

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam memenuhi kualifikasi sebagai sarjana yang diakui dalam negara Indonesia, mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir yang dikenal sebagai skripsi. Skripsi merupakan persyaratan terakhir dalam memenuhi kewajiban mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi bertujuan untuk melatih sekaligus menjadi tolak ukur apakah mahasiswa itu layak mengemban gelar yang diberikan itu nantinya. Skripsi merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Proses yang panjang dan penuh tekanan seringkali menimbulkan stres, kecemasan, dan perasaan putus asa, yang dapat mempengaruhi kualitas pekerjaan dan kesehatan mental mahasiswa. Salah satu penelitian yang berjudul *“Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”* (Sugito, 2023 : 48) menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa yang diteliti dalam mengerjakan skripsi dikategorikan kepada frekuensi tinggi, yaitu sebesar 70,4%. Selain stres yang banyak ditemukan pada mahasiswa karena menghadapi skripsi, terdapat penelitian lain yang menemukan adanya dampak skripsi terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, seperti kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2019 : 66), dan depresi (Vrichasti et al., 2020 : 1) (Solih et al., 2018 : 80)

Skripsi sering menjadi tantangan besar karena kombinasi tuntutan akademik, waktu yang terbatas, kekurangan dukungan, dan tekanan psikologis lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nur Wangid dan Sugiyanto (Wangid & Sugiyanto, 2013 : 19) menunjukkan bahwa secara keseluruhan, permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal dibandingkan faktor eksternal. Faktor internal yang paling berpengaruh adalah pengetahuan dan cara

penyusunan skripsi, sementara faktor eksternal terkait dengan peran dosen pembimbing. Di samping itu terdapat data yang menunjukkan kesulitan yang dirasakan mahasiswa dalam proses skripsi (Rismen, 2015 : 57) yaitu 66,67% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menuangkan ide ke dalam tulisan ilmiah, 61,54% kesulitan dalam menggunakan ilmu statistik untuk mengolah data, dan 64,10% kesulitan dalam menyusun narasi hasil penelitian. Selain data di atas masih banyak terdapat tantangan dan tekanan lain dalam proses pembuatan skripsi. Sehingga tidak sedikit mahasiswa yang cenderung merasa terbebani dan kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya. Namun dari beberapa kelompok tersebut terdapat juga sebagian besar mahasiswa lainnya mampu menghadapinya dengan baik. Mengapa ada mahasiswa yang mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi tepat waktu, sementara yang lain mudah menyerah atau terhambat. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menghadapi tantangan ini adalah *hardiness*.

Hardiness adalah bentuk kepribadian tangguh yang membantu seseorang bertahan dan berkembang dalam situasi penuh tekanan. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2020 menjadi salah satu yang tergambar dari observasi awal menunjukkan kepribadian *hardiness* selama menjalani proses skripsi. Dibanding fokus mengeluh terhadap tantangan dan tekanan dari skripsi mahasiswa tasawuf dan psikoterapi lebih memilih fokus untuk berusaha menyelesaikan meskipun ada banyak rintangan, ini termasuk dalam bentuk komitmennya. Lalu mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan jalannya proses skripsi, ini berarti mereka tidak hanya menunggu atau pasrah dengan hasil yang datang, melainkan mereka berusaha mempengaruhi dan mengatur proses tersebut melalui upaya dan keputusan yang mereka buat. Seperti merencanakan dan mengelola waktu serta sumber daya dengan baik, serta mencari solusi jika menghadapi masalah, dan ini termasuk pada aspek kontrolnya (*internal locus control*). Dan mereka juga cenderung memandang rintangan atau kesulitan dalam menghadapi skripsi, seperti revisi dan kesulitan lain sebagai hal yang harus dihadapi dengan sikap positif dan bukan sebagai beban atau hal yang menakutkan, mereka menganggap hal itu merupakan

bentuk pengalaman untuk belajar dan tumbuh, dan ini termasuk pada aspek *challenge* dalam *hardiness*.

Menurut suatu penelitian pada mahasiswa suatu universitas sebagian besar memiliki kepribadian *hardiness* dalam kategori sedang pada saat berhadapan dengan skripsi, dan tak menutup kemungkinan lebih banyak pada kategori tinggi, di mana aspek *commitmen* menjadi yang paling berpengaruh dalam *hardiness* mengerjakan skripsi (Pangestu, 2019 : 67). Dan hal ini tentunya juga berpeluang terdapat aspek lain dari *hardiness* pada mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi dalam menghadapi skripsi dan berbagai tantangannya. Dengan adanya kepribadian *hardiness* ini pada diri mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi semester akhir, akan mendorong diri mereka untuk berpegang pada kekonsistenan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik, serta memiliki komitmen yang kuat untuk tidak lari dari tanggung jawab. Mereka yakin bahwa mereka dapat mengontrol atau memengaruhi kejadian-kejadian dalam hidup mereka, sehingga setiap persoalan yang muncul mereka mencoba mencari solusinya. Dengan adanya kepribadian ini, tantangan dan tekanan pada skripsi akan tertangani dan teratasi, sekaligus tujuan yang ingin dicapai juga terselesaikan dengan baik.

Di sisi lain, mahasiswa tasawuf dan psikoterapi dikelilingi dengan lingkungan yang penuh dengan nilai-nilai spiritualitas keislaman. Yang di mana selalu menekankan nilai keislaman sebagai pedoman berpikir dan bertindak dalam merespons berbagai tantangan dan persoalan dalam kehidupan. Salah satu nilai yang sudah menjadi nilai mendasar dan sering digunakan muslim, khususnya mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi sebagai prinsip dan pedoman kehidupannya adalah tawakal. Tawakal merupakan salah satu nilai penting dalam Agama Islam, karena berlandasan dan bersentuhan langsung dengan Aqidah dan tauhid seseorang. Secara singkat tawakal merupakan sikap percaya sepenuhnya kepada Allah terhadap segala sesuatu dan semua yang terjadi pada dirinya. Sehingga akan mendorong munculnya pola pikir dan tindakan yang lebih berani dan optimis tanpa ada kecemasan

ketakutan dan perasaan sia-sia yang berlebihan. Dalam perkembangannya ditemui banyak peran dan kontribusi tawakal terhadap berbagai persoalan yang berkaitan dengan kehidupan seperti sosial dan mental.

Sumbangsih terbesar tawakal dalam kacamata kesehatan mental terletak pada bagaimana tawakal mampu mengarahkan seseorang untuk menghadapi tiap persoalan dengan resiliensi dan coping yang baik dan tepat. Ditemukan bahwa secara signifikan individu yang menerapkan dan memahami tawakal tidak akan mudah stres ataupun cemas terhadap apa yang terjadi, sehingga tingkat resiliensinya dalam berhadapan dengan tekanan akan lebih tinggi. Berserah diri kepada Allah membuat individu memiliki pola pikir positif bahwa setiap upaya yang telah dilakukan akan menghasilkan sesuatu yang terbaik baginya. Jika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapannya, individu tetap memiliki keyakinan bahwa ia mampu menghadapi situasi tersebut. Oleh karena itu, dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan, seseorang yang bertawakal kepada Allah akan lebih mampu bertahan dalam kondisi yang kurang ideal serta bangkit kembali untuk mengatasi keadaan tersebut (Faruqi et al., 2022 : 2-4) (Putri & Uyun, 2017 : 77-85).

Ditemukan juga tawakal yang berperan sebagai coping religius yang efektif dalam merespons persoalan yang timbul dalam hidup yang tidak dapat diperkirakan, yaitu Dengan bertawakal kepada Allah, individu akan menjadi lebih tenang, terhindar dari kecemasan dan *overthinking*, serta memiliki mental yang lebih sehat. Sikap ini membantu mereka tetap bersemangat, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan menemukan solusi untuk setiap permasalahan yang dihadapi. Tulisan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa yang akan merantau maupun bagi pembaca lainnya, agar lebih waspada terhadap risiko stres yang dapat muncul selama menjalani kehidupan (Syisillia, 2023 : 931). Dari kedua penemuan di atas dapat dilihat bahwa tawakal memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan mental yang lebih baik, terutama dalam berhadapan dengan berbagai persoalan kehidupan. Sehingga akan membentuk pola perspektif yang lebih optimis dan positif saat

dihadapkan langsung pada tekanan, tantangan dan ujian-ujian hidup lainnya. Individu akan lebih mudah beradaptasi, fokus pada penyelesaian persoalan, tidak memiliki kecemasan yang berlebihan serta memiliki perspektif lain mengenai tantangan kehidupan yang dijalani.

Dalam menghadapi skripsi, mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tidak hanya menunjukkan ketangguhan, tetapi juga menerapkan prinsip tawakal secara konsisten. Tawakal dalam konteks ini tercermin dari upaya maksimal yang mereka lakukan, seperti secara rutin menghadiri bimbingan, melakukan revisi sesuai arahan dosen agar skripsinya semakin baik, serta terus mengerjakan skripsi dengan penuh kesungguhan. Selain itu, mereka tetap menjaga ibadah dan memohon pertolongan serta kemudahan kepada Allah, meyakini bahwa hasil akhirnya adalah bagian dari ketentuan-Nya. Dari observasi awal, terlihat bahwa sikap tawakal ini berperan dalam membentuk cara pandang mereka terhadap skripsi, di mana mereka tidak hanya melihatnya sebagai beban akademik, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang harus dijalani dengan penuh tanggung jawab. Dengan adanya tawakal, mereka lebih tenang dalam menghadapi tantangan, tidak mudah putus asa saat mengalami kesulitan, serta memiliki motivasi yang lebih stabil dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Hal ini menunjukkan bahwa tawakal tidak hanya berfungsi sebagai bentuk kepasrahan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan yang mendorong mereka untuk tetap berusaha secara optimal dan menghadapi skripsi dengan sikap yang lebih positif dan konstruktif.

Maddi dalam *Relationship of Hardiness and Religiousness to Depression and Anger* (S. R. Maddi et al., 2006 : 148) menduga bahwa walaupun *hardiness* memiliki hubungan dengan religiusitas, namun bisa saja religiusitas menjadi faktor yang melemahkan *hardiness* seseorang, karena terlalu bergantung kepada Tuhan, ketergantungan pada Tuhan dapat melemahkan keyakinan seseorang dalam mengatasi masalah. Namun konsep itu ada berdasarkan tataran sosial budaya Barat yang bertentangan dengan dunia Timur dalam pemahamannya mengenai religiusitas sebagai bentuk sumber utama pada nilai

kebaikan. Namun bertentangan dengan penelitian pada dunia Barat oleh Maddi, dari uraian hasil observasi di atas terlihat adanya gambaran tawakal yang sudah membudaya dalam mendorong bertumbuhnya *hardiness* dalam lingkungan mahasiswa yang berhadapan dengan skripsi sebagai salah satu tantangan akademik terbesar. Sehingga peneliti menduga bahwa nilai tawakal, yang telah menjadi prinsip dan pedoman dalam tindakan mereka, berperan dalam membentuk *hardiness* atau ketangguhan dalam menghadapi tantangan. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *Pengaruh Tawakal Terhadap Hardiness Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 dalam Menghadapi Skripsi*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana aspek spiritual dapat berkontribusi dalam membangun ketangguhan mental dan akademik mahasiswa, sehingga mereka mampu menyelesaikan skripsi dengan lebih baik dan lebih percaya diri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tawakal pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?
2. Bagaimana gambaran *hardiness* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?
3. Bagaimana pengaruh tawakal terhadap *hardiness* Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran tawakal pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 dalam menghadapi skripsi.
2. Untuk mengetahui gambaran *hardiness* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 dalam menghadapi skripsi.
3. Untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap *Hardiness* Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 dalam menghadapi Skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang tasawuf psikoterapi dengan mengetahui adanya pengaruh konsep-konsep spiritual seperti tawakal terhadap pembentukan atau peningkatan kepribadian psikologis yang tangguh (*hardiness*) yang berguna dalam perkembangan di bidang kajian Tasawuf dan Psikoterapi, Psikologi, maupun Bimbingan Konseling. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi psikologis yang lebih efektif, terutama bagi individu yang mengalami kesulitan dalam menghadapi stres atau tekanan. Dengan menanamkan nilai-nilai tawakal, diharapkan individu dapat mengembangkan kepribadian *hardiness* yang lebih kuat dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya tawakal dalam kehidupan. Dengan memahami manfaat tawakal, individu dapat mengembangkan sikap hidup yang lebih positif dan konstruktif.

E. Kerangka Berpikir

Dalam studi yang dilakukan Kobasa ditemukan sebuah kepribadian positif dalam merespons tekanan atau tantangan yang dipercaya menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia.. Ia menemukan bahwa individu yang mampu bertahan dan tetap sehat meskipun menghadapi tekanan tinggi memiliki ciri-ciri kepribadian tertentu, yang kemudian disebut sebagai *hardiness*. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi lebih resisten terhadap dampak negatif stres atau stressor, seperti gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Temuan ini menjadi dasar penting dalam psikologi positif dan pengembangan intervensi untuk meningkatkan daya tahan terhadap stres. Dalam penemuannya kepribadian

hardiness terdiri dari tiga komponen utama yaitu *commitment*, *control* dan *challenge* (Kobasa, 1979 : 1-10).

Commitment (Komitmen), yaitu sikap yang cenderung memilih untuk tetap terlibat dalam aktivitas hidup dan hubungan meskipun harus *struggle* karena mungkin terdapat beberapa hambatan. Individu dengan komitmen tinggi melihat hidup sebagai sesuatu yang bermakna. *Control* (Kontrol), yaitu keyakinan bahwa seseorang memiliki kendali atas situasi dalam hidupnya, sehingga mereka tidak merasa menjadi korban keadaan. Ia percaya bahwa dapat mempengaruhi hasil dari peristiwa yang terjadi di sekitarnya melalui usaha sendiri. *Challenge* (Tantangan), yaitu pandangan bahwa perubahan dan kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang bisa menjadi peluang dan kesempatan untuk belajar dan berkembang (S. R. Maddi, 2006 : 160-167). Sehingga dapat dilihat bahwa inti dari kepribadian *hardiness* ini adalah bagaimana ketika seseorang dapat menginterpretasikan ujian atau kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi (bukan ancaman), lalu memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan situasi, dan tetap terlibat dan berkomitmen dalam menghadapi kesulitan.

Menurut Salvatore R. Maddi, konsep *hardiness* berakar dari ide tentang keberanian dan keberanian eksistensial. Maddi menjelaskan bahwa *hardiness* mencerminkan keberanian seseorang untuk menghadapi tantangan hidup secara penuh, bahkan dalam situasi ketidakpastian, ketakutan, atau kesulitan. Dalam perspektif ini, *hardiness* menjadi semacam pola pikir atau sikap yang memungkinkan seseorang untuk tetap terlibat dalam kehidupan secara aktif, alih-alih menghindari atau menyerah pada tekanan (S. R. Maddi, 2002 : 173-185). Maddi sering mengaitkan *hardiness* dengan pandangan eksistensial, terutama gagasan bahwa kehidupan secara inheren penuh dengan ketidakpastian dan tantangan. Namun, alih-alih menghindari tantangan ini, individu yang memiliki *hardiness* melihatnya sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Dalam hal ini, *hardiness* mencerminkan keberanian untuk menerima realitas kehidupan dengan segala ketidakpastiannya, sambil tetap memegang kendali dan melihat perubahan sebagai peluang. Sumber Maddi

untuk ide ini banyak terinspirasi oleh pandangan eksistensialis seperti Viktor Frankl dan konsep keberanian untuk menghadapi keberadaan manusia (*existential courage*) (S. R. Maddi, 2006 : 162).

Menurut Maddi (S. R. Maddi et al., 2006 : 158) bukan hanya soal bertahan (*resilience*) tetapi juga soal bagaimana seseorang menafsirkan dan merespons situasi sulit. Seseorang yang *hardiness* akan lebih mampu menghadapi tantangan dengan cara yang adaptif. Menurut Maddi (S. R. Maddi et al., 2006 : 148) *hardiness* memiliki keterkaitan dengan religiusitas, yaitu baik *hardiness* maupun religiusitas sama-sama melibatkan spiritualitas, yaitu pencarian makna dalam hidup. Konteks spiritual *hardiness* yaitu tergambar pada bagaimana *hardiness* menekankan keberanian dan motivasi dalam pencarian makna hidup, tetap terlibat, terus berusaha, dan bertumbuh dalam kebijaksanaan melalui refleksi atas pengalaman, terlepas dari apakah kehidupan seseorang mudah atau sulit (S. R. Maddi et al., 2006 : 150). Nilai-nilai spiritualitas dalam *hardiness* tercermin sebagaimana dampak dari nilai spiritual pada tawakal. Seseorang yang tawakal akan menimbulkan pola perspektif dan perilaku yang lebih positif terhadap tantangan ataupun ujian kehidupan.

Menurut Ibnu Qayyim (Ibnu Qayyim Al Jauziyah, 1999 : 188-200) tawakal akan mendorong kita kepada ketenangan hati dan menghilangkan kecemasan atau ketakutan, karena percaya bahwa Allah telah mengatur segala urusan dengan sangat baik. Lalu juga ketahanan mental, karena seseorang tawakal akan menganggap ujian merupakan salah satu bentuk kasih sayang dan petunjuk dari Allah, serta ujian juga memiliki makna atau pelajaran di dalamnya. Dan memiliki motivasi yang tepat, dengan tawakal seseorang akan lebih fokus dalam berusaha dan bertumbuh tanpa mengkhawatirkan hasilnya, karena ia memiliki sandaran dan perwakilan Yang Maha Besar.

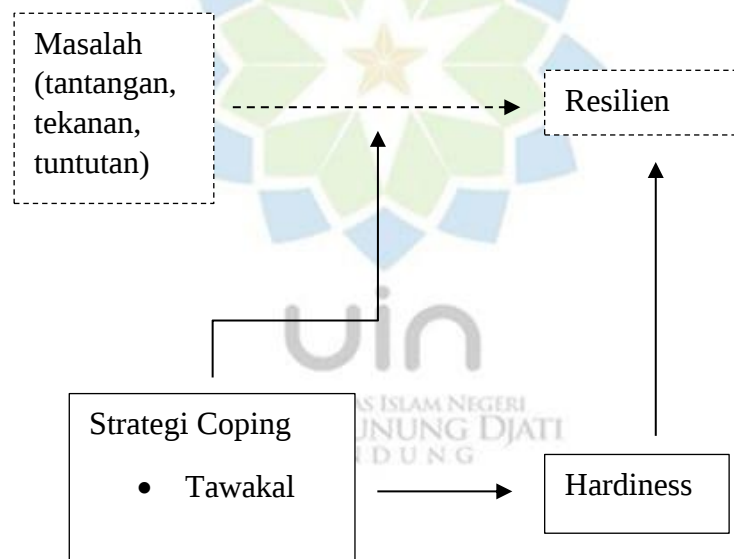
Dari gambaran di atas dapat dilihat bahwa tawakal dapat mendorong nilai-nilai eksistensial atau makna hidup, motivasi dan ketahanan mental. Selain keterhubungan nilai ini, tawakal memiliki keterkaitan sebagai faktor terhadap *hardiness* pada bagaimana nilai religiusitas atau spiritualitas dapat

membentuk strategi coping sebagai alat ketahanan atau resiliensi. menurut Kobasa dalam (Bissonnette, 1998 : 6) Faktor utama dari terbentuknya ataupun tumbuhnya kepribadian *hardiness* pada seseorang dimediasi oleh penilaian kognitif individu terhadap situasi stres dan bagaimana strategi kopingnya. Secara khusus, *hardiness* mengubah dua komponen penilaian: mengurangi penilaian ancaman dan meningkatkan harapan seseorang bahwa upaya koping akan berhasil (Bissonnette, 1998 : 6). Jadi bisa dikatakan faktor yang membentuk kepribadian *hardiness* pada seseorang adalah bagaimana cara dia memandang sebuah persoalan yang datang dan bagaimana dia melakukan strategi untuk mengatasinya. Sehingga muncullah pandangan yang lebih positif dan terdapat motivasi yang lebih optimis dalam dirinya.

Menurut Pargament (Pargament, 1997 : 23) religiusitas atau agama berfungsi sebagai bagian penting dari kehidupan manusia. Agama tidak hanya sebagai sistem kepercayaan tetapi juga sebagai sumber nilai dan makna serta alat untuk menghadapi tantangan hidup. Ia menyatakan bahwa agama menawarkan pandangan hidup yang memberikan struktur, tujuan, dan harapan, terutama dalam situasi krisis atau stres (Pargament, 1997 : 34). Dan konsep ini dikenal dengan koping religius atau koping spiritualitas. Menurut Syamsu Yusuf (Yusuf, 2018 : 152) Agama yang diamalkan dengan benar dapat menjadi sebuah coping strategi yang konstruktif atau adaptif. Coping konstruktif atau adaptif adalah upaya untuk menghadapi situasi stres secara tepat, efektif dan sehat. Tawakal menjadi salah satu strategi coping yang sudah banyak diteliti dengan penemuan hasil yang berkorelasi dan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental dan ketahanan (resiliensi). Karena nilai-nilai tawakal mendorong terbentuknya strategi coping yang adaptif untuk merespons kesulitan atau tantangan kehidupan yang dilalui.

Tawakal akan membuat seseorang lebih termotivasi, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi. Sehingga tawakal dapat memberikan individu rasa ketenangan dan keyakinan bahwa hasil berada di luar kontrol manusia, sehingga mengurangi stres (Syisillia, 2023 : 915). Juga dapat menguatkan ketahanan mental, yang

spesifiknya yaitu dapat membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosional, mengelola stres, dan meningkatkan keberanian untuk menghadapi berbagai ujian hidup (Sukmajaya, 2024 : 6). Nilai-nilai tawakal akan membimbing kita menemukan sikap dan solusi yang efektif untuk resilien terhadap berbagai tuntutan dan problem yang muncul. Yaitu untuk lebih fokus pada proses usaha sekaligus menyandarkan hasilnya kepada Allah, sehingga dalam berbagai persoalan apapun diri akan tetap tenang dan penuh keridhaan atau kebersyukuran. Akibat dari tawakal ini menggambarkan bagaimana seseorang mampu bertahan dan tangguh dalam berbagai situasi apapun, termasuk disaat banyak tekanan. Dan ini akan merujuk pada bagaimana terbentuknya kepribadian *hardiness* pada diri seseorang.

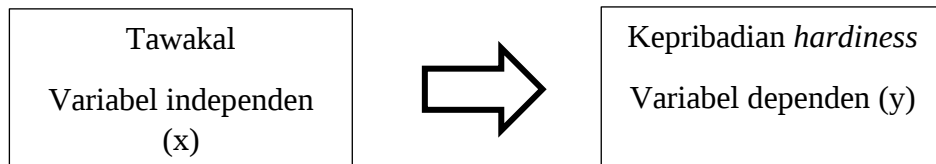


Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis mengungkapkan jawaban sementara dari rumusan masalah yang didasari atas asumsi yang diungkapkan dalam kerangka pemikiran. Pada penelitian kuantitatif hipotesis dirumuskan atas dasar teori yang ada dalam

menguji hubungan dan pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Dan pada penelitian ini hipotesis dua variabelnya adalah sebagai berikut :



Adapun hipotesis atau dugaan sementara dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

H₀ : Tawakal mempengaruhi tingkat kepribadian *hardiness* pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2020 dalam menghadapi skripsi

H_a : Tawakal tidak mempengaruhi tingkat kepribadian *hardiness* pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2020 dalam menghadapi skripsi

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian dahulu yang meneliti fenomena ataupun variabel yang terkait dengan tawakal ataupun kepribadian *hardiness*, yang bisa dijadikan acuan tambahan ataupun untuk memudahkan penulisan serta memperjelas perbedaan bahasan serta kajian dengan penelitian-penelitian yang ada sebelumnya, diantaranya :

1. Penelitian dalam Jurnal *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* oleh Rurin Nurmaidah dkk (Nurmaidah et al., 2021) yang berjudul *Hubungan Spiritual Well-Being dengan Hardiness pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik RS Tingkat III Baladhika Husada Jember* dengan metode kuantitatif korelasi dan pendekatan cross-sectional pada 112 responden yang menghasilkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritual *well being* dengan *hardiness* di mana p value : 0,001 ; r : 0,303, yang berarti semakin tinggi nilai spiritual *well being* maka semakin tinggi pula *hardiness* pada pasien DM tipe 2. Penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya spiritual *well being* untuk meningkatkan *hardiness* pada pasien DM tipe 2.

Gap pada penelitian ini adalah terletak pada variabel x atau independennya, di mana pada penelitian sekarang variabel x adalah tawakal, begitupun dengan objek yang akan diteliti juga berbeda, dan yang diteliti adalah pengaruhnya, sedangkan penelitian sebelumnya hanya hubungan saja. Namun dari penelitian ini mendapatkan gambaran awal bahwa spiritual berhubungan positif dengan tingkatan *hardiness* pada objek yang diteliti.

2. Penelitian dalam Jurnal *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* oleh Salwa Shabrina dan nurul hatini (Shabrina & Hartini, 2021) yang berjudul *Hubungan antara Hardiness dan Daily Spiritual Experience dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan survei *online* pada 457 mahasiswa aktif Universitas Airlangga dengan hasil menunjukkan adanya hubungan positif antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* secara simultan dengan kesejahteraan psikologis dan nilai R sebesar 0,640. Artinya semakin tinggi seorang memiliki *hardiness* dan *daily spiritual experience* yang maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya.

Gap dengan penelitian ini adalah *hardiness* menjadi variabel y atau dependen yang dapat dipengaruhi oleh variabel x atau independen. Namun dari penelitian ini didapatkan bahwa *hardiness* dan spiritual secara signifikan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Penelitian dalam *Journal of Psychosociopreneur* oleh Khusnul Azizah dan Widyaning Hapsari (Azizah & Hapsari, 2022) yang berjudul *Hubungan Antara SQ (Spiritual Quotient) Dengan Hardiness Pada Santri Madrasah Aliyah Yayasan Al Iman Bulus Gebang Purworejo* dengan metode penelitian kuantitatif dan teknik samplingnya *accidental* sampling, dan pengumpulan data dengan kuesioner. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *spiritual quotient* (SQ) dengan *hardiness* dengan koefisien korelasi sebesar 0,635. Sehingga semakin tinggi spiritual quotient maka semakin tinggi juga *hardiness* pada individu.

Gap dengan penelitian ini adalah perbedaan variabel independen yang pada penelitian baru variabel independennya adalah tawakal, dan yang diteliti adalah pengaruhnya, sedangkan penelitian sebelumnya hanya hubungan saja. Pada penelitian ini didapatkan gambaran bahwa kecerdasan spiritual secara signifikan berhubungan positif dengan peningkatan *hardiness* pada objek yang diteliti. Sehingga membuka kemungkinan adanya salah satu nilai spiritual yang dapat memengaruhi *hardiness* seperti tawakal.

4. Penelitian dalam *Tazkiya: Journal of Psychology* oleh Ilmi Amalia (Amalia, 2019) yang berjudul *Pengaruh Religiusitas Terhadap Hardiness*, metode yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap *hardiness* sebanyak 15,5%. Hal ini sesuai dengan penelitian Maddi, Brow, Khoshaba, dan Vaitkus tahun 2006 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *hardiness* dan religiusitas. Dapat diartikan bahwa antara *hardiness* dan religiusitas berbagi varians yang sama yaitu dalam hal spiritual yaitu dalam konteks untuk mencari makna hidup.

Gap dengan penelitian ini adalah variabel independennya yaitu tawakal. Pada penelitian sebelumnya ini didapatkan gambaran bahwa religiusitas secara signifikan memengaruhi tingkat *hardiness* yang di mana sama-sama mencari makna hidup.

5. Penelitian berupa skripsi oleh Niken Viongke (Viongke, 2023) yang berjudul *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Hardiness Pada Siswa Broken Home di Smp It Nurul Iman Tahun Ajaran 2022/2023*. Pendekatan penelitian ini dengan kualitatif dengan metode fenomenologi. Dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya faktor baru pada aspek komitmen yang memengaruhi *hardiness*, yaitu nilai religius, pengalaman hidup pada aspek kontrol, dan mampu membuat rencana yang realistis dengan memandang perubahan sebagai sesuatu yang wajar pada aspek tantangan.

Gap dengan penelitian ini adalah metode dan variabel pada penelitian. Metode yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan kuantitatif. Dan tujuan dari penelitian juga berbeda

di mana pada penelitian sebelumnya mengulik tentang faktor baru yang dapat memengaruhi *hardiness*. Pada penelitian sebelumnya ini ditemukan bahwa terdapat faktor baru pada aspek komitmen dalam *hardiness* yaitu nilai religius, pengalaman hidup pada aspek kontrol, dan mampu membuat rencana yang realistis dengan memandang perubahan sebagai sesuatu yang wajar pada aspek tantangan.

6. Penelitian berupa skripsi oleh Husni Dzulvakor Rosyik (Rosyik, 2019) yang berjudul *Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora Uin Walisongo Semarang* dengan metode penelitian kuantitatif, teknik pengambilan sampel adalah *non-probability sampling* dan metode analisisnya menggunakan metode regresi berganda. Hasil dari penelitian ini adanya pengaruh positif dan signifikan antara tawakal dan *Adversity Quotient* secara simultan atau bersama-sama terhadap mengurangi stres akademik, yaitu sebanyak 49,6%.

Gap dengan penelitian ini adalah pada variabel terikatnya yaitu *hardiness*, sedangkan penelitian sebelumnya adalah *adversity quotient*. Pada penelitian sebelumnya ini terepresentasi bahwa tawakal memengaruhi secara signifikan *adversity quotient*. Di mana ini membuka kesempatan bahwa tawakal dapat memengaruhi diri dalam berhadapan dengan masalah ataupun tekanan dalam hidup.

7. Penelitian dalam *Tazkiya: Journal of Psychology* oleh Fauzan Salmanto (Salmanto, 2020) yang berjudul *Pengaruh Kepribadian HEXACO dan Tawakal Terhadap Grit Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Jakarta Menghadapi Mata Kuliah Statistika* dengan metode kuantitatif yang uji validitas alat ukurnya menggunakan teknik analisis faktor konfirmatori (CFA). Dan analisis data menggunakan teknik regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan sifat kepribadian HEXACO dan tawakal terhadap *grit* pada mahasiswa, yaitu sebesar 37,4%.

Gap pada penelitian ini adalah variabel dependennya yaitu pada penelitian ini adalah *hardiness* sedangkan penelitian sebelumnya adalah *grit*. Namun pada penelitian sebelumnya ini terepresentasi bahwa tawakal memengaruhi *grit* pada diri seseorang, yang di mana *grit* adalah kemampuan untuk bertahan dan berusaha untuk mencapai suatu tujuan.

