

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa semester akhir cenderung memiliki beban pendidikan yang lebih tinggi daripada mahasiswa semester pertama, yang dapat menyebabkan kelelahan psikologis dan stres. Kuliah merupakan jenjang pendidikan seseorang untuk mempelajari dan mengembangkan banyak hal, khususnya dalam dunia pendidikan. seiring dengan berjalannya waktu, jenjang pendidikan yang semakin tinggi memiliki tanggung jawab yang lebih besar lagi, terutama untuk mahasiswa tingkat akhir. Semakin besar tanggung jawab, semakin banyak tuntutan dan beban yang muncul, misalnya karena tantangan selama pelatihan dan tuntutan lingkungan keluarga. tanggung jawab yang harus jalankan bisa menyebabkan seseorang mengalami situasi penuh tekanan dan konflik. Tekanan dan konflik yang dihadapi seseorang menempatkan seseorang dalam keadaan stres sehingga seseorang mengalami burnout. burnout tidak hanya memengaruhi produktivitas, tetapi juga dapat menyebabkan kelelahan mental, sehingga pembelajaran menjadi kurang optimal.

kelelahan psikis merupakan fenomena yang umum dialami oleh semua orang, terutama pada mahasiswa semester akhir khususnya jurusan tasawuf psikotrapi karna selain adanya beban tugas akhir mahasiswa semester akhir harus menyelesaikan ujian ujian yang lainnya terlebih banyak mahasiswa yang mempunyai kesibukan di luar kampus seperti organisasi, pesantren, hingga kuliah sambil bekerja hal ini tentu membuat mahasiswa mengalami stres hingga menyebabkan kelelahan psikis.

Menurut Super dalam Santrock, dalam teori konsep diri karir yang dikembangkannya, di usia 18-22 tahun individu mulai mempersempit pilihan karirnya, mereka mulai mengarahkan tingkah laku diri agar dapat bekerja pada bidang karir tertentu. Kebutuhan manusia sangat beragam, berkembang dan berubah, bahkan seringkali tidak disadari oleh pelakunya. seperti halnya dengan

beberapa mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja, Kerja merupakan salah satu yang dibutuhkan oleh manusia. Seorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan orang berharap bahwa aktifitas kerja yang dilakukannya akan membawa kepada sesuatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya. Menurut Jacinta yang mendasari seorang mahasiswa untuk bekerja diantaranya adalah kebutuhan finansial berupa kebutuhan yang berhubungan dengan faktor ekonomi, kebutuhan sosial-relasional berupa kebutuhan untuk bergaul dengan banyak orang, dan kebutuhan aktualisasi diri.

Tuntutan dan hambatan tersebut membuat mahasiswa harus mengeluarkan banyak tenaga dan pikiran agar segera lulus dan dapat menyelesaikan tugas akhir. Namun pada kenyataannya banyak hambatan atau kendala bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang mengakibatkan suatu tekanan. Tekanan-tekanan tersebut dapat menjadi dampak buruk bagi kelancaran pengerjaan skripsi yang akan membuat mahasiswa mengalami burnout.

Kelelahan didefinisikan sebagai kekurangan dalam melakukan pekerjaan dengan benar karena berbagai faktor stress yang lazim dalam pekerjaan. Kelelahan emosional merupakan kelelahan yang terjadi pada individu yang dapat berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa keputusasaan dan juga perasaan tertekan. Kelelahan emosi dapat menimbulkan perasaan tertekan dan kelelahan yang diakibatkan oleh pekerjaan, dengan ditandai dengan kekurangan energi.¹

Kelelahan dalam dunia akademis disebut dengan kelelahan akademik. Academic burnout merupakan perasaan lelah akibat tuntutan belajar, sikap sinis terhadap kelas, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Academic burnout adalah tentang stres, ketegangan, atau penyebab psikologis lainnya yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa, sehingga individu tersebut mengalami kelelahan emosional, cenderung depersonalisasi, dan memiliki sifat pribadi. Ini tandanya Anda merasa kurang berprestasi.

Menurut Maslach dan Jackson mengungkapkan bahwa indikator yang

¹ Triningtyas, Diana Ariswanti dkk. Dinamika Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi., Jurnal Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 dan Call For Papers Universitas PGRI Madiun 2021. h.138

mempengaruhi kelelahan emosional ditandai dengan gangguan secara emosional, merasa lelah karena adanya beban berat, merasa lelah saat bangun pagi hari, mengalami perasaan tertekan, merasa frustrasi, merasa telah bekerja keras, serta merasa sudah pada porsi yang sesuai. Menurut Pines dan Aronson burnout adalah suatu kondisi lelah secara fisik, emosional dan mental yang terjadi akibat dari pekerjaan seseorang dalam jangka waktu yang lama dan situasi yang dapat menuntut emosional. Menurut Pines dan Aronson dalam mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami burnout akan merasakan kelelahan secara fisik maupun emosional. Sedangkan menurut pendapat Namora menjelaskan bahwa “burnout adalah keadaan seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus.”²

Maslach dan Jackson menyebutkan bahwa Burnout merupakan kelelahan emosional dan sinisme yang umum terjadi pada seseorang yang mempunyai beban pekerjaan, Burnout yang terjadi merupakan respon terhadap *stressor interpersonal* yang berhubungan dengan tuntutan tugas atau pekerjaan yang harus dikerjakan oleh seseorang seperti dalam kasus ini yaitu adanya tuntutan mahasiswa semester akhir yang harus menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Leiter dan Maslach menyebutkan *Burnout* terdiri dari tiga aspek: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan pencapaian pribadi (*self-actualization*). Masing-masing dimensi tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*).

Aspek pertama dari *burnout* adalah kelelahan emosional, dimana seseorang secara psikologis merasa tidak mau memberikan pelayanan yang memadai. Ketika seseorang mengalami kelelahan mental, mereka tetap merasa lelah meski sudah istirahat cukup, dan semangat beraktivitas menurun. seseorang yang mengalami kelelahan psikis menghindari atau mengulur waktu ketika dihadapkan pada pekerjaan yang memerlukan kontak dengan banyak orang.

²Yusuf Pratama, Yusuf Andi. Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang) Skripsi Universitas Islam Malang Fakultas Ekonomi Dan Bisnis: Malang 2020, h.2

Kelelahan emosional ditandai dengan kelelahan yang terus-menerus, baik fisik, mental, maupun emosional. Ketika seseorang merasa lelah, mereka bertindak kewalahan secara emosional dan fisik, gagal menyelesaikan masalah, tetap lelah meskipun istirahat cukup, dan kekurangan energi untuk melakukan aktivitas.

2. Depersonalisasi (*Depersonalization*).

Aspek kedua dari *burnout* adalah depersonalisasi yang ditandai dengan sikap sinis yang cenderung mengarah pada penarikan diri dari lingkungan kerja. Aspek ini disebut depersonalisasi, dan secara khusus melibatkan pemisahan diri dari orang lain, menunjukkan emosi dingin, dan bereaksi negatif terhadap tindakan orang lain, misalnya sudah tidak memiliki energi untuk bersosialisasi. Jika seseorang cenderung dingin dan menyendiri, seseorang cenderung tidak terlibat dalam lingkungan kerja. Depersonalisasi juga merupakan cara untuk menghindari kekecewaan. Perilaku negatif tersebut dapat berdampak signifikan terhadap efisiensi pekerjaan.

3. Kinerja Pribadi (*Self-Performance*).

Dimensi ketiga adalah kinerja diri menurun dan mereka mulai menunjukkan perasaan negatif, ketidakpuasan, dan ketidakpuasan terhadap pekerjaannya. Penurunan kinerja diri juga ditunjukkan dengan skor evaluasi diri yang lebih rendah, hubungan interpersonal yang buruk, hilangnya antusiasme, penurunan produktivitas, dan kurangnya kemampuan beradaptasi. Kinerja diri yang buruk juga ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan perasaan bahwa semua tugas yang diberikan sulit. Ketika seseorang merasa tidak berdaya, mereka cenderung mengembangkan perasaan tidak mampu. Anda merasa bahwa tugas apa pun sulit atau tidak mungkin diselesaikan, dan rasa percaya diri Anda menurun. Hal tersebut membuat orang lain menjadi curiga dan orang lain tidak mempercayai mereka.

Menurut Maslach, Schaeffli, dan Leiter, ada dua faktor yang dapat mempengaruhi berkembangnya burnout pada seseorang yaitu faktor personal dan faktor situasional. Faktor situasional yang dapat mempengaruhi burnout meliputi jenis pekerjaan, karakteristik pekerjaan, dan karakteristik organisasi; faktor individu yang dapat mempengaruhi burnout meliputi demografi, meliputi sifat,

sikap kerja, dan ciri kepribadian.

Beberapa fenomena permasalahan di atas pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi tentunya memerlukan usaha yang besar untuk mengatasi permasalahan tersebut. Sebagai seorang Muslim yang beriman, sikap alamiahnya adalah berserah kepada Allah dan tunduk pada ketetapan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki sikap berserah kepada Allah SWT (tawakal), apalagi seperti yang terlihat dari fenomena di atas, mahasiswa rentan mengalami burnout ketika mengerjakan skripsi. Sebab ketika mahasiswa mengalami burnout, mereka merasa kelelahan secara emosional dan mental yang berujung pada kurangnya produktivitas dalam bekerja.³

Leiter & Maslach mengemukakan bahwa terdapat setidaknya enam faktor yang dapat mempengaruhi munculnya burnout, yaitu: reward, community, workload, control, value, dan fairness. Reward adalah pemberian apresiasi terhadap mahasiswa untuk menciptakan rasa semangat kepada mahasiswa. Community seperti mahasiswa yang tidak memiliki relasi yang baik antar teman maupun kepada dosen sehingga menjadikan ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas akhir. Workload adalah beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Beban yang diberikan mahasiswa relatif sama, namun cara untuk menangani beban tersebutlah yang berbeda. Control seperti mahasiswa yang kesulitan dalam mengambil keputusan dikarenakan adanya peran dominan dari dosen ataupun dari sesama rekan mahasiswa. Value merupakan nilai yang didapatkan oleh mahasiswa yang didasari pada hasil dari tugas yang diberikan. Fairness merupakan rasa ketidakadilan yang dirasakan mahasiswa seperti tugas yang dipersulit dan sebagainya.

Konsep kesehatan menurut WHO (World Health Organization) sudah menerapkan nilai-nilai spiritual dalam konsep kesehatannya, seseorang yang dikatakan sehat yaitu orang yang memiliki kesehatan secara biologis, psikologis, sosiologis, dan spiritualitas keagamaan. Sedangkan menurut Zakiah Daradjat mengatakan bahwa yang memiliki jiwa sehat yaitu : (1) seorang yang terhindar dari gejala penyakit dan gangguan jiwa, (2) seorang yang bisa menyesuaikan diri,

³ Mila Haidrotul, Hubungan Tawakal dengan Kecemasan, h.17

(3) seorang yang dapat memanyalurkan potensi yang ada dalam dirinya dengan semaksimal mungkin, (4) dapat membawa kepada sebuah kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan dalam jiwanya.

Banyak orang yang terkadang terlambat mengenali gejala kelelahan psikologis yang dapat merusak kepribadian hingga lingkungan sosial. Kelelahan psikis adalah masalah serius, tidak sedikit yang mengalaminya. tetapi sedikit orang yang menyadarinya. Oleh karena itu, begitu penting untuk memikirkan kelelahan mental karna kesehatan mental belum dipromosikan secara intensif di dunia, terutama di Indonesia. Kondisi kelelahan meliputi kelelahan emosional, kehilangan kepribadian, dan penurunan produktivitas pribadi. Burnout juga berimplikasi pada pengurangan dampak lingkungan yang positif, peningkatan konflik lingkungan, dan penurunan produktivitas. kelelahan mental adalah penyakit yang tak terhindarkan. Kelelahan juga menyebabkan seseorang merasa sangat capek dan mulai kehilangan harapan, tetapi mereka tetap sadar.

Tawakal adalah konsep yang penting dalam Islam dan memiliki makna yang dalam dalam konteks kepercayaan dan keyakinan. Dalam teori, tawakal sering dijelaskan sebagai sikap atau keadaan hati yang menggambarkan keyakinan penuh seseorang pada kehendak dan rencana Allah SWT serta ketidakbergantungan pada usaha atau hasil-hasil duniawi semata.

Dalam literatur psikologi dan ilmu sosial, konsep tawakal sering dikaji dalam konteks religiositas, kesejahteraan psikologis, dan ketahanan mental. Dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan, teori koping spiritual menekankan pentingnya dukungan spiritual dalam mengatasi stres dan kesulitan. Tawakal merupakan salah satu bentuk koping spiritual yang dapat membantu individu mengatasi tekanan hidup.

Tawakal bisa menjadi alternatif untuk membuat seseorang merasa lebih rileks karna telah berserah kepada allah swt. Sebagai manusia, kita semua pernah mengalami ketakutan dan kecemasan karena berbagai alasan. Orang yang berpegang teguh pada keyakinannya dan percaya pada dirinya sendiri tidak akan marah atau mengeluh dalam menghadapi apa yang dialaminya, dan tidak akan takut apapun yang terjadi. Allah menutup pintu rasa takut dan menutup rasa

khawatir, agar orang yang bertakwa tidak bersedih hati.

Tawakal artinya, hendaklah Allah SWT menjadi wakilmu dalam segala urusan dan bertawakal kepada Allah SWT yang akan menyelesaikan segala persoalanmu dengan segala upaya, kemudian diserahkan kepada Allah.

At-Tuwajiri menyatakan bahwa tawakal merupakan melakukan usaha terhadap sesuatu yang diinginkan, kemudian diserahkan kepada Allah. Dalam prosesnya pun, seseorang harus mampu menjaga jiwa agar tidak membantah atas segala sesuatu yang telah diberikan dan menyandarkannya hanya kepada Allah dan melakukannya hanya karena Allah.⁴ seseorang yang bertawakal akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam menjalani kehidupan. Keyakinan tersebut menjadi kekuatan tersendiri untuk tidak putus asa dan optimis karena perasaan yakin bahwa Tuhan senantiasa memberikan jalan terbaik.

Oleh karena itu, sikap tawakal ini dapat menguatkan pengharapan kita kepada Allah SWT, yang mengambil keputusan terbaik dan tidak menghakimi keadaan atau diri kita sendiri. Menyadari pentingnya tawakal, adapun penelitian tentang tawakal dan stres akademik di kalangan pelajar. Diantaranya, hasil penelitian menunjukkan bahwa postur tawakal dapat mempengaruhi tingkat stres siswa. Bila Tawakal tinggi maka stres akademiknya rendah, dan bila Tawakal rendah maka stres akademiknya tinggi.⁵

Peneliti melakukan wawancara pra-studi kepada beberapa mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2020. Pada tanggal 10 september 2023, salah satu mahasiswa Tasawuf psikoterapi mengalami burnout saat belajar atau mengerjakan skripsinya. Selama burnout ini, ia merasakan stres berlebihan yang berlangsung selama beberapa bulan.

Akibat dari stres, kondisi fisik menjadi tidak stabil dan sering sakit-sakitan, nafsu makan berkurang, berat badan menurun, dan merasa kesepian, lelah, dan tidak suka berinteraksi dengan orang-orang sekitar. berbagai permasalahan bermunculan sehingga gejala burnout mahasiswa semakin parah. Penyebabnya antara lain sulitnya komunikasi selama berbulan-bulan dengan

⁴ Putri, Ardina Sulhah dkk, Tawakal: Aspek Penting dalam Mendidik Anak di Era Digital. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, h.284

⁵ Ibid, Lisda. h.28

dosen pembimbing, kembalinya perkuliahan offline, kembali menyesuaikan diri dengan berada di luar negeri, dan ketidakjelasan saat mengerjakan tugas akhir.

Beberapa fenomena permasalahan di atas pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di semester akhir tentu memerlukan upaya yang besar untuk mengatasi permasalahan tersebut. Sebagai seorang Muslim yang beriman, sikap alamiahnya adalah pasrah kepada Allah dan tunduk pada ketetapan-Nya.

Orang yang mengalami burnout selalu diiringi dengan perasaan cemas yang menimbulkan stres sehingga hal tersebut akan mengganggu produktivitas. Salah satu hal yang bisa kita lakukan ketika kita merasa jenuh adalah dengan selalu memohon kepada Allah untuk menolong kita melewati tantangan apa pun yang sedang kita lalui.

Dengan mengingat Allah saat beribadah kepada-Nya bahkan di luar ibadah, kita dapat menumbuhkan rasa kedekatan yang kuat kepada-Nya di dalam hati dan mampu selalu bertawakal kepada-Nya. Hal inilah yang sebenarnya membuat seseorang merasa tidak sendirian di dunia ini atau terisolasi dari komunitasnya. Dengan berdoa, mengingat Allah, dan bertaqwa kepada-Nya, hubungan Anda dengan-Nya akan semakin kuat dan Anda akan merasakan keamanan dan kekuatan dalam jiwa Anda. Selain itu, dengan izin Allah, Anda bisa melepaskan segala penyebab keraguan, ketakutan, kesedihan, dan kekhawatiran.

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati merupakan kampus yang berpegang teguh pada nilai-nilai Islam sebagai pedoman dalam membentuk karakter mahasiswa. Nilai-nilai Islam yang diterapkan seharusnya mampu membentuk mahasiswa menjadi pribadi yang berkualitas, produktif dan bahagia. Khususnya di jurusan Tasawuf Psikotripsi ini nilai-nilai spiritual terutama mengenai tawakal itu sendiri sering disampaikan oleh beberapa dosen mengenai keutamaan dan manfaatnya sehingga sebagian mahasiswa sudah mencoba mengamalkannya.

Oleh karena itu saya sebagai peneliti sangat tertarik untuk membuat Skripsi Penelitian dengan judul: "Pengaruh Tawakal Terhadap Kelelahan Psikis (Burnout)" (*Penelitian Di Kalangan Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Tasawuf*

Psikotrapi 2020).

B. Rumusan Masalah Penelitian

1. Bagaimana pengaruh Tawakal pada mahasiswa akhir Tasawuf Psikotrapi Uin Sunan Gunung Djati?
2. Bagaimana pengaruh Tawakal terhadap kelelahan psikis ?
3. Bagaimana hasil dari tawakal terhadap kelelahan psikis mahasiswa semester akhir Tasawuf Psikotrapi UIN ?

C. Tujuan Penelitian ini yaitu:

1. Memahami pengaruh Tawakal pada mahasiswa akhir tasawuf psikotrapi uin sunan gunung djati.
2. Mengidentifikasi kelelahan psikis setelah Bertawakal.
3. Untuk mengetahui hasil dari Tawakal terhadap Kelelahan Psikis

D. Manfaat Hasil Penelitian

Secara Teoritis/Akademis

Dari segi akademik, hasil dari penelitian kali ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap keragaman ilmu pengetahuan, sehingga bisa memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep dan teori pada topik yang berkaitan. juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang mempelajari pengaruh Tawakal terhadap kelelahan psikis (*Burnout*).

Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi khususnya kepada para terapis dan institusi psikiatri yang menangani berbagai kasus terkait kelelahan mental, serta bagi lembaga pendidikan yang berkaitan dengan pelajar, untuk meningkatkan kesadaran kesehatan jiwa. terutama yang berkaitan dengan kelelahan psikis dapat terbangun. Penulis berharap penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan pengalamannya dalam berhubungan dengan masyarakat, serta penelitian yang dilakukan mampu menjadi landasan untuk melakukan penelitian lainya.

E. Kerangka Berpikir.

Mahasiswa biasanya diasumsikan memiliki kecerdasan yang tinggi, berpikiran cerdas, dan perencanaan dalam bertindak. pikiran yang kritis dan tindakan cepat dan tepat karenanya merupakan kualitas yang melekat pada setiap mahasiswa. Usia mahasiswa biasanya 18 hingga 25 tahun. mahasiswa merupakan fase terakhir masa remaja dan awal memulai masa dewasa, sehingga bisa dikatakan masa mahasiswa merupakan tahap dimana ia dapat membangun kehidupannya. Proses dari satu semester ke semester selanjutnya akan terus memiliki tingkat kesulitan yang lebih lagi, yang akan bertambah seiring dengan tingkat pencapaian semester yang ditempuh mahasiswa. Selama proses tersebut, maka dari itu banyak mahasiswa yang merasa lelah secara fisik maupun mental.

Burnout merupakan kelelahan psikis mahasiswa selama kegiatan belajar. Karena kegiatan belajar itu tidak mudah. Konsistensi diperlukan. Salah satu ciri kelelahan belajar adalah siswa mengalami stres. namun, stres yang dirasakan mahasiswa tidak sama dengan gejala stres pada umumnya. Stres yang di rasakan mahasiswa disebabkan oleh rasa lelah belajar dalam waktu yang singkat dengan tekanan belajar yang tinggi.

Kelelahan psikis. Karena kebosanan yang datang dengan mempelajari suatu mata pelajaran. Selain itu, mahasiswa terus terlibat dalam mata pelajaran yang akan dipelajari siang dan malam. contoh bentuknya adalah mempersiapkan ujian yang akan datang dalam waktu dekat. kelelahan fisik terjadi pada mahasiswa ketika mereka terus-menerus dituntut menyelesaikan tugas oleh dosen dalam perkuliahan, yang mempengaruhi gaya hidup mahasiswa, seperti pola tidur dan makan bisa berubah. Kelelahan mental biasanya terjadi karena sosialisasi yang kurang baik di perkuliahan atau di rumah, atau karena ketidakpuasan dengan kinerja masa lalu seseorang. Kelelahan fisik dan mental saling terkait, sehingga diperlukan penanganan khusus untuk menghentikan kelelahan psikis pada mahasiswa.⁶

Tawakal menjelaskan bahwa ketaqwaan seseorang kepada Tuhan bukan

⁶ T. Plieger, *“Life Stress as Potential Risk Factor for Depression and Burnout”*, Burnout Research, 2015, hal-20

sekedar bentuk ketaatan dalam pelaksanaan ajaran agama, melainkan suatu proses aktif memusatkan perhatian pada penguasaan atas segala sesuatu yang timbul akibat kehendak Tuhan yang diperbuatnya.

Konsep tawakal dari sudut pandang psikologis masih dalam pengembangan pada instrumen pengukuran Indonesia, sehingga menimbulkan definisi yang beragam.

Peneliti mengacu pada hasil konstruksi Sartika dan Kurniawan pada temuan Wong-Mcdonald dan Goruch dan konsep tawakal bahwa pengabdian kepada Tuhan (*devotion to God*) merupakan strategi *coping*. Stres ditandai dengan konstitusi agama individu, tekad Tuhan untuk melaksanakan kehendak dan pilihannya, dan menonjol pada.⁷ Apa yang menyebabkan tawakal bisa menentramkan hati? Tawakkal menenangkan pikiran dan jiwa. Kita tidak usah khawatir atau takut dengan apa yang akan terjadi karena kita yakin Allah SWT akan memberikan yang terbaik jika kita bertawakal. Tawakal juga membuat kita tidak terlalu terikat pada hasil usaha kita.

Tawakal juga meyakini bahwa Allah SWT tidak menguji kita melebihi kemampuan kita dan di balik setiap ujian pasti ada hikmah dan kebaikan, sehingga ketika kita menghadapi kesulitan, kita dengan mudahnya. dengan begitu Ini dapat membantu kita untuk tidak menyerah, marah, atau merasa sedih. Tawakal juga menyadari bahwa segala nikmat yang kita nikmati adalah anugerah dari Allah SWT, sehingga kita selalu mensyukuri apa yang kita miliki.

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian diatas adalah dengan bertawakal hati kita akan tentram dan tenang. Karena kita mengingat Allah, dan berserah kepada allah dengan begitu Allah juga mengingingat kepada kita. Bertawakal dapat menghilangkan rasa sedih, gelisah, dan rasa cemas dari hati. Bahkan tawakal dapat mendatangkan kebahagiaan dalam hati. Ia membuat hati menjadi bersinar, bersih dan tajam menangkap setiap pesan yang baik yang datang padanya sehingga itu semua bisa membuat kelelahan psikis yang di alami berkuang khususnya oleh mahasiswa semester akhir berkurang.

⁷ Mila Haidrotul, Hubungan Tawakal dengan Kecemasan, h.17

F. Hipotesis

Hipotesa dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara tawakal dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Artinya, makin tinggi tingkat tawakal mahasiswa, maka tingkat kelelahan psikis semakin rendah.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebelum penelitian ini dilakukan berbagai penelitian terhadap variabel penelitian penulis. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel yang diteliti:

1. Skripsi yang berjudul Hubungan Tawakal Terhadap Kemampuan Resiliensi Akademik, penulisnya ialah Hikmatul Fadzilah Nurhamizah, seorang mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
2. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Semarang tahun 2019. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan tawakal terhadap kemampuan resiliensi akademik mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena membahas mengenai tema yang sama yakni tawakal dan resiliensi. Namun bedanya tawakal pada penelitian tersebut lebih difokuskan pada hubungannya dengan resiliensi akademik yang menjadikan para mahasiswa sebagai subyek penelitian. Adapun pada penelitian ini ingin mengetahui bagaimana implikasi tawakal untuk resiliensi penyandang disabilitas netra. Selain itu, penelitian tersebut dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan dan menyajikan data berupa angka-angka, sedangkan dalam penelitian penulis kali ini menggunakan metode penelitian kualitatif berupa kalimat deskripsi dalam menggunakan dan menyajikan data.
3. Skripsi yang berjudul Konsep Tawakal Dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis, penulisnya ialah Asmaul Asrofi, mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin

Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2022. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana konsep tawakal di 33 dalam tasawuf yang digunakan untuk melakukan psikoterapi terhadap quarter life crisis seseorang. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas mengenai peran tawakal, hanya saja pada penelitian tersebut bertujuan sebagai psikoterapi menghadapi quarter life crisis, sedangkan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak tawakal terhadap resiliensi penyandang disabilitas netra.

4. Artikel Jurnal Resiliensi Pada Penyintas Banjir Ditinjau Dari Tawakal dan Kecerdasan Emosil, merupakan penelitian yang dilakukan oleh Ridha Habibah dkk (Yogyakarta, 2018). Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana aspek tawakal dan kecerdasan emosi dapat mempengaruhi resiliensi pada penyintas banjir. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas mengenai pengaruh tawakal terhadap resiliensi. Namun perbedaannya pada penelitian tersebut menggunakan penyintas banjir sebagai subyek penelitian sedangkan pada penelitian ini subyeknya adalah penyandang disabilitas netra.
5. Artikel Jurnal Ulfiani Rahman. Pengaruh Kelelahan Fisik dan Kelelahan Psikis terhadap Hasil Belajar Fisika Dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar Angkatan 2010-2013. Jurnal Pendidikan Fisika, volume 3 nomo 1. Tahun 2013. Penelitian ini menguji pengaruh kelelahan fisik serta psikis terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan fisika. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan taraf kesalahan sebesar 5% peneliti menggunakan teknik proporsional stratified random sampling dengan menggunakan instrument angket. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu kelelahan fisik dan kelelahan psikis

berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai saran bagi para dosen atau para pendidik dalam pengajaran di kelas

6. Artikel Jurnal Fitri Arlinkasari. Should Students Engage to Their Study? (Academic Burnout and School-Engagement among Students). Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Volume 6, Nomor 1. Tahun 2017. Topik penelitian ini yaitu meneliti masalah dropout pada mahasiswa di Jakarta dengan memeriksa variabel psikologis yang melibatkan masalah akademis dan keterlibatan universitas. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif yaitu untuk mengukur hubungan antara keberhasilan dan kelelahan akademik. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa universitas memiliki keterlibatan dalam kelelahan yang dialami para mahasiswa.
7. Artikel Jurnal Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf. M. Amin Syukur. Jurnal Walisongo. Volume 20 Nomor 2. Tahun 2012. Kajian ini membahas perilaku yang berasosiasi dengan sufi healing untuk pencegahan penyakit secara fisik dan mental. Sufi healing merupakan bentuk terapi alternatif yang dilakukan dengan nilai-nilai sufisme sebagai cara treatment atau pencegahan. Terapi dalam tasawuf dapat dilihat dari metode dzikir yang merupakan pusat orbit dari sufi healing. Berbagai ritual sufisti seperti shalat, puasa, doa dan lain sebagainya secara psikologis dapat dijadikan sebagai bentuk psikoterapi yang didasarkan pada psikoterapi transpersonal. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa komitmen agama akan dapat mencegah datangnya penyakit dan mempercepat penyembuhan penyakit. Efektivitas sufi healing ada pada sisi spiritualitas yang menenangkan dan mengajak pasien untuk kembali pada fitrahnya sebagai manusia yang terdiri dari atas unsur jasmani dan ruhani yang tubuh serta pikirannya berhubungan dalam kesehatan.