

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi orang Minangkabau, Merantau bukan hanya berpindah dari satu tempat ke tempat lain untuk mendapatkan penghidupan yang lebih baik. Merantau bagi orang Minangkabau merupakan bagian dari tradisi yang sudah berakar dan masih dilakukan hingga saat ini. Merantau dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) didefinisikan sebagai tindakan pergi meninggalkan kampung halaman atau tempat asal menuju wilayah lain atau negeri seberang untuk mencari penghidupan yang lebih baik, menuntut ilmu atau mencari pengalaman. Bagi orang Minangkabau, merantau memiliki filosofi yang berkaitan dengan pembentukan karakter manusia atau generasi muda Minangkabau (Arbain, 2022). Budaya merantau bagi orang Minangkabau merupakan bagian dari proses interaksi masyarakat Minangkabau dengan dunia luar. Dengan merantau, orang tersebut akan belajar tentang kehidupan sehingga ia mendapatkan kedewasaan dan kematangan diri setelah melalui manis dan pahitnya kehidupan di tanah rantau (Marta, 2014).

Selain didorong oleh faktor individual dan sosial, kecenderungan masyarakat Minangkabau untuk merantau dibentuk secara kultural melalui *mamang* (pantun adat). Pantun yang berbunyi "*Karatau madang di hulu, babuah babungo balun, marantau bujang dahulu, dirumah baguno balun*" (Karatau madang di hulu, berbuah berbunga belum, Merantau bujang dahulu, Dirumah berguna belum) mengandung pesan normatif agar generasi muda

menuntut ilmu dan mencari pengalaman di luar daerah asal. Meskipun frasa "*bujang*" secara harfiah merujuk pada anak laki-laki, pesan moral ini mencakup seluruh pemuda Minangkabau, termasuk kaum perempuan (*gadih*) untuk meninggalkan kampung halaman sebagai proses penjelajahan dunia luar guna mentransformasi keterbatasan pengalaman, wawasan, serta kemandirian finansial usia muda menuju tingkat kedewasaan dan kematangan psikologis yang utuh (Arbain, 2022).

Kota-kota besar selalu menjadi daya tarik utama untuk merantau khususnya bagi para perantau muda. Bandung merupakan salah satu tujuan penting, selain sebagai kota metropolitan, Bandung juga menyediakan institusi-institusi pendidikan ternama seperti ITB, Unpad, UPI dan UIN Sunan Gunung Djati sehingga Bandung menjadi tujuan bagi mahasiswa asal Minangkabau untuk mengimplementasikan filosofi merantau tersebut dalam konteks menuntut ilmu di era modern. Namun, di balik optimisme filosofi tersebut, realitas di tanah rantau seringkali memberikan tantangan psikologis pada mahasiswa.

Proses menuju kedewasaan dan kematangan diri di tanah rantau menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan beradaptasi yang kompleks, dimana terdapat perbedaan budaya, bahasa, norma serta nilai-nilai yang dibawa dari kampung halaman di Minang dengan kebudayaan Sunda di Bandung. Perbedaan inilah yang menjadi tantangan psikologis bagi para perantau. Secara bertahap perantau akan dituntut untuk menyesuaikan pola-pola lama yang bersifat asertif dan egaliter dengan pola-pola baru dari lingkungan kebudayaan

Sunda yang cenderung lebih halus agar dapat diterima oleh lingkungan barunya. Prinsip adaptabilitas masyarakat Minangkabau tercermin dalam ungkapan "*Dima bumi dipijak, disinan langik dijunjuang*", yang menekankan pentingnya fleksibilitas serta kepatuhan terhadap norma di daerah perantauan. Namun, fleksibilitas kultural tersebut tidak menjamin keberhasilan proses penyesuaian diri setiap individu. Kegagalan atau hambatan dalam menyesuaikan diri dengan kebudayaan baru berpotensi memicu *culture shock* (gegar budaya) yang ditandai oleh tekanan emosional, seperti frustrasi, stres, *homesickness*, hingga rasa terasing (Samovar dkk., dalam Wahyutama & Maulani (2022)). Akumulasi dari distress emosional ini pada akhirnya berkonstruksi menjadi kecemasan sosial saat perantau dihadapkan pada situasi interaksi dengan masyarakat setempat.

Menurut *American Psychiatric Association* (2013), kecemasan sosial merupakan manifestasi kegugupan dalam konteks lingkungan sosial yang didorong oleh kekhawatiran dipermalukan maupun dievaluasi secara negatif oleh lingkungan. Kondisi ini umumnya termanifestasi dalam dua ranah utama, yaitu konteks kinerja (*performance situations*), terjadi saat individu menjadi pusat pengamatan publik serta konteks interaksi sosial (*social interaction situations*) yang mengharuskan individu terlibat hubungan interpersonal, khususnya dengan orang baru. Pemikiran ini sejalan dengan pandangan La Greca dan Lopez (1998) yang memaknai kecemasan sosial sebagai distress emosional berupa kekhawatiran dan ketakutan mendalam individu akan potensi pengamatan, penghinaan, maupun rasa malu saat berada dalam konteks

lingkungan sosial. La Greca dan Lopez (1998) juga berpendapat jika kecemasan sosial dapat ditekan, maka individu dapat mengembangkan hubungan interpersonal dengan baik (Mulianingrum & Putrikita, 2025).

Tajuddin & Henidar dalam Suwanda (2024) menyatakan bahwa kecemasan sosial umumnya terjadi pada setiap individu yang rentan terhadap kecemasan, namun tingkat kecemasan sosial setiap individu akan berbeda-beda. Data Global Burden of Disease (GBD) yang dikutip oleh World Health Organization (WHO, 2025) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental paling umum di dunia dengan 359 juta orang mengalaminya pada tahun 2021. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Niza Suwandi (2024) mengenai penelitian tentang kecemasan sosial mahasiswa perantau yang dilakukan di Universitas Malikussaleh, Aceh Utara. Hasil survei awal menunjukkan sebanyak 53,30% mahasiswa rantau mengalami perasaan tertekan dan melakukan penghindaran sosial terhadap situasi asing, 43,30% memiliki ketakutan terhadap evaluasi negatif dan 46,70% mengalami rasa tertekan dan penghindaran sosial pada situasi secara umum. Hal ini berdampak pada kemunduran karir, menghambat kemajuan akademik, ketegangan dalam interaksi sosial, berpikir negatif serta memicu *overthinking* (Mulianingrum & PutriKita, 2025).

Perbedaan bahasa, budaya, serta nilai dan norma membuat perantau asal Minangkabau menjadi lebih rentan terhadap kecemasan sosial, hal ini juga didukung oleh kebudayaan Minangkabau yang berpotensi menimbulkan kecemasan sosial karena kebiasaan, kebudayaan, nilai serta norma yang

bertabrakan dengan tempat merantau. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyutama dan Maulani (2022) di Jakarta menemukan bahwa perantau asal Minangkabau sering kali mengalami *culture shock* akibat benturan nilai-nilai gaya hidup dan pergaulan serta nilai religi yang berhadapan dengan lingkungan baru yang nilai pergaulannya relatif lebih bebas. Selain itu, orang Minangkabau memiliki budaya malu yang sangat tinggi, hal ini dikarenakan dalam masyarakat Minangkabau, harga diri individu merupakan representasi kehormatan keluarga dan suku sehingga mereka memiliki tanggung jawab untuk menjaga nama baik keluarga dan suku di tanah rantau (Susanti, 2014). Perbedaan lainnya dalam kebiasaan, bahasa dan intonasi suara. Masyarakat Minangkabau memiliki nada suara yang cenderung tinggi dan intonasi yang cepat, hal ini berbanding terbalik dengan budaya Sunda, dimana intonasi bicara cenderung halus atau lemah lembut yang dapat memicu kesalahpahaman dan menyulitkan proses interaksi sosial mahasiswa.

Ditengah tantangan psikologis akibat perbedaan budaya, bahasa, nilai-nilai dan norma. Para perantau dari Minangkabau membutuhkan *coping* untuk mengatasi kecemasan sosial tersebut. Salah satu *coping* tersebut dapat dilakukan dengan tawakal atau berserah diri, hal ini sesuai dengan budaya Minangkabau yang memiliki falsafah yang berbunyi “*Adat Basandi Syara’, Syara’ Basandi Kitabullah*” yang bermakna bahwa adat Minangkabau terikat dengan hukum islam, sedangkan hukum islam berlandaskan Al-Qur’an (Susanti, 2014). Hal ini sejalan dengan *coping* yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan sosial dengan meningkatkan spiritualitas yang erat

kaitannya dengan nilai-nilai keagamaan. Salah satu bentuk dari spiritualitas sebagai *coping* adalah dengan bertawakal kepada Allah.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitab Madarij as-Salikin, tawakal merupakan amalan dan penghambaan hati yang mengandalkan Allah SWT sepenuhnya, mencari perlindungan dan percaya kepada-Nya serta menerima dengan ridha apapun yang menimpa dirinya. Hal ini didasarkan pada kepercayaan bahwa Allah akan memberikan segala yang diperlukan oleh individu selama individu itu juga berusaha keras untuk mencapai apa yang diinginkannya (Tammar, dkk, 2023).

Dalam ranah psikologi, konstruksi tawakal atau kepasrahan spiritual berkorelasi erat dengan mekanisme *religious coping*. Hal ini sejalan dengan pandangan Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) dalam Fitriani, dkk (2024) yang mengartikan kepasrahan sebagai strategi penanggulangan stres ketika individu secara sadar menundukkan kehendak pribadinya pada ketetapan Tuhan dalam menghadapi permasalahan hidup. Oleh karena itu, pada situasi stres, orang-orang cenderung beralih kepada agama yang memungkinkan mereka menerima permasalahan yang dihadapinya melalui penerimaan yang berhubungan dengan berserah diri kepada Allah SWT.

Hal ini menunjukkan bahwa tawakal memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan sosial melalui *religious coping*. Tawakal membuat individu cenderung tidak terlalu mengkhawatirkan evaluasi negatif dari orang lain karena tujuan hidupnya berpusat pada Allah SWT. Selain itu, tawakal juga menghadirkan ketenangan jiwa dan kestabilan serta ketentraman bagi individu

karena ia percaya bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan ketetapan-Nya setelah individu berusaha semaksimal mungkin (Ningsih, 2013). Kondisi batin yang tenang inilah yang menjadi coping dari kecemasan yang muncul dalam situasi sosial. Dalam konteks ini, usaha itu tercermin dalam perilaku para perantau dari Minangkabau untuk beradaptasi dengan budaya Sunda dimana tawakal menjadi strategi *coping* sehingga mahasiswa perantau dapat menghadapi interaksi dengan lebih lapang dada tanpa terjebak dalam ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif di lingkungan sekitar.

Berdasarkan tinjauan literatur, peneliti menemukan beberapa celah penelitian (*research gap*) yang mendasar. Pertama, kajian mengenai pengaruh tawakal terhadap kecemasan sosial secara spesifik masih terbatas. Kedua, penelitian mengenai perantau Minangkabau selama ini lebih dominan membahas aspek akademik dan *culture shock*. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut sekaligus memberikan kebaruan dalam studi psikologi lintas budaya.

Urgensi penelitian ini terletak pada kontribusinya secara praktis dan teoritis. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang mengintegrasikan penguatan tawakal sebagai strategi intervensi kecemasan sosial bagi mahasiswa rantau. Secara teoritis, studi ini memperkuat posisi Psikologi Islami melalui pembuktian empiris bahwa konstruk spiritual seperti tawakal memiliki peran nyata dalam menjaga kesehatan mental individu. Oleh

karena itu, pengujian ilmiah mengenai pengaruh tawakal terhadap kecemasan sosial mahasiswa rantau perlu dilakukan untuk memvalidasi asumsi tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terlihat adanya kesenjangan antara tuntutan budaya Minangkabau untuk menjadi perantau yang tangguh dengan realitas psikologis yang dialami di tanah rantau. Merujuk pada kesenjangan itu, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Tawakal berpengaruh secara signifikan terhadap Kecemasan Sosial pada mahasiswa perantau asal Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah diatas, maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk Membuktikan secara empiris ada tidaknya pengaruh yang signifikan antara Tawakal terhadap Kecemasan Sosial pada mahasiswa perantau asal Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk (1) Memperkaya khazanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam (BKI) khususnya dalam kajian yang mengintegrasikan tawakal sebagai bagian dari psikologi islami dengan kesehatan mental berupa kecemasan sosial. (2) Memberikan bukti empiris kuantitatif mengenai peran spiritualitas islam sebagai strategi *religious coping* dalam menghadapi kecemasan sosial. (3) Menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan

tawakal dengan variabel kesehatan mental lainnya. Dan (4) Memperkaya kajian psikologi lintas budaya (*cross-cultural psychology*) yang belum banyak dieksplorasi dalam studi kecemasan sosial.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

- a. Bagi konselor dan praktisi BKI, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar ilmiah dalam merancang program layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologi dengan nilai-nilai islam.
- b. Bagi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang program orientasi dan pendampingan mahasiswa baru rantau yang memperhatikan dimensi spiritual sebagai faktor protektif kesehatan mental.
- c. Bagi mahasiswa perantau asal Minangkabau, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa perantau bahwa nilai-nilai spiritual yang telah melekat dalam identitas budaya Minangkabau merupakan sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi kecemasan sosial di lingkungan baru.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi studi lanjutan yang ingin mengembangkan intervensi berbasis tawakal atau mengkaji variabel-variabel lain yang relevan pada populasi mahasiswa rantau dari berbagai latar budaya di Indonesia.

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dibangun berdasarkan fenomena *culture shock* yang dialami oleh para perantau yang berisiko memicu hambatan dalam proses adaptasi budaya baru di tanah rantau. Hambatan psikologis ini berupa kecemasan sosial akibat ketakutan akan evaluasi negatif dan perasaan tidak nyaman dengan lingkungan baru. Dalam menghadapi tekanan tersebut, individu cenderung menggunakan nilai-nilai religius sebagai strategi bertahan. Tawakal atau berserah diri kepada Allah SWT dapat dipandang sebagai mekanisme *religious coping* yang sesuai dengan kebudayaan masyarakat Minangkabau. Dalam hal ini, tawakal berfungsi sebagai *positive religious coping* yang mengalihkan fokus individu dari kecemasan akan penilaian manusia menuju keyakinan penuh pada perlindungan Allah SWT. Implementasi nilai tawakal ini menciptakan ketenangan kognitif dan afektif, yang secara sistematis diprediksi dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial.

Alur penelitian ini disusun untuk menjelaskan dan menunjukkan hubungan antara variabel X, yaitu Tawakal dan variabel Y yaitu Kecemasan sosial. Dalam penelitian ini, tawakal dipandang sebagai penyerahan diri mahasiswa rantau atas kehendak Allah setelah berusaha semaksimal mungkin untuk beradaptasi dengan kebudayaan sunda di tanah rantau dengan keyakinan atas kehendak Allah terhadap hasil yang diperoleh, sehingga memiliki ketenangan serta tenteram dalam situasi apapun. Sedangkan kecemasan sosial dalam penelitian ini dipandang sebagai dampak psikologis akibat hambatan dalam adaptasi budaya baru di tanah rantau yang ditandai dengan ketakutan

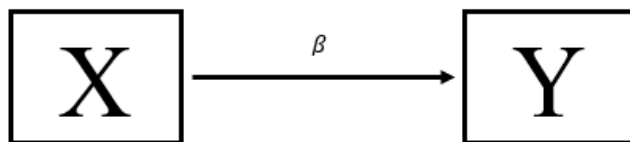
akan penilaian negatif dari orang lain, penghindaran serta perasaan tidak nyaman dengan situasi baru dan juga perasaan tidak nyaman dengan situasi umum akibat penolakan dari lingkungan sekitar. Secara teoritis, tawakal sebagai *religious coping* dinilai dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialami oleh para mahasiswa rantau. Secara skematis, hubungan kausalitas antara variabel X dan Y dalam alur kerangka pemikiran ini digambarkan dalam desain penelitian sebagai berikut :

Keterangan :

X : Tawakal

Y : Kecemasan sosial

β : Pengaruh



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

Gambar diatas menjelaskan hubungan antar variabel. Variabel Tawakal (X) dalam penelitian ini merupakan variabel independen atau variabel yang mempengaruhi perubahan, sedangkan variabel kecemasan sosial (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau berubah secara konsisten saat variabel (X) mengalami perubahan. Makna garis panah X menuju Y menunjukkan adanya pengaruh linear, dimana peneliti berasumsi bahwa perubahan yang terjadi pada tingkat tawakal akan berdampak pada perubahan tingkat kecemasan sosial. Simbol β atau koefisien regresi menunjukkan arah hubungan serta besarnya pengaruh perubahan variabel tawakal (X) terhadap variabel kecemasan sosial (Y). Peneliti mengasumsikan jika arah hubungannya adalah hubungan negatif,

yang berarti semakin tinggi tingkat tawakal, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami mahasiswa perantau asal Minangkabau.

Agar variabel yang telah dijabarkan dalam kerangka pemikiran tersebut dapat diukur secara objektif dan sistematis, maka peneliti merumuskan operasionalisasi variabel ke dalam sebuah matriks penelitian. Matriks ini merinci dimensi serta indikator yang diadopsi dari skala tawakal yang dikembangkan oleh Prapti Ningsih (2013) dan skala SAS-A yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) dengan mengadaptasi versi bahasa Indonesia oleh Afgani (2022) sebagai acuan dalam menyusun instrumen kuesioner yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1.1 Matriks Operasionalisasi Instrumen Penelitian

Variabel	Teori	Dimensi	Indikator	Skala
Tawakal (X)	Diadaptasi dari skala Prapti Ningsih (2013) berbasis konstruk Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Yusuf Qardhawi, & Amru Khalid	Usaha dan Penyerahan Diri (<i>Al-Ikhtiar wa Tafwidh</i>)	Menunjukkan sikap pasrah dengan menyerahkan seluruh hasil akhir kepada Allah SWT setelah berikhtiar	Likert
			Menanamkan ikatan batin untuk senantiasa menggantungkan segala urusan hanya kepada-Nya	Likert
			Menyandarkan hati dan merasa nyaman	Likert

Variabel	Teori	Dimensi	Indikator	Skala
			bergantung kepada Allah SWT	
			Menundukkan kehendak diri secara total di hadapan Allah SWT tanpa adanya pembangkangan.	Likert
			Memperkuat ikhtiar batiniah melalui permohonan, doa, dan dzikir secara intensif.	Likert
		Keyakinan (<i>Al-Yaqin</i>)	Memahami dan meyakini adanya ketetapan hukum sebab-akibat dalam setiap ikhtiar	Likert
			Memperkokoh keteguhan hati melalui penguatan tauhid dan keimanan	Likert
			Berbaik sangka kepada Allah	Likert
		Ketenangan Batin (<i>Al-Insyirah</i>)	Menimbulkan kekuatan	Likert
			Harga diri	Likert
			Sikap ridha	Likert

Variabel	Teori	Dimensi	Indikator	Skala
			Timbulnya harapan	Likert
Kecemasan Sosial (Y)	La Greca dan Lopez (1998)	<i>Fear of Negative Evaluation</i> (FNE)	Merefleksikan perasaan takut, perasaan khawatir, atau perasaan cemas terhadap evaluasi negatif dari orang lain.	Likert
		<i>Social Avoidance Distress-New</i> (SAD-New)	Menggambarkan perilaku penarikan diri (<i>avoidance</i>) serta kecanggungan saat berinteraksi dalam lingkungan baru atau dengan individu asing.	Likert
		<i>Social Avoidance Distress-General</i> (SAD-General)	Merefleksikan perasaan tertekan, perasaan tidak nyaman dan hambatan yang dirasakan pada situasi sosial yang lebih umum atau lebih luas.	Likert

F. Hipotesis

Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019, dalam Iba & Wardhana 2023) hipotesis penelitian merujuk pada dugaan awal atas rumusan masalah

yang diturunkan dari landasan teoritis relevan dan memerlukan pengujian secara empiris. Perumusan hipotesis ini dikonstruksi melalui kerangka berpikir teoritis yang kemudian disajikan dalam bentuk proposisi atau pernyataan ilmiah. Oleh karena itu, berdasarkan kerangka pemikiran mengenai hubungan antar variabel, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai jawaban sementara dalam penelitian ini sebagai berikut :

H_o = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tawakal terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa perantau asal Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

H_a = Terdapat pengaruh yang signifikan antara tawakal terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa perantau asal Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

G. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Tempat yang akan menjadi lokasi penelitian mengenai pengaruh tawakal terhadap kecemasan sosial mahasiswa rantau adalah Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung yang terletak di Jln. AH Nasution No.105, Kelurahan Cipadung Wetan, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614. Lokasi ini dipilih untuk menjadi lokasi penelitian karena beberapa alasan, yaitu :

- a. Representasi Populasi. UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki mahasiswa perantau asal Minangkabau sebanyak 241 Mahasiswa dari angkatan tahun 2023 hingga 2025.

- b. Adanya organisasi kedaerahan yang menaungi mahasiswa perantau asal Minangkabau yang disebut dengan KMM atau Keluarga Mahasiswa Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- c. Aksesibilitas peneliti. Lokasi ini dipilih berdasarkan pertimbangan efisiensi waktu, biaya, dan kemudahan bagi peneliti dalam memperoleh data karena peneliti merupakan bagian dari civitas akademika di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Paradigma dan Pendekatan

Penelitian ini berlandaskan pada paradigma positivisme, yakni sebuah alur berpikir yang memetakan keterkaitan antar variabel secara sistematis dan terukur (Sugiyono, 2013). Perspektif positivistik ini memandang fenomena psikologis dan sosial sebagai realitas objektif yang dapat diobservasi serta diverifikasi melalui verifikasi hipotesis teoretis, pengumpulan data empiris di lapangan, serta menguji validitas empirisnya pada populasi mahasiswa perantau yang diteliti (Rasyid, 2022).

Pengujian teori secara objektif dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menekankan pada analisis keterkaitan antar variabel (Rasyid, 2022). Melalui pendekatan tersebut, keberadaan variabel tawakal diposisikan sebagai prediktor (independen) yang diuji dampaknya terhadap kecemasan sosial (dependen) pada kelompok mahasiswa perantau asal Minangkabau.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kausalitas berbasis analisis regresi linear sederhana. Desain kausalitas merujuk pada hubungan satu arah dimana variabel independen (X) bertindak sebagai variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi (Y). Dalam penelitian ini, tawakal diposisikan sebagai variabel independen (X), dan kecemasan sosial sebagai variabel dependen (Y). Pengumpulan data dilakukan dengan skala kuesioner yang diuji secara statistik untuk mengukur besaran kontribusi pengaruh tawakal terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa perantau Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Secara metodologis, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk memetakan estimasi hubungan linier antara satu variabel prediktor (X) dan satu variabel kriteria (Y), di mana fluktuasi pada variabel Y diprediksi berdasarkan perubahan pada variabel X (Pangesti, 2022). Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan pengujian hipotesis guna memverifikasi signifikansi pengaruh tawakal terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa perantau asal Minangkabau di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data numerik, data yang berbentuk angka dan dapat dihitung untuk menganalisis fenomena dan menghasilkan kesimpulan (Aida, dkk, 2025). Data numerik yang

digunakan adalah data ordinal yang menunjukkan urutan atau peringkat antar kategori karena pengukuran yang digunakan dalam instrumen adalah skala likert.

b. Sumber Data

Perolehan informasi sangat diperlukan untuk mendukung kegiatan penelitian yang akan dilakukan, oleh karena itu untuk memperoleh informasi dan data, peneliti menggunakan dua sumber data, yaitu :

1) Sumber Data Primer

Data primer dalam penelitian ini bersumber dari jawaban kuesioner yang diisi langsung oleh responden melalui media *Google Form*. Kuesioner tersebut terdiri atas Skala Tawakal yang diadaptasi dari Prapti Ningsih serta Skala Kecemasan Sosial dari La Greca dan Lopez yang diadaptasi oleh Afgani (2022). Selain itu, teknik wawancara semi-terstruktur difungsikan sebagai instrumen pendukung untuk menggali serta mengeksplorasi berbagai faktor eksogen lain di luar variabel tawakal yang turut mempengaruhi kecemasan sosial responden.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini dilakukan dengan mengkaji penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan melalui jurnal ilmiah maupun buku serta publikasi informasi pada media sosial

resmi milik Keluarga Mahasiswa Minangkabau (KMM) seperti instagram, YouTube dan TikTok.

5. Populasi dan Sampel

Populasi mencakup seluruh subjek, objek, atau fenomena yang memiliki atribut spesifik dan relevan untuk dijadikan dasar penarikan kesimpulan penelitian (Pettalongi dkk., 2025). Fokus populasi dalam studi ini yaitu mahasiswa perantau asal Minangkabau yang menempuh pendidikan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan konfirmasi dari Ketua Komunitas Mahasiswa Minangkabau (KMM) UIN Sunan Gunung Djati Bandung, entitas organisasi ini menaungi 241 mahasiswa aktif angkatan 2023 hingga 2025. Kendati demikian, Keberadaan mahasiswa perantau Minangkabau yang bergerak secara mandiri di luar keanggotaan KMM tidak memiliki catatan administratif resmi (*unknown/infinite population*). Oleh karena jumlah pasti perantau Minangkabau di kawasan kampus tidak dapat dikualifikasi secara tunggal, maka pendekatan kuantitatif untuk populasi tak terhingga diterapkan dalam penelitian ini. Mengingat total keseluruhan populasi perantau Minangkabau di lingkungan kampus bersifat tidak terbatas dan tidak terdata secara tunggal, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan pendekatan Roscoe (1975) dalam menentukan ukuran sampel penelitian.

Pemilihan mahasiswa perantau asal Minangkabau sebagai populasi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa perantau dari Minangkabau merupakan subjek yang ideal karena memiliki keunikan, yaitu merantau sebagai bagian dari budaya untuk meraih pendewasaan dan

kematangan diri serta mengalami *culture shock* akibat perbedaan budaya, kebiasaan, bahasa hingga nilai dan norma yang membuatnya rentan mengalami kecemasan sosial.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dapat mewakili keseluruhan anggota populasi (Pettalongi, dkk, 2025), Penentuan kuota sampel dalam penelitian ini mengacu pada panduan umum (rules of thumb) yang dikembangkan oleh Roscoe (1975) untuk populasi yang tidak diketahui jumlah pastinya. Roscoe merumuskan kriteria penentuan ukuran sampel sebagai berikut :

- 1) Rentang sampel yang ideal untuk penelitian kuantitatif berada pada kisaran antara 30 hingga 500 responden.
- 2) Pada penelitian yang menguji keterkaitan antarvariabel (seperti analisis korelasi dan regresi). Ukuran sampel sebaiknya minimal 10 kali lipat dari jumlah variabel yang dianalisis (Iba & Wardhana, 2023).

Penelitian ini menguji dua variabel utama, yaitu Tawakal dan Kecemasan Sosial, sehingga batas minimum sampel secara teoritis adalah 20 responden (2×10) dengan acuan batas minimum sampel umum sebesar 30 responden. Dengan demikian, jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 64 responden, telah memenuhi kriteria kecukupan sampel yang disyaratkan oleh Roscoe (1975).

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* yaitu peneliti tidak memberikan kesempatan yang sama kepada populasi untuk terpilih sebagai responden dengan pendekatan gabungan *purposive sampling*

dan *incidental sampling*. Purposive Sampling digunakan untuk menetapkan kriteria inklusi agar responden yang terpilih sesuai dengan sasaran penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

- 1) Berstatus Mahasiswa aktif tahun 2023 sampai dengan 2025 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung
- 2) Perantau Asal Minangkabau

Sedangkan, *Incidental sampling* digunakan dalam proses pengumpulan data dilapangan, dimana peneliti menyebarkan instrumen kuesioner melalui jaringan grup whatsApp organisasi KMM serta media sosial seperti instagram kepada mahasiswa Minangkabau yang kebetulan ditemui, bersedia mengisi dan memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan.

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dilaksanakan melalui penerapan metode kuesioner berbentuk skala. Pendekatan ini difungsikan sebagai alat ukur baku untuk mengumpulkan respons ilmiah dari para responden secara terstruktur.. Penggunaan metode kuesioner dilaksanakan dengan mendistribusikan item-item pertanyaan maupun pernyataan yang telah disesuaikan dengan indikator variabel penelitian guna menjangkau data respons dari subjek untuk dianalisis secara statistik. Pengambilan data ini menerapkan teknik kuesioner daring, yaitu prosedur pengumpulan data di mana instrumen penelitian disebarkan, diisi, dan dihimpun secara digital berbasis jaringan internet (Iba & Wardhana, 2023).

Penelitian ini mengaplikasikan instrumen berupa skala pengukur yang diadaptasi dari alat ukur yang telah dikembangkan sebelumnya. Pengukuran respons dilakukan berbasis Skala Likert untuk mengevaluasi bobot tingkatan sikap serta tanggapan subjek terhadap butir-butir pernyataan yang diajukan (Iba & Wardhana, 2023). Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah skala tawakal dan skala kecemasan sosial.

a. Skala Tawakal

Skala Tawakal adalah alat untuk mengukur variabel tawakal. Diukur menggunakan skala yang diadopsi dari instrumen Prapti Ningsih (2013) yang didasarkan pada aspek-aspek tawakal yang dikemukakan oleh Ibnu al-Qayyim Al-Jauziyah, Yusuf Qardhawi dan Amru Khalid yang disintesiskan oleh Prapti Ningsih (2013). Instrumen tawakal yang dikembangkan Prapti Ningsih (2013) memiliki memiliki tiga aspek, yaitu usaha dan penyerahan diri (*Al-Ikhtiar wa Tafwid*), keyakinan (*Al-Yaqin*) dan ketenangan batin (*Al-Insyirah*). Instrumen ini memiliki 53 butir pernyataan menggunakan skor skala *likert* yang menyediakan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor setiap butir berkisar dari 1 hingga 4 poin.

Agar instrumen ini valid dan relevan dengan karakteristik subjek penelitian, peneliti melakukan seleksi serta adaptasi terhadap butir-butir pernyataan tersebut ke dalam konteks mahasiswa perantau asal Minangkabau. Langkah ini juga diambil sebagai upaya preventif untuk meminimalkan efek kelelahan responden (*repondent fatigue*) yang berpotensi memicu bias akibat

pengisian kuesioner secara asal-asalan karena kuantitas butir pernyataan yang terlalu banyak. Proses seleksi dan modifikasi ini menghasilkan 24 butir pernyataan pilihan yang dinilai representatif untuk mengukur variabel tawakal sebagai strategi koping religius positif (*positive religious coping*) dalam menghadapi tekanan sosial di perantauan serta memiliki nilai validitas tertinggi dari setiap aspek yang diukur.

Pembobotan jawaban kuesioner menggunakan Skala Likert 4 poin dengan gradasi skor yang disesuaikan berdasarkan sifat item pernyataan, yaitu:

- 1) Item Favorabel, Skor Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.
- 2) Item Unfavorabel, Skor Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Sebaran butir skala tawakal yang telah diseleksi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.2 Butir-butir Skala Tawakal

NO	Aspek-aspek	Nomor Butir		Jumlah
		Favorabel	unfavorabel	
1	Usaha dan penyerahan diri (<i>Al-Ikhtiar wa Tafwidh</i>)	1(1),4(7),5(10), 7(16),10(22)	2(2),3(6),6(11), 8(17),9(20)	10
2	keyakinan (<i>Al-Yaqin</i>)	12(26),14(29), 16(33)	11(24),13(27), 15(31)	6
3	Ketenangan Batin (<i>Al-Insyirah</i>).	17(40),19(42), 22(49),23(51)	18(41),20(44), 21(47),24(52)	8
Total				24

Butir-butir pernyataan pilihan yang tertera pada Tabel 1.2. Nomor di dalam tanda kurung (...) merupakan nomor item asli dari instrumen Prapti

Ningsih (2013). Sebelum kuesioner disebarikan kepada responden, 24 butir pernyataan tersebut telah disusun dan dinomori kembali secara berurutan dari nomor 1 sampai 24 untuk mencegah kebingungan responden saat mengisi kuesioner yang dapat dilihat pada nomor di luar tanda kurung.

b. Skala Kecemasan Sosial

Pengukuran variabel kecemasan sosial menggunakan instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dari La Greca dan Lopez (1998) berdasarkan versi adaptasi bahasa Indonesia oleh Afgani (2022). Karakteristik instrumen ini meliputi :

- 1) Dimensi ukur yang mengintegrasikan tiga aspek, yaitu *Fear of Negative Evaluation* (FNE), *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-New), dan *Social Avoidance and Distress-General* (SAD-General).
- 2) Jumlah Item & Skoring. Terdiri atas 18 butir pernyataan berbasis Skala Likert 4 opsi pilihan (SS, S, TS, dan STS) dengan rentang bobot 1 hingga 4 poin.

Pembobotan jawaban kuesioner menggunakan Skala Likert 4 poin dengan gradasi skor yang disesuaikan berdasarkan sifat item pernyataan, yaitu: Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sebaran butir skala tawakal yang telah diseleksi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.3 Kecemasan Sosial La Greca dan Lopez (SAS-A)

NO	Aspek-aspek	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	unfavorable	
1	<i>Fear of Negative Evaluation (FNE)</i>	1,2,3,4,5,6,7,8	0	8
2	<i>Society Anxiety Distress-New (SAD-New)</i>	9,10,11,12,13,14	0	6
3	<i>Society Anxiety Distress-General (SAD-General)</i>	15,16,17, 18	0	4
Total				18

7. Validitas dan Reliabilitas

Pengujian kualitas instrumen dalam penelitian kuantitatif bertumpu pada indikator validitas dan reliabilitas. Validitas mengevaluasi ketepatan instrumen dalam mengukur konstruk yang ditargetkan, sementara reliabilitas mengukur tingkat konsistensi dan keandalan hasil pengukuran tersebut (Pettalongi, dkk., 2025). Suatu instrumen penelitian dikatakan valid apabila instrumen tersebut mengukur apa yang hendak diukur.

a. Validitas Instrumen

Dalam penelitian ini, pengujian validitas instrumen dilakukan melalui dua tahap, yaitu :

1) Uji Validitas Isi

Validitas isi merujuk pada sejauh mana item dalam instrumen mewakili seluruh dimensi konsep yang sedang diukur, penilaian validitas isi dilakukan oleh *expert judgment* (Pettalongi, dkk., 2025). Dalam tahap ini, instrumen tawakal dan kecemasan sosial akan ditinjau oleh dosen bimbingan konseling

islam sebagai *expert judgment* untuk memastikan semua indikator telah relevan dan tersusun dengan benar.

2) Uji Validitas Konstruk

Setelah validitas isi terpenuhi atau tervalidasi, instrumen akan diuji coba kepada Mahasiswa perantau di luar Komunitas Keluarga Minangkabau yang memiliki karakteristik serupa tetapi bukan bagian dari sampel penelitian. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk menguji validitas konstruk secara empiris dan keterbacaan instrumen. Validitas konstruk merujuk pada sejauh mana instrumen benar-benar mengukur konstruk teoritis yang dimaksud (Pettalongi, dkk., 2025). Data dari uji coba instrumen akan ditabulasikan dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS melalui korelasi *product moment* Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir (X) dan skor total (Y)

n = Ukuran responden uji coba

$\sum X$ = Jumlah skor butir/item

$\sum Y$ = Jumlah skor total responden

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor butir

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

$\sum XY$ = Jumlah perkalian skor butir dan skor total

Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $df = n-2$. Sebuah item instrumen dikategorikan valid apabila nilai r_{hitung} melampaui r_{tabel} . Sebaliknya, jika r_{hitung} lebih kecil daripada r_{tabel} , maka butir pernyataan tersebut dinyatakan gugur atau tidak valid.

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas mencerminkan tingkat keajegan suatu alat ukur dalam menghasilkan skor yang stabil meskipun diujikan pada kondisi atau waktu yang berbeda. Evaluasi reliabilitas bertujuan untuk menguji keandalan instrumen, yakni memastikan sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil yang konsisten, presisi, dan terpercaya. Untuk mengetahui reliabilitas sebuah instrumen pengukuran dapat dilakukan dengan mencari nilai korelasi alpha cronbach untuk mengukur konsistensi internal (Pettalongi, dkk., 2025). Rumus *Cronbach's Alpha* (α) yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Koefisien reliabilitas instrumen (*Cronbach's Alpha*)

k = Jumlah butir/item pertanyaan yang valid

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians skor tiap-tiap butir

σ_t^2 = Varians total dari instrumen

Pengujian reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan kriteria koefisien Guilford (1956), instrumen penelitian ini

dianggap reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* (α) yang diperoleh adalah $\geq 0,60$ karena termasuk dalam kategori tinggi.

8. Teknis Analisis Data

Tahapan analisis data mencakup proses pengklasifikasian, tabulasi, serta penyajian data sesuai variabel yang diteliti guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Dalam penelitian kuantitatif, serangkaian prosedur pengolahan data tersebut diakomodasi melalui kalkulasi statistik (Sugiyono, 2013). Saat ini perhitungan statistik digunakan dengan alat bantu berupa *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.

Analisis data dalam studi ini menerapkan statistik inferensial dengan bantuan *software* SPSS. Pengujian hipotesis mengandalkan teknik regresi linear sederhana untuk membuktikan pengaruh tawakal (X) terhadap kecemasan sosial (Y). Evaluasi signifikansi hubungan antar variabel diuji melalui uji *t*, sementara besaran kontribusi pengaruh tawakal diestimasi menggunakan koefisien determinasi (R^2). Guna menjamin model regresi yang dihasilkan bersifat *Best Linear Unbiased Estimator* (BLUE), yakni memiliki presisi tinggi, tidak bias, dan konsisten. Sebelum estimasi regresi dilakukan, kelayakan data dipastikan melalui pemenuhan asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas (Madum et al., 2025).

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa nilai residual dari model regresi berdistribusi normal, yang menjadi syarat mutlak dalam analisis statistik parametrik. Evaluasi normalitas ini dianalisis menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui SPSS. Kriteria pengujian

menetapkan bahwa residual berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p -value) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Nurmasari, 2025).

Uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel tawakal (X) dan kecemasan sosial (Y) membentuk garis lurus secara proporsional. Secara sistematis, peningkatan atau penurunan pada variabel X akan sebanding dengan perubahan pada variabel Y . Prasyarat linearitas dinyatakan terpenuhi apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Nurmasari, 2025).

Pengujian heteroskedastisitas bertujuan untuk memastikan kesamaan varians dari residual di seluruh rentang nilai variabel prediktor (homoskedastisitas). Evaluasi ini dianalisis menggunakan Uji Glejser dengan meregresikan nilai absolut residual. Model regresi dikategorikan bebas dari gejala heteroskedastisitas apabila koefisien signifikansi yang dihasilkan melampaui 0,05 ($p > 0,05$) (Iba & Wardhana, 2023).

Pengujian hipotesis penelitian ini mengaplikasikan teknik Analisis Regresi Linear Sederhana untuk mengukur arah serta besaran kontribusi variabel bebas tawakal (X) terhadap variabel terikat kecemasan sosial (Y) (Nurmasari, 2025). Adapun model persamaan regresi yang digunakan adalah sebagai berikut: $Y = a + bX + e$

Keterangan:

Y = Kecemasan Sosial

a = Konstanta (nilai Y jika X adalah 0)

b = Koefisien Regresi (besarnya pengaruh variabel X terhadap Y)

X = Tawakal

e = *Error* atau faktor lain yang tidak diteliti

Pembuktian hipotesis dievaluasi berdasarkan nilai signifikansi (p -value) pada tabel *Coefficients*. Hipotesis kerja (H_a) diterima dan H_0 ditolak apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Sig. < 0,05), yang menandakan adanya pengaruh signifikan tawakal terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa perantau asal Minangkabau. Tanda matematis pada koefisien b mengindikasikan arah hubungan (positif/negatif), sedangkan proporsi kontribusi variasi X dalam menjelaskan Y diukur melalui koefisien determinasi (R^2) pada tabel *Model Summary*.

