

ABSTRAK

Nur Hani'a Fajriah: Pengaruh Tawakkal Dalam Mengatasi Kecemasan di Dunia Kerja (Penelitian terhadap Pegawai *Baitul Munzalan Indonesia* (BMI) Bandung)

Seseorang yang sedang dilanda kecemasan akan memunculkan beberapa respon fisik maupun mental yang dapat merugikan namun dapat diamati. Salah satu wilayah yang sering memunculkan kecemasan pada hari ini adalah dunia kerja. Perasaan cemas yang berlebihan pada gilirannya dapat membuat seorang pekerja tidak mampu lagi berpikir secara lega dan optimis memandang karir dan masa depan. Oleh karena itu kelegaan berpikir belakangan menjadi barang yang dicari beberapa orang yang menderita kecemasan. Spiritualitas menjadi salah satu pilihan untuk mengatasinya. Di dalam teologi islam terdapat satu konsep spiritual yang diklaim mampu menghasilkan kelapangan hati dalam menjalani kehidupan, konsep tersebut adalah tawakkal.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana tingkat tawakkal (rasa keberserahan diri kepada Allah) mampu mempengaruhi tingkat kecemasan di dalam dunia kerja. Subjek dalam penelitian ini adalah 40 orang pegawai Baitul Maal Munzalan (BMI) Kota Bandung yang memenuhi karakteristik penelitian dan telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, data dikumpulkan melalui instrumen penelitian berupa kuisioner berisi 63 item pernyataan awal. Validitas item yang didapatkan sebanyak 57 item dengan rincian 23 item variabel tawakkal dan 34 item variabel kecemasan. Teknik analisa data dilakukan dengan *Pearson Product Moment Correlation* dengan menggunakan *software IBM SPSS 27.0 for windows*.

Setelah dilakukan uji *Pearson Correlation* diketahui bahwa terdapat hubungan antara variabel Tawakkal dan Kecemasan dalam Dunia Kerja. Besar nilai koefisien korelasi kedua variabel adalah -0,426. Hasil negatif nilai tersebut menunjukkan korelasi kedua variabel bersifat saling menegasikan dengan derajat sedang, artinya semakin tinggi tawakkal seorang subjek akan semakin rendah tingkat kecemasannya dalam dunia kerja. Berdasarkan besarnya nilai korelasi $r^2 = (0,561)^2 = 0,314$ atau sebesar 31,4% yang dapat mempengaruhi besarnya rasa cemas dalam dunia kerja karena tingkat tawakkal. Sisanya yaitu 68,6% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Kecemasan, Dunia Kerja, Tawakkal*