

ABSTRAK

Iar Kuswiarningsih, 1161040049: Hubungan Tawakal dengan Tingkat Stres pada Usia Dewasa Awal di Desa Bangunharja

Pada kehidupan sehari – hari seseorang yang berada di tahap usia dewasa awal mungkin banyak mengalami hal baru dalam hidupnya. Karena pada tahapan perkembangan ini seseorang akan didorong untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Serta tuntutan yang sekian banyak tersebut mampu mendorong emosi negatif untuk muncul salah satunya adalah stres. Hal ini disebabkan dari kurangnya kesiapan seseorang untuk menghadapi segala stimulus yang mungkin akan muncul.

Sebagai seorang individu atau makhluk menjadi sangat manusiawi itu wajar sekali. Namun Allah swt. telah menganugerahkan nikmat iman dan taqwa kepada kita sehingga tidak perlu risau dengan kehidupan duniawi. Tawakal adalah salah satu solusi dalam menghadapi kerasnya kehidupan. Segalanya telah diatur sedemikian rupa agar kita tidak perlu terlalu memikirkan dunia. Maka apabila di usia dewasa awal ini mengalami stres itu hal wajar namun ingat Allah selalu ada.

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan asosiatif deskriptif, pada responden sebanyak 35 orang. Dilakukan dengan penyebaran kuesioner menggunakan metode random sampling sederhana untuk melihat bagaimana tawakal berpengaruh terhadap tingkat stres pada usia dewasa awal yang ada di daerah Desa Bangunharja. Sehingga dapat dilihat dari data yang didapatkan bahwa 30 responden dengan tawakal diangka 87,5%, 5 diantaranya memiliki tingkat tawakal yang sedang. Sedangkan untuk tingkat stress 18 responden diangka 51,4% tingkat rendah, 14 responden 40% ditingkat sedang, 3 responden diangka 8,6% tingkat stres tinggi. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal seseorang artinya semakin rendahnya stres yang dialami seseorang.

Kata kunci: *Tawakal, Tingkat Stress, Usia Dewasa Awal*