang, seperti seseorang menjadi tergesa-gesa, mudah marah, menarik diri, atau mengalami perubahan pada pola makan. Sebagian individu merasa frustrasi, tidak bertenaga, cenderung lesu dan merasa harga diri rendah.⁷

Stres yang lazimnya dialami oleh seseorang karena masalah dalam proses belajar disebut stres belajar. Stres Belajar adalah suatu keadaan yang siswa rasakan mengenai adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melebihi batas kemampuan yang dimilikinya dan dirasa dapat mengancam kesejahteraan dirinya. Hal ini biasanya ditandai oleh gejala-gejala baik itu fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang

⁵ Barseli, Mufadhal, Ifdil, and Nikmarijal. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* : Konsep Stres Akademik Siswa, Volume 5 Nomor 3, 2017., h. 144 (diakses pada 18 Januari 2021)

⁶ Aryahi, F. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016., h. 9

⁷ Aryahi, F. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling.*, h. 3

konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan).⁸

Sebuah hasil studi yang dilakukan Yuniar, menerangkan dimana 5-10% dari santri di pondok pesantren setiap tahunnya mengalami masalah dalam menjalani penyesuaian diri. Baik itu seperti ketidak mampuan dalam mengikuti pembelajaran, tidak dapat hidup terpisah dengan orang tua sehingga tidak betah tinggal di asrama, melakukan hal- hal yang menjadi larangan dalam peraturan pondok. Selain itu, dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sulaeman, sebanyak 36 orang siswa remaja mengalami stres, mereka tidak sanggup menanggung beban tuntutan pondok pesantren, Sebanyak 14 orang siswa merasa terbebani dengan banyaknya mata pelajaran yang harus mereka kuasai, mereka juga mengeluhkan terlalu banyaknya hafalan Al-Qur'an yang harus mereka hafalkan setiap hari.⁹

Sejalan dengan hal tersebut, maka tidak menutup kemungkinan bahwa para santri di Pondok Pesantren Asy-Syatibiyah mengalami stres belajar. Mengetahui adanya stres yang dialami oleh santri di pondok pesantren, diharapkan para santri mampu membangun strategi koping yang tepat bagi dirinya sebagai bentuk usaha untuk menyesuaikan diri terhadap masalah dan tekanan tersebut sehingga dapat terhindar dari stres.

Ketika dihadapkan dengan suatu kesulitan atau tantangan, akan lebih baik apabila seseorang tidak bersikap lemah apalagi sampai berputus asa. Dalam hal ini para santri haruslah berusaha atau berikhtiar dalam menjalankan tugas- tugasnya dalam usaha meraih cita-cita yang diharapkan. Baik itu diantaranya dengan melakukan penyesuain diri dengan lingkungan pesantren, menikmati setiap kegiatan yang ada di pesantren, mengatur kegiatan mana yang menjadi prioritas agar tidak kelelahan dan sebagainya. Selain dengan berusaha atau berikhtiar, para

⁸ Arifin, Andi Agustan. 2018. "Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. Volume 02 Number 01..., h.9 (diakses pada 9 agustus 2021)

⁹ Ketua STIKES Cendekia Utama Kudus. *Prosiding HEFA (Health Events for All) : Publikasi Hasil Riset Kesehatan untuk Daya Saing Bangsa*. Kudus: LPPM SIKES Cendekia Utama Kudus, 2017., h. 105

santri tentunya perlu juga untuk memiliki sikap tawakal. Bersandar kepada Allah serta melakukan ikhtiar, dengan meyakini bahwa Allah adalah Dzat yang Maha Memberi rezeki, Pencipta, Yang Menghidupkan dan Mematikan, tidak ada Tuhan selain-Nya merupakan tawakal.¹⁰

Ibnu Qayyim pun mengatakan bahwa tawakal haruslah dilakuakn berbarengan dengan ikhtiar atau usaha, karena hanya memasrahkan segala harapan kepada Allah tanpa berusaha merupakan sikap yang menyia-nyiakn nikmat Allah, bukan sikap tawakal.¹¹ Dengan menyerahkan diri pada Allah SWT. dengan segenap usaha yang telah dilakukan kita akan menyadari bahwa apapun yang menjadi kehendak-Nya merupakan jawaban terbaik. Sehingga dalam menjalani hidup tidak akan mudah berputus asa, tidak akan memiliki kekhawatiran dan kegelisahan yang berlebihan.

Pondok pesantren merupakan salah satu wadah yang sangat kontributif dalam membangun spritualitas salah satunya sikap tawakal, hal tersebut karena adanya berbagai kegiatan keagamaan yang biasa dilakukan setiap hari. Di pondok Pesantren Asy-Syatibiyah Palabuhanratu ini misalnya, sebagaimana dipaparkan oleh Haji Useh selaku pemilik pondok pesantren mengatakan bahwa: kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh para santri disini setiap harinya diawali dengan Solat tahajjud, solat subuh dan mengaji dan diakhiri dengan mengaji saat solat maghrib dan Isya sampai jam 22.00 secara berjamaah. Selain itu ada kegiatan *riyadhoh* setiap malam jumat. Kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat spiritual para santri, membentuk perilaku santri yang berahklaq mulia, tentunya dapat membentuk ketawakalan pada diri para santri yang tinggal di pondok pesantren Asy-Syatibiyah.¹²

Dengan lingkungan seperti itu, pesantren Asy-Syatibiyah merupakan salah satu pesantren di Palabuhanratu yang memiliki berbagai kegiatan yang mendukung

¹⁰ Basri, Muh. Mu'inudinillah. *Indahnya Tawakal*. Solo: Indiva Pustaka, 2008., h. 17

¹¹ Muhammad, Hasyim. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002., h. 45.

¹² Wawancara dengan pemilik pondok pesantren Asy-Syathibiyah Bapa Useh Ahmad Ahwasy, 12 Januari 2021.

para santrinya untuk menumbuhkan dan meningkatkan ketawakalannya. Hal tersebut seharusnya membuat mereka lebih semangat dan kuat dalam dalam berikhtiar karena dibarengi dengan tawakal sebagai upaya dalam menjalani berbagai macam tanggung jawab dan kewajiban yang dimiliki yang tidak luput dari tantangan maupun kesulitan ketika menjalani.

Maka, seharusnya hal tersebut dapat mengurangi atau bahkan menghindarkan para santri dari stres. Namun, apakah benar tawakal yang dimiliki oleh para santri mempengaruhi tingkat stres belajar para santri di pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu tersebut. Dari pemaparan diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Tawakal terhadap Tingkat Stres Belajar pada Santri Pondok Pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu” untuk dikaji lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana tingkat tawakal pada santri pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu?
- 2) Bagaimana tingkat stres belajar pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu?
- 3) Apakah terdapat pengaruh tawakal terhadap tingkat stres dalam menghadapi tuntutan belajar pada akademik santri pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu?

C. Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui tingkat tawakal pada santri pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu.
- 2) Untuk mengetahui tingkat stres belajar pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu.
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh tawakal terhadap tingkat stres belajar dalam menghadapi tuntutan belajar pada santri pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu.

D. Manfaat Penelitian

Adapun dalam penelitian ini terdapat manfaat yang meliputi :

1) Manfaat Praktis

Penelitian ini merupakan bagian dari disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi, maka diharapkan dapat menjadi sumbangan informasi yang bermanfaat dalam kajian- kajian teoritis Tasawuf Psikoterapi. Sehingga dapat mengembangkan disiplin keilmuan Tasawuf Psikoterapi terutama di Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam penelitian yang akan datang.

2) Manfaat Teoritis

Fokus penelitian ini adalah mengenai pengaruh tawakal terhadap tingkat stres pada santri pondok pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu. Maka diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi para santri maupun masyarakat mengenai pengaruh tawakal terhadap tingkat stres belajar.

F. Kerangka Pemikiran

Dengan segala kesempurnaannya Islam hadir membawa ajaran kebaikan untuk manusia dalam menjalani kehidupannya. Salah satunya adalah ajarannya adalah menghadirkan sikap tawakal pada diri manusia ketika ia sedang berikhtiar dalam apa yang mereka kerjakan dan ingin dicapai. Tawakal diartikan sebagai percaya atau mengandalkan Allah.¹³ Tawakal adalah suatu sikap berserah atau menyandarkan segala perkara secara sepenuhnya hanya kepada Allah yang setelah berusaha, guna mencapai keselamatan dan menghindari kemudharatan, baik itu perihal perkara duniawi maupun akhirat.¹⁴

¹³ Al-Karam, Carrie York. *Islamically Itegrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice (Spirituality and Mental Health)*. Vol. 3. West Conshohocken: Templeton Press, 2018.

¹⁴ Ajhari, Abdul Aziz, and dkk. 2019. *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*,. Edited by H. Deden Hidayat L. Bandung: Bahasa dan Sastra Arab Fakultas Adab dan Humaniora UIN Sunan Gunung Djati., h. 78-79

Menurut Dzun Nun, tawakal adalah melepaskan pengaturan jiwa dan melepaskan dirinya daya dan kekuatan yang berada dalam dirinya, maksudnya dimana jiwanya tidak memikirkan akibat (hasil) dari usahanya ketika selesai menjalankan segala sebab, memasrahkan diri dan kekuatannya kemudian hanya menggantungkan diri kepada Allah.¹⁵

Namun, dalam melakukan sebuah usaha atau berikhtiar, seseorang dapat dihadapkan dengan berbagai kecemasan, tekanan, bahkan stres. Termasuk oleh para santri yang juga sedang mengemban pendidikan di sekolah sebagai siswa. Stres yang dialami para santri ini dapat disebut stres belajar. Stres belajar adalah respons fisik atau psikis yang diakibatkan ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan melalui serangkaian aktifitas baik itu menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru yang disebabkan oleh tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang didapatkan dengan kemampuannya.¹⁶

Adapun, tuntutan- tuntutan tersebut meliputi tuntutan naik kelas, mengerjakan banyak tugas, meraih nilai tinggi saat ujian, mempertimbangkan dan memilih jurusan, merasa cemas saat ujian, dan dapat mengelola waktu untuk belajar.¹⁷

Dalam hal ini menghadapi stres setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda. Terdapat dua rupa strategi koping yang umum dilakukan dalam menghadapi stres yaitu strategi koping fokus masalah (*problem-focus coping*) dan strategi koping fokus emosi (*emotional-focus coping*). Menurut Lazarus, *Problem-focused coping* adalah strategi kognitif dalam menangani stres atau strategi *coping* yang digunakan seseorang dengan berusaha menyelesaikan permasalahannya¹⁸, sedangkan *Emotion-focused coping* adalah strategi strategi

¹⁵ Basri, Muh. Mu'inudinillah. *Indahnya Tawakal*. Solo: Indiva Pustaka, 2008., h. 19

¹⁶ Aryahi, F. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016., h. 26

¹⁷ Barseli, Mufadhal, Ifdil and Nikmarijal. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Volume 5 Nomor 3, 2017., h.144 (diakses pada 23 Januari 2021)

¹⁸ Andriyani, Juli. Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Volume 2 Nomor 2, 2019., h. 41 (Diakses pada 23 Januari 2021)

yang bersifat internal dimana dalam menghadapi stress seseorang merespons situasi stresnya melalui cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian pertahanan diri.¹⁹

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub, strategi *Problem-focused coping* misalnya dengan aktif melakukan kegiatan yang dianggap dapat menghilangkan stres dan mendapatkan dukungan sosial baik itu nasihat maupun informasi. Sedangkan, strategi *Emotion-focused coping* ketika menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran salah satunya menurut Carver, Scheier dan Weintraub adalah koping religious²⁰, yaitu mekanisme pertahanan diri ketika dihadapkan dengan situasi atau objek yang mengecam atau menekan (*stressful*) yang secara lekat didasarkan pada dari kepercayaan, emosi, pengalaman, praktik atau hubungan religiusnya. Salah satu bentuk koping religious ini adalah tawakal.

Tawakal adalah menyerahkan diri dan percaya kepada Allah akan hasil dari ikhtiar yang dilakukannya. Implementasi tawakal sangat dibutuhkan untuk para santri saat mereka sedang berikhtiar dalam menjalani kehidupannya, hal ini karena dengan bertawakal maka akan merasakan beberapa manfaat, seperti: merasakan ketenangan jiwa dan kepuasan batin, mendapatkan kecukupan dalam hidup, mendapatkan keselamatan hidup, memiliki keteguhan dan keberanian, mendapatkan kesabaran, dan mendatangkan pertolongan Allah.²¹

Dengan berbagai manfaat dari melakukan tawakal dapat mengurangi atau menghindari stres ketika mendapat tuntutan yang membuat mereka tertekan. Selain itu, perasaan mereka akan terasa lapang, damai dan bahagia dengan peristiwa yang dialami baik itu ketika kondisi yang menyenangkan ataupun tidak. Karena dengan memiliki sikap tawakal maka seseorang akan mempunyai

¹⁹ Andriyani, Juli. Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis., h. 42

²⁰ Andriyani, Juli. Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis., h. 42

²¹ Supriyanto, H. 2010. *Tawakal Bukan Pasrah*. Jakarta: PT. Agro Media Pustaka., h. 39- 49

rasa yakin dalam dirinya bahwa manusia yang bertawakal kepada Allah SWT. akan dicukupkan oleh-Nya.²²

Studi empiris menunjukkan pentingnya tawakal dalam pengurangan kecemasan bahkan depresi. Hal ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Pargamen, ditemukan bahwa keyakinan agama sering digunakan sebagai mekanisme pertahanan, melalui mekanisme pertahanan agama, yang paling umum dikutip dalam banyak penelitian adalah percaya pada Tuhan. Dalam diskusi tersebut, menggambarkan kepercayaan pada Tuhan sebagai kepercayaan pada Tuhan yang adil, penuh kasih, dan Maha Kuasa; percaya pada kehendak-Nya; ketenangan hati dari hubungan dekat dengan-Nya; pembingkaian positif dari masalah; dan yang membantu individu menerima mereka batasnya sendiri.²³

Berdasarkan pemaparan kerangka pemikiran diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa jika ketawakalan seseorang ditingkatkan maka tingkat stres belajar yang dimiliki santri akan rendah. Adapun bagan kerangka pemikiran pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀ : Terdapat pengaruh antara tawakal dengan stres belajar para santri pondok pesantren Asy- Syathibiyyah Palabuhanratu.

²² Basri, Muh. Mu'inudinillah. *Indahnya Tawakal.*, h. 66

²³ Al-Karam, Carrie York. *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice (Spirituality and Mental Health)*

H₁ : Tidak terdapat pengaruh antara tawakal dengan stres belajar para santri pondok pesantren Asy- Syathibiyyah Palabuhanratu.

H. Tinjauan Pustaka

1. Skripsi dengan judul “*Pengaruh Tawakal terhadap Adversity Quotient pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkangkulon Tugu Semarang*” oleh Prapti Ningsih dari Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang tahun 2013. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa tawakal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *adversity quotient* pada santri pondok pesantren al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang. Santri yang tingkat tawakalnya tinggi maka akan memiliki tingkat *adversity quotient* yang juga tinggi.
2. Skripsi dengan judul “*Hubungan Antara Tawakal dan Berpikir Positif pada Mahasiswa*” oleh Eka Rosita dari Universitas Islam Indonesia tahun 2018. Hasil penelitian dalam skripsi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. Artinya tingginya tingkat tawakal maka tinggi pula tingkat berpikir positif mahasiswa. Karena, dengan memasrahkan dan tunduk hati kepada Allah, maka seseorang akan memiliki pikiran yang positif.
3. Jurnal dengan judul “*Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA*” oleh Istiana Nurcahyani dan Lutfi FauzanSefni dari Universitas Negeri Malang tahun 2016. Hasil penelitian dalam jurnal tersebut, menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioral efektif digunakan untuk menurunkan stres belajar siswa.
4. Jurnal dengan judul “*Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas Xii Madrasah Aliyah Di Kota Palembang*” oleh Bobi Januar Iskandar, Muhammad Noupal, dan Kiki Cahaya Setiawan dari Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang tahun 2018. Hasil penelitian dari jurnal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara sikap tawakal dengan kecemasan menghadapi ujian, dimana

semakin tinggi sikap tawakal, maka tingkat kecemasan siswa rendah pada saat menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan tinjauan pustaka berdasarkan penelitian yang terdahulu diatas, dapat dilihat bahwa penelitian mengenai tawakal memang sudah banyak. Letak persamaannya adalah penggunaan variabel tawakal dan stres belajar. Namun, yang menjadi pembeda pada penelitian ini yaitu lebih fokus kepada “*Pengaruh Tawakal terhadap Tingkat Stres Belajar pada Santri Pondok Pesantren Asy-Syathibiyyah Palabuhanratu*”. Selain dari judul, subjek yang diteliti pada penelitian ini pun berbeda dengan penelitian sebelumnya.

