

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Persoalan problematika kehidupan dunia tidak terlepas dari yang dinamakan (ujian) yang diberikan oleh Allah SWT. Setiap individu dalam hidup di dunia memiliki masalah dengan tingkatannya masing-masing, mulai dari tingkatan permasalahan ringan, sampai dengan tingkatan permasalahan berat (Susanti, 2020, p. 3). Ujian yang diberikan oleh Allah dapat berupa kenikmatan, juga kepedihan. Sebagai umat ciptaan Allah, manusia perlu untuk terus menghadapi ujiannya dengan sebaik mungkin, serta pengendalian diri yang ada pada batas normal. Dalam hal ini terdapat dua pandangan seseorang dalam menyikapi ujian kehidupan yang diberikan oleh Allah, pandangan pertama ada yang bisa menerima dengan ikhlas lapang dada, dan ada juga yang tidak bisa menerimanya dengan ikhlas penuh kesedihan. Sehingga orang tersebut hidupnya dipenuhi dengan ketidaknyamanan, gelisah, hancur, serta keluhan-keluhan lainnya.

Keluhan yang terjadi di setiap individu merupakan problematika kehidupan yang tidak asing untuk didengar, baik yang terjadi kepada anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Ketika keluhan itu terjadi kepada setiap individu, maka keluhan tersebut akan menjadi masalah utama yang dapat merusak fungsi aktivitas kehidupan sehari-hari (Hajra & Saleem, 2021, p. 4362). Aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang memiliki cakupan yang luas dengan tugasnya masing-masing dan juga berbeda-beda, sebagai contoh; seseorang yang beraktivitas dalam lingkup dunia kerja, maupun lingkup dunia pendidikan, dalam prosesnya ia akan menemukan salah satu hambatan yang menimpanya, sehingga tugas kita sebagai manusia yang baik adalah mengendalikan hambatan tersebut agar tidak menimbulkan permasalahan lebih lanjut.

Lingkup dunia pendidikan yang akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini adalah objek yang ditentukan oleh penulis. Penulis mendapatkan temuan permasalahan yang beragam didalam aspek pendidikan akademik, khususnya yang terjadi kepada remaja atau siswa yang duduk dibangku sekolah. Keberagaman permasalahan yang dialami, membuat seorang remaja tidak menyadari bahwa; seharusnya dalam setiap masalah, remaja atau siswa tersebut harus mampu mengontrol diri terhadap masalah yang dihadapi, remaja atau siswa harus melakukan sebuah tindakan sebagai bentuk tanggung jawab atas dirinya terhadap masalahnya (Azizah, 2013, p. 299), agar permasalahan tersebut tidak terus menumpuk menjadi permasalahan yang berat.

Remaja merupakan fase yang dimana disebut sebagai fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Rusuli, 2022, p. 75). Fase peralihan yang dimaksud adalah fase yang dimana seorang remaja tidak memiliki posisi yang jelas, ia tidak mau dikatakan sebagai anak-anak, namun ia juga belum matang untuk disebut sebagai orang dewasa. Selain itu, pada fase peralihan yang dimaksud juga, adalah fase yang dimana seorang remaja tidak mau diperlakukan seperti anak-anak, namun ia juga belum pantas untuk diperlakukan seperti anak dewasa yang pada umumnya. Sehingga pada fase remaja ini adalah disebut sebagai fase transisi yang mengalami krisis identitas diri dan berpengaruh kepada psikologis (psikis) maupun kepada perkembangan perilakunya.

Dalam perkembangan perilakunya, fase remaja sangat beragam dengan berbagai tingkatan, maupun berbagai ciri yang melekat pada dirinya. Sehingga fase ini disebutkan sebagai proses perkembangan dari tangga masa anak-anak menuju tangga masa dewasa (Setyantoro & Hanggra, 2023, p. 271). Terdapat fase remaja menurut Hurlock yang terbagi menjadi tiga bagian usia perkembangan (Rusuli, 2022, p. 76), antaranya; pertama fase (remaja awal atau *early adolescent*) yang menempuh usia 12-14 tahun jenjang SMP, kedua fase (remaja madya atau *middle adolescent*) yang menempuh usia 15-18 tahun jenjang SMA, dan terakhir ketiga fase (remaja akhir atau *late adolescent*) yang menempuh usia 19-21 tahun jenjang masuk perguruan tinggi.

Remaja madya atau remaja pertengahan *middle adolescent* yang menjadi fokus khusus dalam penelitian ini diambil dari siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kabupaten Bandung. *Middle adolescent* dalam (Wijayanti, 2014, p. 11) adalah remaja yang memiliki tugas perkembangan utama dalam mencapai kemandirian di segala aspek, terutama dalam kegiatan belajar. Posisi remaja sebagai siswa di usia perkembangan ini harus mampu mengatur jam belajarnya sendiri, memilih dan memilah kegiatan mana yang positif dan berpengaruh kepada aspek akademiknya, serta dapat menyusun *step by step* strategi pembelajaran yang seimbang untuk mewujudkan remaja dan siswa yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Wijayanti, 2014, p. 2).

Selain memiliki tugas perkembangan utama, usia remaja *middle adolescent* ini juga memiliki problem dalam aspek moralitas. Contohnya di era perkembangan zaman ini, banyaknya tuntutan, kebutuhan, serta keinginan-keinginan yang harus terpenuhi. Para remaja atau siswa tidak berpikir panjang, ia sering kali menginginkan untuk menyesuaikan diri terhadap *trend* yang ada dilingkungannya, sehingga dalam penyesuaian dan keinginannya tersebut menjadi sebab pemicu timbulnya problema-problema dalam diri seorang remaja dikehidupan dunianya (Said, 2013, p. 5).

Mengenai kebutuhan dan keinginan seorang remaja, keduanya merupakan hal yang muncul secara spontan pada diri individu. Sehingga dalam hal ini, terdapat kebutuhan remaja yang dapat digolongkan kepada tiga bagian (Said, 2013, p. 6) yaitu; pertama, (kebutuhan biologis) kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang berasal dari tekanan-tekanan biologis yang sifatnya naluri, contohnya seperti; haus, dan dorongan seks. Kedua (kebutuhan psikis), kebutuhan ini merupakan segala tekanan yang menyebabkan orang bertindak mencapai tujuannya yang sifatnya rohani, contohnya seperti; kebutuhan akan agama, dan kebutuhan akan rasa aman. Serta terakhir yang ketiga (kebutuhan sosial), kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang muncul dengan hal-hal yang berhubungan dari *factor external* yang ditimbulkan oleh orang lain, contohnya seperti; kebutuhan untuk bergaul, dan kebutuhan untuk berekspresi.

Dalam tiga hal tersebut, setiap remaja memiliki caranya masing-masing dalam mewujudkan apa yang ia inginkan dan apa yang ia butuhkan untuk mencapai keduanya. Sehingga cara tersebut ketika dilakukan akan mendapatkan dua hasil, yaitu; tercapai dan tidak tercapai. Hasil yang tercapai akan membuat seorang remaja menjadi senang dan bahagia, namun sebaliknya dengan hasil yang tidak tercapai akan membuat seorang remaja menjadi kehilangan semangat dalam menjalani hidup, selalu merasa cemas berlebih dan membuat kondisi emosi dirinya tidak stabil (Diananda, 2018, p. 126).

Melihat dari berbagai problema yang dialami oleh seorang remaja dengan bentuk-bentuknya, tentunya sangat *complex* dan beragam. Mulai dari kebutuhan dan keinginan yang dimiliki dalam diri, sampai dengan tuntutan persoalan akademik yang pun tentunya harus sama-sama dijalani dengan baik oleh remaja, sebagai suatu kewajiban dalam hal pendidikan. Salah satu bentuk permasalahan dikalangan remaja saat ini, terdapat seorang remaja yang menginginkan sempurna untuk hidup didunia (Diananda, 2018, p. 119). Kesempurnaan yang diinginkan oleh setiap remaja ia lakukan dengan berlomba-lomba mempercantik diri dengan berbagai *style* perkembangannya.

Gaya hidup yang terus dikejar oleh seorang remaja beriringan dengan pendidikan yang harus ia tempuh. Persoalan tersebut terbawa kedalam arus lingkup dunia pendidikan yang seharusnya dan sebenarnya tidak perlu terlibat, karena dapat memberikan dampak negatif kepada kehidupan dan kesejahteraannya (Hajra & Saleem, 2021, p. 4362). Ketika seorang remaja berada didalam lingkup pendidikan akademik, yang harus ia kejar adalah hanya fokus mengikuti kegiatan belajar diberbagai mata pelajaran, dengan selalu hadir, terlibat aktif dalam proses belajar, selalu mengerjakan tugas-tugas, kuis-kuis, maupun ujian praktek, agar menjadi generasi pintar dan cerdas.

Fenomena proses kegiatan belajar dengan permasalahan yang *complex* dialami oleh siswa, sebagian besar memunculkan keluhan-keluhan terhadap berbagai tuntutan akademik yang sudah disebutkan diatas. Tuntutan tersebut pada akhirnya membuat emosional siswa-siswi menjadi tidak terkendali, dengan mengalami kecemasan akademik (Rola, 2013, p. 6). Kecemasan akademik yang dialami oleh para siswa muncul diakibatkan oleh iklim pembelajaran yang tidak kondusif, target kurikulum yang tinggi, sistem penilaian yang ketat, pemberian tugas-tugas yang sangat padat, serta didominasi dengan sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat (Rola, 2013, p.7).

Akibat-akibat dari faktor kecemasan akademik yang diterima oleh setiap individu, terutama yang diterima oleh para siswa akan menghasilkan perilaku-perilaku yang berpengaruh kepada kondisi psikologis. Sehingga, hal tersebut akan membuat individu menjadi terganggu pola pemikirannya yang muncul dari berbagai ketakutan, dan kegelisahan akan performa yang sudah dilakukan oleh siswa, serta khawatir akan hasil yang diperoleh nantinya (Bee, 2022, p. 7). Cemas terhadap sesuatu yang sedang dilakukan maupun yang telah dilakukan, itu merupakan kondisi manusiawi yang wajar terjadi. Namun, jika kewajaran tersebut berlanjut secara berlebihan, kecemasan tersebut akan mengakibatkan kondisi yang tidak nyaman dalam diri (Kastina, 2023, p. 4).

Menanggapi persoalan tersebut, penulis menemukan konsep tawakal yang terdapat dalam Islam, yang bisa dilakukan oleh setiap individu dalam menyikapi segala permasalahan yang dialami, termasuk kecemasan akademik. Islam mempunyai konsep tawakal sebagai landasan seorang mukmin nya terhadap segala sesuatu yang sedang dilakukan, telah dilakukan, maupun diperjuangkan. Landasan tersebut dilakukan, bertujuan hanya untuk berserah diri kepada Allah SWT akan segala sesuatu yang sudah dijalankan dalam ikhtiar menuju pencapaian yang diinginkan (Munawir, 2022, p. 5).

Berdasarkan uraian fenomena-fenomena diatas, mengenai sebuah permasalahan yang terjadi kepada remaja atau siswa-siswi, perlu untuk diperhatikan lebih lanjut untuk dituntun kearah hidup yang sehat dan baik. Remaja atau siswa yang mengalami kecemasan-kecemasan, salah satunya kecemasan akademik perlu untuk dikontrol dengan sikap yang bijak sesuai dengan pedoman hidup masing-masing. Karena subjek penelitian ini diambil dari siswa-siswi yang berasal dari *background* sekolah Islam, maka, persoalan permasalahan tersebut akan di sandarkan kepada pedoman hidup umat Islam yaitu Al-Qur'an, yang diamalkan melalui sikap tawakal (Kastina, 2023, p. 4). Sehingga dalam hal ini, penulis akan meneliti lebih lanjut mengenai; ***“Hubungan Sikap Tawakal dengan Tingkat Kecemasan Akademik Remaja Usia Middle Adolescent.”***

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang diatas, inti masalah yang didapatkan adalah bagaimana hubungan sikap tawakal dengan tingkat kecemasan akademik remaja usia *middle adolescent*. Oleh karena itu, rumusan masalah pada penelitian yang akan diusulkan ini adalah:

1. Bagaimana sikap tawakal remaja usia *middle adolescent*?
2. Bagaimana tingkat kecemasan akademik remaja usia *middle adolescent*?
3. Apakah terdapat hubungan sikap tawakal dengan tingkat kecemasan akademik remaja usia *middle adolescent*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan dan rumusan masalah yang telah diusulkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui sikap tawakal remaja usia *middle adolescent*.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik remaja usia *middle adolescent*.
3. Untuk mengetahui hubungan sikap tawakal dengan tingkat kecemasan akademik remaja usia *middle adolescent*.

D. Manfaat Penelitian

Dan berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini adalah bagian dari penggabungan disiplin ilmu antara tasawuf dan psikoterapi yang sama-sama membahas mengenai kejiwaan. Dalam penelitian ini penulis menguji aspek tawakal dan permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh remaja usia *middle adolescent*. Hasil uji aspek tersebut, penulis berharap terdapatnya hubungan yang signifikan antara sikap tawakal dengan kecemasan akademik. Selanjutnya, penulis berharap juga hasil dari penelitian ini dapat memperluas substansi pengetahuan, dan rujukan bacaan bagi para pembaca.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, terdapat juga manfaat praktis yang akan didapatkan dan diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pemahaman untuk dimanifestasikan, dapat dijadikan sebagai sebuah arahan dan tuntunan pada kehidupan, dapat dijadikan pencerahan konflik dimasa remaja melalui sikap tawakal yang perlu ditumbuhkan. Terkhusus pada penelitian ini kepada remaja yang menempuh usia *middle adolescent* dengan permasalahan kecemasan akademik yang dialaminya.

E. Kerangka Berpikir

Perkembangan zaman dunia digital yang semakin pesat di era globalisasi ini, membuat munculnya berbagai pembaharuan-pembaharuan yang memiliki dampak signifikan terhadap seluruh individu. Media sosial salah satu contohnya, yang didalamnya terdapat berbagai fenomena-fenomena *trend* mempengaruhi tekanan dalam diri seorang remaja. Tekanan tersebut muncul membuat individu merasa cemas dan resah dalam hidup. Vera Itabilina seorang psikolog anak dan remaja memberikan *statement*, bahwa; sebuah ketenangan akan mudah terganggu jika pembaharuan yang terjadi dalam masyarakat atau media sosial tidak terkendali. Sehingga hal tersebut akan membuat remaja tidak percaya diri akan kemampuan yang dimiliki (Rosita, 2018, p. 2).

Seseorang yang tidak percaya diri akan segala persoalan hidup, adalah seseorang yang tidak mampu berpikir positif dalam hidupnya (Rosita, 2018, p. 3). Ketidakmampuan yang terjadi merupakan faktor yang membuat seseorang itu hidup diselimuti dengan berbagai pikiran-pikiran negatif yang membuat kondisinya terganggu. Sedangkan, menurut Peale dalam (Rosita, 2018, p. 4) menyebutkan bahwa; terdapat tiga faktor yang mempengaruhi seseorang dapat berpikir positif, antaranya; (seseorang tersebut mampu menumbuhkan sikap religiusitas, mampu menanamkan kepercayaan diri, serta terdapatnya dukungan sosial yang positif dalam hidupnya).

Menyikapi sikap religiusitas yang menjadi salah satu faktor dalam berpikir positif, adalah cakupan yang luas terjadi dalam setiap agama. Namun dalam hal ini, yang berhubungan dan dimaksud dalam penelitian ini adalah sikap religiusitas dalam konsep Islam, yaitu tawakal (Rosita, 2018, p. 5), tawakal akan membuat setiap individu mampu menyembuhkan permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam hidup, baik pikirannya, maupun hatinya. Sehingga segala ketakutan-ketakutan yang ada dalam hidup, akan tersingkirkan, serta terkalahkan dengan kekuatan-kekuatan yang mampu membangun dirinya untuk selalu bangkit dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah.

Manusia sejak lahir ke dunia telah diberikan fitrah berupa akal, dan perasaan. Dengan bekal itu lah manusia sebagai umat ciptaan Allah diberikan sebuah amanah untuk menjaga fitrah sebagai khalifah di muka bumi ini (Burzana, 2021, p. 3). Amanah yang perlu dijaga oleh manusia dalam hidup didunia sangat banyak, namun salah satu amanah yang perlu diterapkan sesuai dengan penelitian adalah bertawakal (melibatkan Allah dalam setiap langkah, serta hanya kepada Allah manusia tempat bersandar dari berbagai masalah). Seperti dalam Q.S. Hud ayat 123, "*dan kepada-Nya dikembalikan segala persoalan, maka sembahlah Dia dan bertawakkallah kepada-Nya.*"

Persoalan permasalahan duniawi secara umum terjadi dan dihadapi oleh setiap individu selalu disertai dengan berbagai kecemasan. Hal ini sesuai dengan *statement* salah satu tokoh Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein menyebutkan bahwa; faktor yang menyebabkan seseorang mengalami permasalahan psikologis itu diakibatkan oleh *anxiety* atau perasaan cemas, dan *tension* atau tegang. *Anxiety* dan *tension* tersebut akan membuat setiap individu menjadi lemah tidak berdaya, hilang rasa percaya diri, berprasangka tidak baik kepada dirinya sendiri, sulit keluar dalam lingkup masalah yang dihadapi, sulit mengontrol diri untuk evaluasi, dan merasa kehidupan yang ia jalani penuh dengan persaingan yang sangat ketat (Maslahat, 2021, p. 78).

Mengenai *statement* diatas, penulis mendapatkan sebuah kasus dari *World Health Organization* (WHO), yang telah melakukan prediksi bahwa; pada tahun 2020 saat itu, depresi menjadi salah satu penyakit psikologis yang mayoritas dialami. Depresi tersebut terjadi diakibatkan oleh menurunnya *mood* (suasana hati) akibat perasaan cemas, stres, pesimis, kurang konsentrasi, serta keterpurukan mendalam dalam kesedihannya dengan menyalahkan dirinya sendiri, dan disebabkan oleh berkembangnya pemikiran tidak sehat yang didominasi oleh pola kognitif individu (Susanti, 2020, p. 4). Selain kasus dari (WHO), penulis juga mendapatkan kasus lain yang tertulis dalam (Herlambang, 2022, p. 5), terdapat prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia yang sudah diteliti oleh Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan terdapat 6% atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun keatas (remaja) mengalami gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan stres.

Prevalensi yang ditemukan dalam usia tersebut merupakan para remaja yang berusia *middle adolescent* menempuh jenjang sekolah menengah atas (SMA) sampai dengan perguruan tinggi. Hal tersebut tidak dipungkiri, bahwa; usia tersebut merupakan usia remaja yang sedang terlibat dalam lingkup dunia pendidikan dengan berbagai permasalahan kecemasan, salah satunya adalah kecemasan akademik yang terjadi di sebuah proses kegiatan belajar. Dalam kegiatan belajar, para remaja atau siswa menyikapi berbagai mata pelajaran dengan tingkatan emosional atau kecemasan yang berbeda-beda (Mulyana, 2015, p. 18), seperti mulai dari kecemasan tingkat (rendah, sedang, hingga sampai kecemasan tingkat tinggi). Sebuah tingkatan, ketika terjadi kepada setiap individu akan memberikan efek yang berbeda-beda, terdapat kecemasan yang bisa dikendalikan, terdapat juga kecemasan yang tidak bisa dikendalikan. Sehingga ketika kecemasan sudah mencapai kepada tingkat kecemasan yang tidak bisa dikendalikan, maka kecemasan tersebut perlu ditindak lanjuti dengan cara yang baik.

Deskripsi umum mengenai tingkat kecemasan akademik dalam proses pembelajaran yang terdapat pada setiap remaja khususnya siswa, dapat diketahui dan dimulai dari perasaan-perasaan yang tertekan, tidak tenang, memiliki pikiran yang kalut, dan disertai berbagai penyesalan. Kondisi seperti itu, terjadi dalam proses kegiatan belajar yang berpengaruh kepada fisik dengan tubuh yang mengigil, mengeluarkan banyak keringat, jantung berdegup kencang, tubuh menjadi lemas, serta lambung yang terasa sakit dan mual (Milla, 2015, p. 2). Dengan demikian, kondisi yang sudah disebutkan merupakan emosi naluriah yang berasal dari nilai moral yang minim. Sehingga keminiman tersebut diketahui dapat terjadi karena kondisi jiwa yang dimiliki mengalami kekotaran yang jauh terhadap nilai moral agama (Milla, 2015, p. 3).

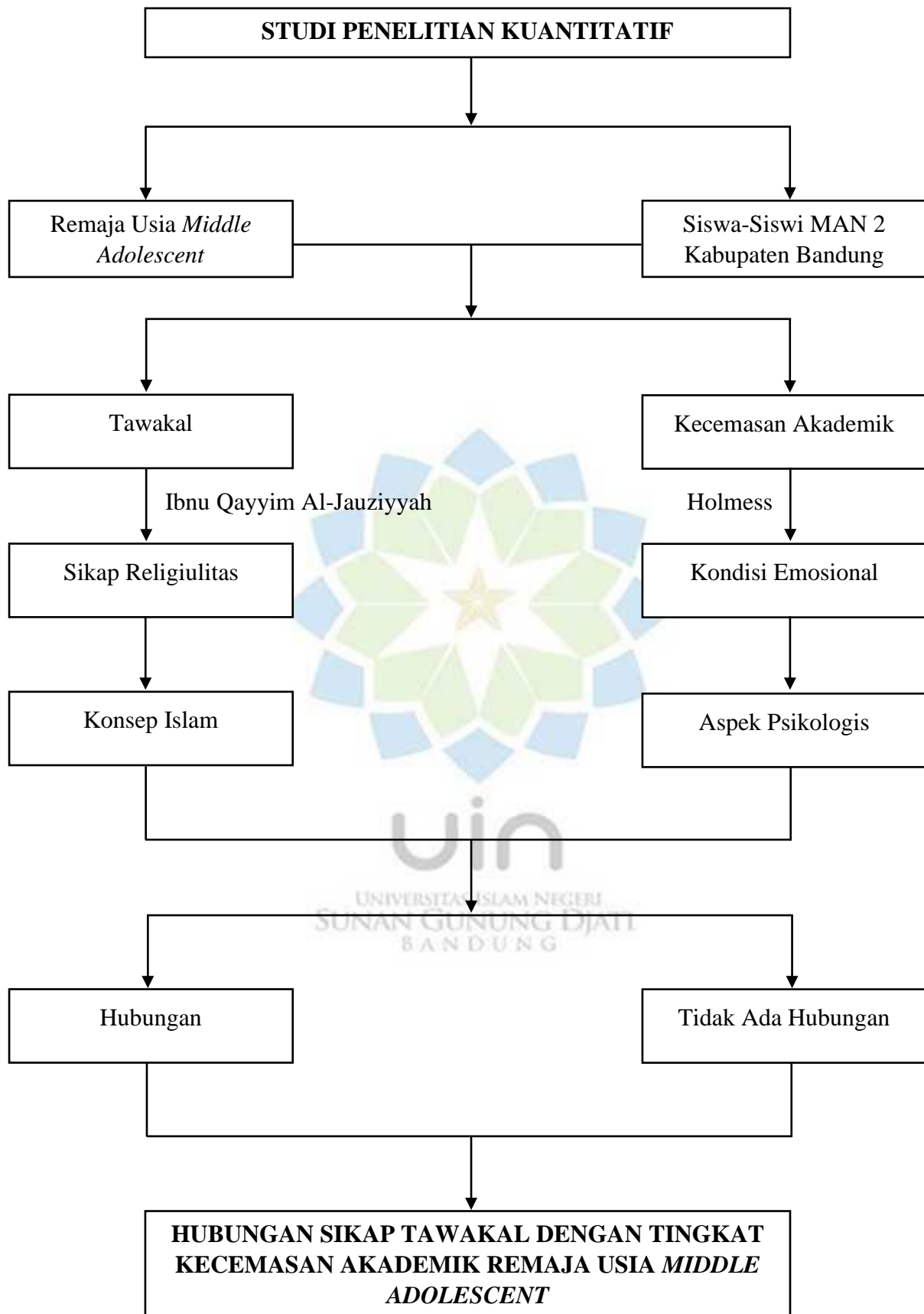
Menyangkut nilai moral agama, menurut Sufi dalam tasawuf terdapat tiga faktor yang menyebabkan individu menjadi cemas, antaranya (Milla, 2015, p. 4); hilangnya keimanan dalam diri, hidup dengan menyembah Tuhan selain Allah, serta melakukan penyimpangan-penyimpangan dari berbagai moral agama. Pandangan menurut Sufi tersebut, perlunya dilakukan penguatan untuk seseorang dalam menyembuhkan diri, serta mencegah terjadinya pelencengan dari kehidupan yang memberikan dampak negatif. Penguatan yang dimaksud, bisa dilakukan dengan pedoman hidup umat Islam, yang sesuai dalam Al-Qur'an Surat Yunus dan Al-Qur'an Surat Al-Imran. Antara lain:

وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بَضُرًّا فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾

Artinya: *“Dan jika Allah menimpakan suatu bencana kepadamu, maka tidak ada yang dapat menghilangkannya kecuali Dia. Dan jika Allah menghendaki kebaikan bagi kamu, maka tidak ada yang dapat menolak karunia-Nya. Dia memberikan kebaikan kepada siapa saja yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya. Dia Maha Pengampun, Maha Penyayang.”* (Q.S. Yunus [10] : 107).

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

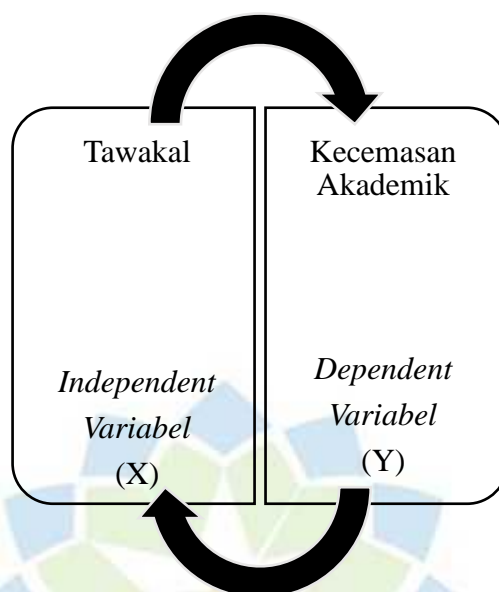
Artinya: *“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.”* (Q.S. Al-Imran [3] : 159).



Gambar 1. 1. Bagan Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis biasanya dirumuskan sebagai pernyataan yang membangun suatu hubungan yang jelas atau implisit antara variabel (X) dan variabel (Y).



Gambar 1. 2. Variabel (X) dan Variabel (Y)

Dengan variabel tersebut, hipotesis didefinisikan sebagai dugaan yang belum pasti dalam hasil penelitian, jawaban sementara, dan kesimpulan yang belum selesai (Hardani et al., 2020, p. 329). Adapun selain itu, hipotesis juga merupakan pernyataan yang dapat diterima dalam kondisi yang sementara sebagai suatu kebenaran berdasarkan logika, teori-teori pengetahuan, dan hasil penelitian terdahulu yang sudah terverifikasi (M. Abdullah, 2015, p. 205). Dugaan dalam hipotesis harus dibuktikan dengan penyelidikan penelitian antar variabel. Sehingga dalam hal ini penulis mengajukan suatu rumusan hipotesis untuk menguji penyelidikan penelitian, antaranya:

1. Hipotesis alternatif (H1): Terdapat hubungan sikap tawakal dengan tingkat kecemasan akademik.
2. Hipotesis nol (H0): Tidak terdapat hubungan sikap tawakal dengan tingkat kecemasan akademik.

Dengan demikian, berdasarkan penyelidikan penelitian tersebut, hipotesis yang akan diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan sikap tawakal dengan tingkat kecemasan akademik remaja usia *middle adolescent*.
2. Tidak terdapat hubungan sikap tawakal dengan tingkat kecemasan akademik remaja usia *middle adolescent*.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam hasil penelitian terdahulu, sebelum melakukan penelitian lebih lanjut, penulis melakukan pencarian sumber-sumber kepustakaan, penelitian-penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh berbagai kalangan dengan menelaah, mengkaji, dan mengacu kepada tema atau topik yang hampir mirip sesuai dengan penelitian yang diambil. Tema atau topik yang dimaksud dan diambil dalam penelitian ini berkenaan dengan tawakal dan kecemasan akademik remaja, sehingga yang didapatkan antaranya:

1. Abdul Munif Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga Surabaya, pada tahun 2017 melakukan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul; *Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Do'a dan Tawakal terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Closed Fracture di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan*. Dalam penelitiannya Abdul menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis uji *Mann Witney* dan *Wilcoxon Rank* kepada 32 orang responden. Hal ini dilakukan Abdul untuk mengidentifikasi pengaruh pendampingan layanan spiritual do'a dan tawakal terhadap tingkat kecemasan pasien *pre operasi closed fracture*. Setelah penelitiannya dilakukan, Abdul mendapatkan hasil terdapatnya pengaruh antar variabel tersebut, dengan angka 56,3% mengalami cemas ringan, 43,7% mengalami cemas sedang, dan 0% mengalami cemas berat. Sehingga dengan akhir, Abdul mendapatkan kesimpulan, bahwa; semakin rendah angka kecemasan responden yang dimiliki, semakin tinggi nilai tawakal yang ada pada diri (Munif, 2017, p. 99).
2. Melly Yulianti Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, pada tahun 2021 melakukan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul; *Pengaruh Tawakal terhadap Tingkat Stres Akademik*. Dalam penelitiannya Melly menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis data regresi kepada 55 orang responden. Hal ini dilakukan Melly untuk melihat dan mengetahui pengaruh aplikasi sikap tawakal yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres akademiknya. Setelah penelitiannya dilakukan, Melly mendapatkan hasil melalui tawakal 43 responden diangka 77,3% mengalami tingkat stres rendah, 7 responden diangka 13,6% mengalami tingkat stres sedang, dan 5 responden diangka 9,1% mengalami tingkat stres tinggi. Sehingga dengan akhir, Melly Yulianti mendapatkan kesimpulan akhir dalam penelitiannya, bahwa; sebagian besar di tingkat rendah mahasiswa cukup mampu dalam mengaplikasikan tawakal dikehidupannya (Yuliyanti, 2021, p. 74).

3. Asmaul Asrofi Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, pada tahun 2022 melakukan tugas akhir skripsi dengan judul; *Konsep Tawakal dalam Tasawuf sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*. Dalam penelitiannya Asmaul menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik *library research*. Hal ini dilakukan Asmaul untuk mengkaji penanganan *quarter life crisis* dari sisi tasawuf melalui tawakal. Asmaul mengungkapkan *quarter life crisis* merupakan sebuah fenomena yang terjadi kepada individu yang memiliki ciri-ciri kondisi emosional tidak stabil, seperti; cemas, stres, frustrasi, depresi, tidak berdaya, dan khawatir akan masa depan. Jika kondisi *quarter life crisis* terus berlanjut ada pada diri individu, maka hal tersebut akan berpengaruh kepada kehidupan psikososial nya. Sehingga hal ini penting untuk diteliti lebih lanjut untuk membangkitkan kesejahteraan individu. Setelah penelitiannya dilakukan, Asmaul mendapatkan hasil terdapatnya konsep tawakal dalam tasawuf yang bisa dijadikan sebagai penanganan *quarter life crisis*. Konsep tersebut ditemukan di akhir kesimpulan, bahwa; meneguhkan hati kepada pemahaman tauhid, merupakan bagaian dari konsep tersebut, yang dapat memberikan sikap optimis serta berani menghadapi masalah (Asrofi, 2022, p. 99).
4. Iar Kuswiarningsih Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, pada tahun 2023 melakukan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul; *Hubungan Sikap Tawakal dengan Tingkat Stres pada Usia Dewasa Awal di Desa Bangunharja*. Dalam penelitiannya Iar menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif deskriptif kepada 35 orang responden. Hal ini dilakukan Iar untuk melihat dan mengetahui bagaimana tawakal berpengaruh terhadap tingkat stres pada usia dewasa awal yang ada di Desa Bangunharja. Setelah penelitiannya dilakukan, Iar Kuswiarningsih mendapatkan hasil melalui tawakal 18 responden diangka 51,4% mengalami tingkat stres rendah, 14 responden diangka 40% mengalami tingkat stres sedang, dan 3 responden diangka 8,6% mengalami tingkat stres tinggi. Sehingga dengan akhir, Iar Kuswiarningsih mendapatkan kesimpulan, bahwa; semakin tinggi tingkat tawakal responden yang ada pada diri, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Selain kesimpulannya didapatkan dalam hasil angka, Iar Kuswiarningsih pun mendapatkan kesimpulan lain dalam bentuk teori, bahwa; seseorang yang mengalami tingkat stres rendah adalah seseorang yang memiliki ketenangan jiwa dalam hidupnya (Kuswiarningsih, 2023, p. 74).

5. Kastina Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, pada tahun 2023 melakukan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul; *Pengaruh Sikap Tawakal dan Ikhlas terhadap Kecemasan pada Petugas Pemadam Kebakaran di Dinas Pemadam Kebakaran (DISDAMKAR) Kabupaten Garut*. Dalam penelitiannya Kastina menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *field research* (penelitian lapangan) kepada 45 petugas di markas komodo (mako). Kastina melakukan ini untuk mengetahui apakah sikap tawakal dan ikhlas dapat mempengaruhi kecemasan kepada para petugas. Setelah penelitiannya dilakukan, Kastina mendapatkan hasil terdapatnya pengaruh antar variabel tersebut, melalui tawakal 28 subjek diangka 62% berada pada tingkatan kecemasan rendah, 17 subjek diangka 38% berada pada tingkatan kecemasan sedang, dan 0% subjek berada pada tingkatan kecemasan tinggi. Sehingga dengan akhir, Kastina mendapatkan kesimpulan, bahwa; para petugas memiliki kemampuan yang cukup dalam mengimplemantasikan tawakal, dan mengontrol kecemasan (Kastina, 2023, p. 80).
6. Alif Mauladi Mahasiswa Jurusan Ilmu Tasawuf, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, pada tahun 2023 melakukan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul; *Konsep Tawakal Perspektif Buya Hamka dan Relevansinya terhadap Ketenangan Hati*. Dalam penelitiannya Alif menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis kajian pustaka. Hal ini dilakukan Alif untuk mengetahui konsep tawakal dan relevansinya terhadap ketenangan hati. Setelah penelitiannya dilakukan, Alif mendapatkan hasil terdapatnya konsep tawakal perspektif Buya Hamka yang berelevansi terhadap ketenangan hati. Konsep tersebut ditemukan di akhir kesimpulan, bahwa; tawakal merupakan sebuah konsep yang mengharuskan manusia sebagai umat ciptaan Allah percaya dan pasrah sepenuhnya akan berbagai situasi yang sedang dilalui, maupun yang akan dilalui. Sehingga seorang muslim yang bertawakal kepada Allah, adalah seorang muslim yang akan mendapatkan ketenangan hati (Maulidi, 2023, p. 89).

Dengan demikian, berdasarkan enam hasil penelitian terdahulu tersebut, penulis mendapatkan indikasi bahwa; dengan sikap tawakal akan memberikan dampak yang signifikan terhadap permasalahan-permasalahan kehidupan yang ada didunia, termasuk antaranya; kecemasan dan stres akademik, juga *quarter life crisis* yang menimpa setiap remaja maupun dewasa. Adanya sikap tawakal yang terdapat dalam setiap individu, akan menghasilkan kondisi akhir yang penuh dengan ketenangan dan kenyamanan.