

ABSTRAK

Maryam Aziza: Pengaruh Tawakal terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa Rantau (Penelitian Terhadap Mahasiswa Perantau Asal Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Bagi masyarakat Minangkabau, merantau merupakan bagian dari tradisi untuk membentuk karakter, kedewasaan, serta kemandirian. Namun, transisi lintas budaya menuju lingkungan baru di Kota Bandung sering kali memicu hambatan adaptasi psikologis berupa gegar budaya (*culture shock*) yang berpotensi memicu kecemasan sosial (*social anxiety*). Dalam mengatasi tekanan ini, mahasiswa Minang membutuhkan mekanisme koping yang berbasis falsafah *Adat Basandi Syara', Syara' Basandi Kitabullah*, salah satunya melalui nilai-nilai tawakal.

Penelitian ini bertujuan membuktikan secara empiris pengaruh signifikan tawakal terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa perantau asal Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasilnya diharapkan berkontribusi secara teoritis pada khazanah Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) serta secara praktis dalam merancang layanan konseling psiko-spiritual berbasis *Islamic Spiritual Restructuring*.

Landasan teori penelitian mengintegrasikan konsep tawakal berdasarkan sintesis Prapti Ningsih (2013), yang meliputi usaha dan penyerahan diri, keyakinan, dan ketenangan batin dengan kecemasan sosial La Greca dan Lopez (1998) yang mencakup *Fear of Negative Evaluation* (FNE), *SAD-New*, dan *SAD-General*. Melalui pendekatan kognitif Clark dan Wells (1995), sikap tawakal berperan sebagai strategi *positive religious coping* yang merestrukturisasi pola pikir cemas menjadi keyakinan dan kepasrahan atas ketetapan Allah SWT, sehingga bermuara pada ketenangan batin.

Penelitian kuantitatif kausalitas berbasis analisis regresi linear sederhana ini melibatkan 64 mahasiswa perantau Minangkabau angkatan 2023–2025 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan pendekatan Roscoe (1975). Data dikumpulkan via kuesioner daring menggunakan Skala Tawakal (22 item, $\alpha = 0,762$) dan Skala Kecemasan Sosial SAS-A (18 item, $\alpha = 0,934$). Analisis data diolah menggunakan SPSS versi 25 meliputi statistik deskriptif, regresi linear sederhana, uji-t, R^2 , serta tabulasi silang.

Hasil penelitian menghasilkan persamaan $Y = 79,311 - 0,576X$ dengan $t_{hitung} = -3,050$ dan signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,130 mengindikasikan bahwa tawakal memberikan kontribusi empiris sebesar 13% dalam menurunkan kecemasan sosial, sedangkan 87% sisanya dipengaruhi faktor lain. Kesimpulannya, terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara tawakal terhadap kecemasan sosial; artinya semakin tinggi tingkat tawakal yang diinternalisasi oleh mahasiswa perantau Minangkabau, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka alami di tanah rantau. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan koping religius spiritual dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk membantu penyesuaian diri mahasiswa di perantauan.

Kata Kunci: Tawakal, Kecemasan Sosial, Mahasiswa Perantau, Minangkabau.