

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah yang dihadapi banyak industri, termasuk budidaya perairan, adalah perubahan iklim, yang ditandai dengan meningkatnya keparahan dan frekuensi cuaca ekstrem. Menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (*BMKG*), meningkatnya suhu *regional* dan *global* telah meningkatkan kemungkinan bencana *hidrometeorologi* dan peristiwa cuaca yang lebih ekstrem. Berbagai kegiatan masyarakat yang bergantung pada kondisi alam bisa terganggu oleh situasi ini, yang menyebabkan perubahan pola hujan, curah hujan yang lebih tinggi, dan kondisi lingkungan (Ibrahim, 2026).

Salah satu sektor yang terdampak oleh perubahan kondisi lingkungan adalah akuakultur. Bagi para petani ikan, cuaca dan kondisi air yang nggak bisa diprediksi bisa meningkatkan risiko kematian ikan, menurunkan hasil produksi, dan menyebabkan kerugian ekonomi. Kerugian ini bisa mengganggu kelangsungan operasional budidaya dan menimbulkan kekhawatiran tentang kemampuan petani memenuhi kebutuhan hidup keluarganya.

Salah satu jenis stresor yang bisa memengaruhi kesehatan psikologis seseorang adalah tekanan yang dihadapi petani akibat kerugian bisnis. Ketika seseorang berada dalam keadaan kesehatan psikologis yang baik, mereka mampu menerima diri mereka sendiri, mengendalikan lingkungan sekitar, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menetapkan tujuan hidup, bersikap mandiri, dan terus mencapai potensi penuh mereka meski menghadapi berbagai rintangan. Menurut *Ryff* (1989), kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur dari perasaan bahagia, tetapi juga dari kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan memaknai pengalaman hidupnya secara positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan,

sedangkan individu yang kesejahteraan psikologisnya rendah lebih rentan mengalami kecemasan, stres, putus asa, dan kehilangan motivasi dalam menjalani kehidupan.

Peternak ikan di Desa Cirirp, Kecamatan Sukasari, Kabupaten Purwakarta, menunjukkan fenomena menurunnya kesejahteraan psikologis akibat tekanan keuangan. Mayoritas penduduk di Desa Cirirp, salah satu pemukiman dekat Waduk Jatiluhur, hidup dari budidaya ikan di keramba apung. Berdasarkan data Portal Statistik Kabupaten Purwakarta yang bersumber dari Dinas Perikanan dan Peternakan, produksi ikan budidaya di Kabupaten Purwakarta didominasi oleh sistem keramba jaring apung (KJA). Pada tahun 2023, produksi ikan melalui KJA mencapai lebih dari 100 ribu ton, dengan Kecamatan Sukasari menyumbang produksi sekitar 9.909 ton (Dinas Perikanan dan Peternakan, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa budidaya ikan melalui keramba jaring apung merupakan salah satu sektor ekonomi utama masyarakat di kawasan Waduk Jatiluhur, termasuk Desa Cirirp sebagai lokasi penelitian.

Pada awal tahun 2026, hujan dengan intensitas tinggi yang terjadi secara terus-menerus memicu fenomena *upwelling* atau *umbalan* di Waduk Jatiluhur. Fenomena tersebut menyebabkan air dari dasar waduk yang miskin oksigen naik ke permukaan sehingga ribuan ikan di keramba jaring apung mati secara massal. Salah seorang peternak bahkan melaporkan kerugian hingga hampir satu ton ikan dalam satu kejadian. Beberapa hari kemudian, kematian ikan tidak hanya terjadi di Kecamatan Jatiluhur, tetapi juga meluas ke Kecamatan Sukatani dan Kecamatan Sukasari.

Berdasarkan temuan awal peneliti dari April 2026, seorang petani ikan di Desa Cirirp, Kecamatan Sukasari, kehilangan sekitar dua ton ikan dalam satu kejadian. Selain merugikan perusahaan dalam hal uang dan pendapatan, kerugian ini juga menimbulkan kekhawatiran tentang kelangsungan perusahaan, meningkatkan tekanan finansial pada keluarga, dan tekanan psikologis karena ketidakpastian tentang masa depan.

Kasus ini menunjukkan bagaimana kerugian finansial para petani ikan juga bisa berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Kemampuan seseorang untuk menjaga kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting dalam situasi yang tidak bisa diprediksi seperti ini. Tawakal, atau sikap berserah kepada Allah SWT setelah berusaha sekuat tenaga, adalah salah satu hal yang dianggap membantu orang menghadapi tekanan ini.

Tekanan psikologis yang dialami peternak ikan menunjukkan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis agar individu tetap mampu menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal. Menurut *Ryff* (1989), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mengelola lingkungannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya meskipun menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kesehatan psikologis yang baik memungkinkan petani ikan untuk tetap optimis, mengendalikan emosi, membuat keputusan yang tepat, dan memiliki harapan untuk melanjutkan usaha mereka meskipun menghadapi hambatan. Namun, jika kesejahteraan psikologis menurun, petani bisa merasa cemas, kehilangan semangat kerja, menjauh dari interaksi sosial, dan kesulitan memahami masalah yang mereka hadapi. Jadi, penting untuk ada hal-hal yang bisa membantu orang menjaga kesehatan psikologis mereka saat berada di bawah tekanan.

Salah satu penyebab menurunnya kesejahteraan psikologis adalah munculnya stres akibat tekanan hidup yang berkepanjangan. Menurut *Lazarus & Folkman* (1984), stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan atau tekanan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut (*cognitive appraisal*). Dalam konteks penelitian ini, kerugian ekonomi akibat kematian ikan, ketidakpastian keberlangsungan usaha, serta tanggung jawab memenuhi kebutuhan keluarga dapat dipersepsikan oleh peternak ikan sebagai sumber tekanan yang memicu munculnya stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Apabila

kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan strategi koping yang efektif, maka kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Ryff, dan Singer, 1996).

Orang harus bisa kuat secara psikologis menghadapi berbagai stres yang muncul akibat kerugian finansial agar kesehatan mental mereka tetap terjaga. Dari sudut pandang psikologi Islam, tawakal (percaya kepada Allah) adalah salah satu cara berpikir yang dianggap bisa membantu orang mengatasi rintangan dalam hidup. Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyyah dalam *Madarijus Salikin*, tawakal adalah keyakinan bahwa semua ketetapan Allah adalah pilihan terbaik bagi hamba-Nya dan sikap menyerahkan semua urusan kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Oleh karena itu, peternak ikan yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi diduga lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi kerugian akibat cuaca ekstrem dibandingkan peternak yang memiliki tingkat tawakal yang rendah (Al-jauziyah, 1999).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tawakal memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Syihani Agnia (2022) menemukan adanya hubungan positif antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat tawakal lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan serupa juga diperoleh oleh Amalia (2025), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada santri tingkat atas. Selain itu, penelitian Rina Melati dan Ummu Khuzaimah menunjukkan bahwa tawakal berperan sebagai salah satu faktor yang membantu individu menghadapi tekanan hidup sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada kelompok subjek yang berbeda, seperti mahasiswa dan santri. Hingga saat ini, penelitian yang mengkaji hubungan tawakal dengan kesejahteraan

psikologis pada peternak ikan, khususnya yang menghadapi kerugian akibat cuaca ekstrem dan fenomena kematian ikan massal, masih sangat terbatas. Padahal, peternak ikan merupakan kelompok masyarakat yang memiliki karakteristik pekerjaan dengan tingkat ketidakpastian yang tinggi karena sangat bergantung pada kondisi alam. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berbeda dibandingkan kelompok subjek pada penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai hubungan tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada peternak ikan di Desa Cirirp, Kecamatan Sukasari, Kabupaten Purwakarta.

Penjelasan itu membuatnya penting untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis petani ikan dan ketergantungan mereka pada Tuhan di Desa Cirirp, Kecamatan Sukasari, Kabupaten Purwakarta. Diharapkan penelitian ini akan memberikan data empiris tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis dan ketergantungan pada Tuhan pada petani ikan yang mengalami kerugian akibat cuaca yang tidak menentu. Diharapkan penelitian ini secara teoritis akan berkontribusi pada studi tentang *Sufisme* dan psikoterapi, terutama terkait peran kepercayaan kepada Tuhan (tawakal) sebagai faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada individu yang bekerja di industri dengan ketidakpastian tinggi. Secara praktis, diharapkan temuan dari penelitian ini akan menjadi dasar bagi pembuatan program dukungan psikologis dan spiritual untuk petani ikan, sehingga mereka bisa lebih baik dalam mengelola stres hidup dan menjaga kesehatan mental mereka.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat tawakal pada peternak ikan di Desa Ciririp kecamatan Sukasari Kabupaten Purwakarta?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada peternak ikan di Desa Ciririp Kecamatan Sukasari Kabupaten Purwakarta?

3. Apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada peternak ikan di Desa Ciririp Kecamatan Sukasari Kabupaten Purwakarta.?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat tawakal pada peternak ikan di Desa Ciririp kecamatan Sukasari Kabupaten Purwakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada peternak ikan di Desa Ciririp Kecamatan Sukasari Kabupaten Purwakarta.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada peternak ikan di Desa Ciririp Kecamatan Sukasari Kabupaten Purwakarta.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat ditentukan manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi Islam dan psikologi kesehatan mental, dengan memperkaya kajian mengenai peran tawakal sebagai bentuk *religious coping* dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi empiris yang mengkaji hubungan antara aspek spiritual dan kesejahteraan psikologis pada konteks pekerjaan berisiko tinggi, seperti peternak ikan, yang selama ini masih relatif terbatas dalam penelitian psikologi.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain :

- a. Bagi Peternak Ikan,

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya tawakal sebagai salah satu cara dalam menghadapi tekanan, ketidakpastian usaha, serta kerugian yang dialami, sehingga dapat membantu peternak ikan dalam mengembangkan cara menghadapi masalah yang lebih adaptif dan menjaga kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan menjadi referensi empiris dan dasar pengembangan penelitian lanjutan mengenai tawakal, kesejahteraan psikologis, maupun faktor-faktor psikologis lain pada masyarakat pekerja sektor informal.

E. Kerangka Berpikir

Perubahan cuaca ekstrem yang memicu fenomena *upwelling* (umbalan) pada awal tahun 2026 di Waduk Jatiluhur berdampak langsung pada kematian ribuan ikan secara massal. Bagi peternak ikan di Desa Cirirp, Kecamatan Sukasari, Kabupaten Purwakarta, kondisi ini bukan sekadar musibah ekologis, melainkan stresor lingkungan dan ekonomi yang mendadak. Peristiwa tersebut mengakibatkan kehilangan modal usaha, hilangnya sumber pendapatan utama, serta meningkatnya beban ekonomi keluarga di tengah ketidakpastian kondisi alam.

Kerugian finansial yang tak terprediksi tersebut berpotensi mengganggu keseimbangan mental peternak. Berdasarkan teori *Cognitive Appraisal* Lazarus & Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan atau tekanan situasi yang dihadapi melebihi sumber daya (*coping mechanism*) yang dimilikinya. Apabila tekanan ekonomi ini berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya strategi koping yang adaptif, maka kondisi tersebut berisiko menurunkan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) peternak, yang ditandai dengan munculnya kecemasan, rasa putus asa, hingga kehilangan motivasi dalam melanjutkan usahanya.

Dalam konstruksi teori Ryff (1989), Kesejahteraan Psikologis mengukur sejauh mana individu dapat berfungsi secara optimal melalui enam dimensi, yaitu: *penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi*. Dalam menghadapi ancaman kerugian akibat bencana alam, peternak ikan tidak hanya membutuhkan dukungan material, melainkan juga penguat internal pada ranah psikospiritual agar mampu mempertahankan fungsi kehidupannya secara optimal.

Dalam perspektif Psikologi Islam, sikap Tawakal memegang peran kunci sebagai strategi koping spiritual internal. Sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam *Madarijus Salikin*, tawakal merupakan bentuk penyerahan seluruh urusan kepada Allah Swt. setelah melakukan *ikhtiar* (usaha) secara maksimal, yang disertai keyakinan bahwa seluruh keputusan-Nya adalah yang terbaik bagi hamba-Nya. Konsep ini sejalan dengan firman Allah Swt.:

.....فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

"...Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya." (QS. Ali 'Imran [3]: 159)

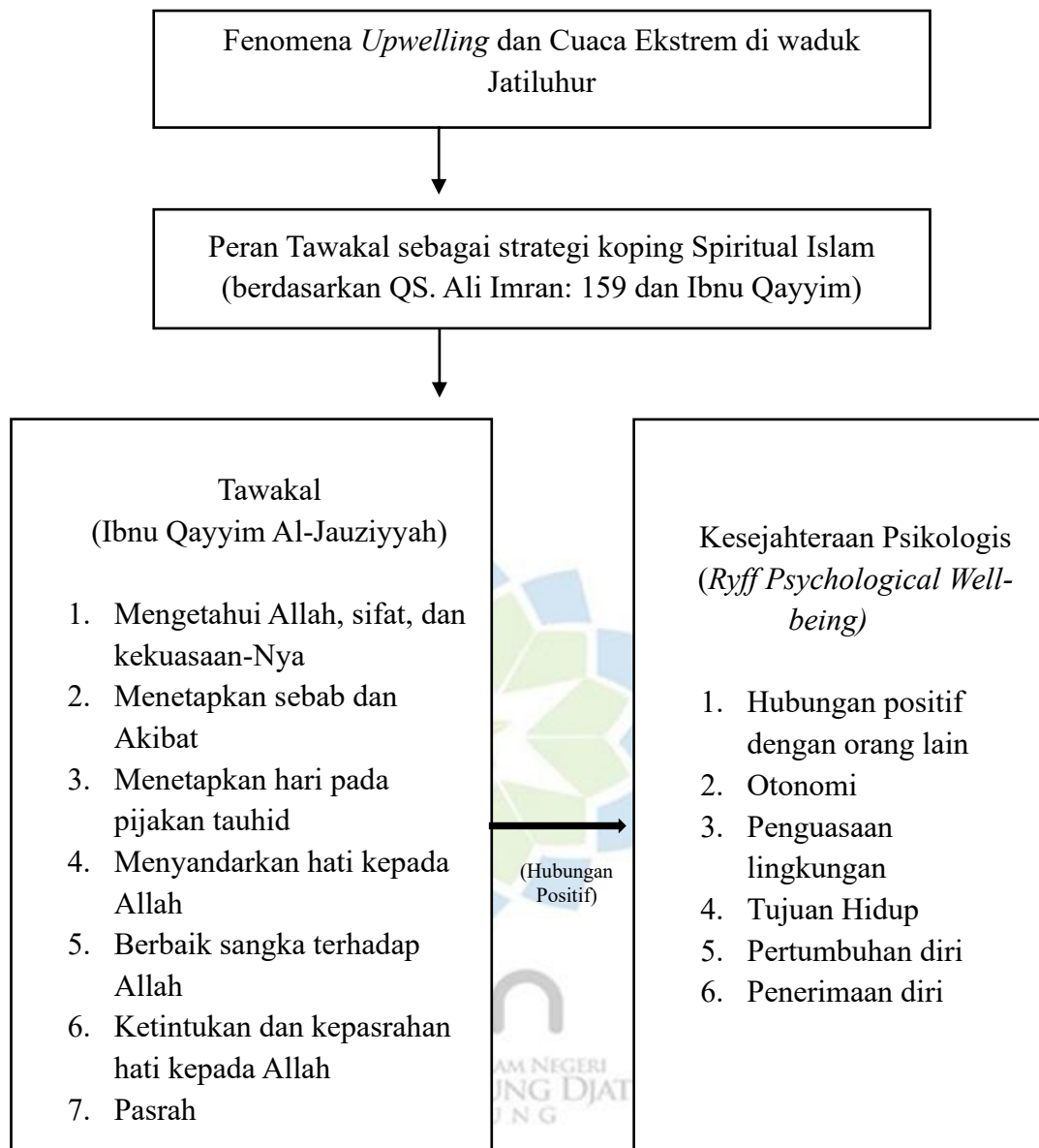
Sikap tawakal menciptakan ketenangan batin (*tuma'ninah*) dan membantu individu merespons kerugian secara lebih positif. Peternak yang memiliki tingkat tawakal tinggi akan memandang musibah sebagai bagian dari takdir yang diiringi keyakinan akan adanya hikmah, sehingga kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan dapat diminimalkan. Sebaliknya, rendahnya tingkat tawakal berisiko membuat peternak rentan terhadap keputusasaan saat menghadapi kegagalan panen. Oleh karena itu, dibangun suatu alur pemikiran bahwa terdapat hubungan positif antara Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis pada peternak ikan di Desa Cirirp.

Sintesis dalam penelitian ini mengintegrasikan fenomena kerugian ekonomi akibat musibah *upwelling*, kerangka teori stres dan koping kognitif

dari Lazarus dan Folkman (1984), serta prinsip spiritualitas Islam mengenai tawakal menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Berdasarkan integrasi tersebut, dirumuskan asumsi dasar penelitian bahwa fenomena *upwelling* dan risiko kegagalan panen bertindak sebagai stresor eksternal yang menekan kondisi finansial peternak ikan. Tekanan tersebut merangsang proses kognitif dan spiritual peternak dalam memaknai musibah melalui sikap tawakal, yaitu perpaduan antara ikhtiar yang maksimal dan kepasrahan yang tulus kepada Allah Swt. Melalui mekanisme coping spiritual ini, dampak negatif dari stresor eksternal dapat diredam sehingga kesejahteraan psikologis peternak tetap terjaga, yang ditunjukkan oleh kemampuan mereka dalam mengelola lingkungan, menerima keadaan secara positif, serta mempertahankan tujuan hidup secara berkelanjutan.

Berdasarkan alur pemikiran di atas, paradigma penelitian yang menggambarkan hubungan antarvariabel beserta indikator-indikator operasionalnya dirumuskan ke dalam model konseptual berikut:





Tabel 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini “*Hubungan Tawakal Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Peternak Ikan (Studi Pada Peternak Ikan Di Desa Ciririp Kecamatan Sukasari Kabupaten Purwakarta)*” adalah sebagai berikut :

- H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tawakal (X) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) pada peternak ikan di Desa Cirirp Kecamatan Sukasari.

- H1 : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakal (X) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) pada peternak ikan di desa ciririp Kecamatan Sukasari.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang ditulis oleh Syihani Agnia pada tahun 2022 yang berjudul *“Hubungan antara Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis: Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”* Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir yang ditandai dengan kecemasan terhadap masa depan, kebingungan arah hidup, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan yang dijalani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 42 mahasiswa dari total populasi 143 mahasiswa menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi sikap tawakal mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tawakal memberikan kontribusi sebesar 42,25% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, tawakal memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan secara lebih positif (Syihani, 2022).
2. Skripsi yang ditulis oleh Ridha Habibah pada tahun 2023 yang berjudul *“Hubungan Antara Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa.”* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Responden dalam penelitian ini berjumlah 188 mahasiswa dengan rentang usia 17–24 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah Skala

Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan oleh Diener (2009) serta Skala Tawakal yang disusun berdasarkan konstruk tawakal Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik analisis korelasi *Product Moment Spearman* untuk melihat hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,390$ dan $p < 0,05$), dengan kontribusi tawakal terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 15,2%. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi sikap tawakal mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya (Habibah, 2017).

3. Skripsi yang ditulis oleh Jaka Dwi Saputra pada tahun 2024 yang berjudul *“Hubungan Tawakal dengan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung.”* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kebermaknaan hidup pada lansia. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala tawakal dan *Meaning in Life Questionnaire* dari Steger. Subjek penelitian berjumlah 30 lansia dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tawakal dengan kebermaknaan hidup pada lansia dengan nilai $R = 0,433$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p \leq 0,01$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tawakal berperan dalam membantu individu menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan tenang (Saputra, 2024).
4. Skripsi yang ditulis oleh Widia Gustiani Amalia pada tahun 2025 yang berjudul *“Hubungan Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis Santri Tingkat Atas: Studi di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah 10 Kecamatan Sukaresmi Kabupaten Cianjur.”* Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kehidupan santri yang dihadapkan pada berbagai tuntutan spiritual, sosial, dan akademik yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat tawakal, tingkat kesejahteraan psikologis, serta hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada santri tingkat atas. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki tingkat tawakal pada kategori sedang dan tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,979$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, tawakal memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Amalia, 2025).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Rina Melati dan Ummu Khuzaimah pada tahun 2026 yang berjudul *“Peran Tawakkal dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Ibu Rumah Tangga yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.”* Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tuntutan peran yang dialami mahasiswa yang juga berperan sebagai ibu rumah tangga, terutama dalam mengikuti pembelajaran daring. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan, kelelahan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat tawakal dan kesejahteraan psikologis serta menguji hubungan antara kedua variabel tersebut. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional. Subjek penelitian berjumlah 102 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala tawakal dan skala kesejahteraan psikologis berbentuk Likert. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $\rho = 0,350$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tawakal berperan sebagai strategi coping religius yang dapat membantu individu mengelola tekanan hidup, meningkatkan resiliensi, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Melati & Khuzaimah, 2026).

