

ABSTRAK

Ikna Daniani (1191040067) 2023: “Pengaruh Sikap *Wara*’ Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020”.

Stress adalah tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Tujuan dari penelitian yang telah peneliti lakukan, berdasarkan rumusan-rumusan masalah yaitu sebagai berikut, mengetahui gambaran sikap *wara*’ pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020, mengetahui gambaran stress akademik pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020, mengetahui pengaruh sikap *wara*’ dalam mengatasi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.

Maka dari itu pembimbingan keagamaan dapat membantu mahasiswa untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan Tuhan. Selain itu, sebagai umat Islam kita juga hendaknya memiliki sikap dan perilaku yang baik contohnya dengan memiliki sifat *wara*’. *Wara*’ merupakan sikap kehati-hatian dari segala sesuatu yang dapat merugikan seseorang, salah satunya bagi pelajar dalam upaya mendapatkan cahaya ilmu. Melalui penelitian ini mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 diharapkan mampu mengatasi stress akademik yang dialami.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan/ *field research* dengan model kuantitatif dan menggunakan metode deskriptif. Teknik yang digunakan adalah survey dengan kuesioner/ angket. Instrumen yang digunakan sebanyak 20 item untuk variabel *wara*’ dan 56 item untuk stress akademik yang diuji dengan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan gambaran sikap *wara*’ responden tergolong dalam kategori *wara*’ sedang dengan jumlah 10 responden (66,7%). Dan gambaran stress akademik responden juga tergolong dalam kategori stress akademik sedang dengan jumlah 11 responden (73,3%). Berdasarkan hasil uji statistik regresi linear sederhana menunjukkan tingkat signifikansi sebesar $0,018 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar 2,718 yang berarti ada pengaruh yang signifikan *wara*’ terhadap stress akademik pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.

Dari penelitian ini menunjukkan gambaran sikap *wara*’ mahasiswa pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 berdasarkan pada aspek sikap *wara*’ yaitu *hifdzul lisan*, menjauhi buruk sangka, menjauhi berolok-olok, menjaga pandangan, benar dalam ucapan, dan sebagainya. Sedangkan gambaran stress akademik yang meliputi aspek kognitif, afektif, fisiologis, sosial/ interpersonal dan aspek motivasi. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat membahas cara penanggulangan terkait yang dapat meningkatkan sikap *wara*’ untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa dan menggali faktor lain yang dapat menimbulkan stress akademik selain kurangnya sifat *wara*’.

Kata Kunci: Sikap *Wara*’, Stress Akademik, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020