

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum, mahasiswa tingkat akhir merujuk kepada mereka yang berada pada tahap mendekati penyelesaian seluruh mata kuliah dan tengah fokus pada tugas akhir, yakni skripsi. Mereka diharapkan memiliki sikap optimis, semangat hidup yang besar, mencapai hasil yang maksimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan akademik dan non-akademik (Yesamine, 2002).

Mahasiswa yang tengah menyusun skripsi atau proyek akhir seringkali rentan merasakan tekanan. Di lingkungan universitas, mata kuliah proyek akhir memiliki bobot kredit semester sebanyak enam SKS. Tiap mahasiswa yang mengambil mata kuliah ini akan dibimbing oleh minimal satu dosen pembimbing, namun paling banyak dua dosen pembimbing. Ketika berusaha menyelesaikan proyek akhir, mahasiswa kerap menghadapi tantangan yang dapat meningkatkan tingkat stres, oleh karena itu, ada kemungkinan bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan proyek tersebut dalam satu semester (Indarwati, 2018).

Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, termasuk mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, meliputi interaksi sosial dengan dosen pembimbing yang tidak harmonis, merasa tertinggal dari teman seangkatan, kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir, serta tekanan dari orang tua yang mengharap mereka cepat lulus. Penelitian lain menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan oleh tekanan untuk sukses dalam ujian, menetapkan rencana karir, dan memenuhi harapan keluarga. Temuan ini konsisten dengan Subramani & Venkatachalam (2019), yang mengungkapkan bahwa ketidakmampuan mahasiswa tingkat akhir memenuhi harapan orang tua dapat menimbulkan beban dan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Selain itu, stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak berkaitan dengan jenis kelamin,

karena tidak ada perbedaan signifikan antara mahasiswa pria dan wanita dalam faktor-faktor penyebab stres (Dada, Babatunde, dan Adelye, 2019).

Stres adalah respons umum tubuh terhadap situasi yang tidak spesifik, yang dipicu oleh ketidakseimbangan antara kemampuan individu dan tuntutan situasi. Ketika individu mencapai tingkat akhir masa studi mereka, salah satu tantangan yang harus dihadapi adalah menyusun karya tulis dalam format skripsi, yang merupakan syarat untuk menyelesaikan pendidikan. Dalam proses penulisan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai rintangan dan tantangan, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari faktor eksternal, seperti halnya kesulitan mencari referensi (Kurniawati dan Rina, 2022).

Stres dan penerimaan diri dapat memiliki hubungan yang kompleks dan saling memengaruhi. Penerimaan diri yang positif dapat membantu mengurangi tingkat stres, sementara stres yang berkepanjangan atau tinggi dapat memengaruhi tingkat penerimaan diri seseorang. Penerimaan diri yang baik seringkali melibatkan pengakuan dan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan seseorang, serta menerima diri sendiri tanpa menilai diri secara negatif. Orang yang mampu menerima diri dengan baik lebih cenderung memiliki tingkat ketahanan psikologis yang lebih besar, yang dapat membantu mereka mengatasi stres dengan lebih efektif.

Sebaliknya, stres yang tinggi dapat mempengaruhi persepsi diri seseorang dan mengakibatkan peningkatan tingkat kritisisme terhadap diri sendiri. Orang yang mengalami stres mungkin cenderung merasa tidak mampu mengatasi tuntutan hidup, dan hal ini dapat mempengaruhi tingkat penerimaan diri mereka. Dengan demikian, hubungan antara stres dan penerimaan diri dapat membentuk suatu lingkaran saling memengaruhi. Upaya untuk meningkatkan penerimaan diri dan mengelola stres secara efektif dapat menjadi bagian dari strategi kesehatan mental yang holistik. Dengan memanfaatkan sumber-sumber religius seperti doa, nilai agama, dan membaca Al-Qur'an dengan signifikan dapat membantu mengelola stres dan memperkuat penerimaan diri (Widafina dan Annatagia, 2015).

Penerimaan diri, menurut Hurlock, merujuk pada keahlian individu menerima setiap sisi dari dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan. Dengan demikian, ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan, seseorang dapat memikirkan masalah secara logis tanpa disertai oleh perasaan negatif seperti permusuhan, rendah diri, malu, atau ketidakamanan (Hurlock, 2006). Penulis berpendapat bahwa orang yang memiliki penerimaan diri mampu mengidentifikasi seluruh aspek positif juga negatif dalam dirinya serta mampu mengelolanya dengan baik. Coleridge menekankan penerimaan diri bukanlah sikap pasrah, melainkan penerimaan identitas diri secara positif, pandangan positif terhadap diri sendiri, dan harga diri yang dapat tetap stabil atau bahkan meningkat seiring waktu (Satyaningtyas dan Sri, 2020).

Salah satu strategi koping yang bisa diterapkan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik adalah dengan menggunakan koping religius. (al-Dubai, dkk., 2011). Definisi koping religius menurut (Husnar, Saniah dan Nashori, 2017) yang merujuk pada Pargament, Smith, Koenig, dan Perez adalah sebuah proses atau metode yang digunakan individu ketika menghadapi peristiwa atau situasi yang menekan (*stressful*). Dalam konteks ini, seseorang melibatkan strategi koping yang erat kaitannya dengan apa yang di alami, keyakinan, emosi, praktik, atau hubungan religiusnya. Studi oleh (Utami, 2012) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara penerapan koping religius positif dan tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik dalam lingkungan perguruan tinggi maupun kehidupan pribadi mereka. Penelitian Bataineh yang dikutip dalam kajian oleh (Husnar, Saniah, dan Nashori, 2017) menunjukkan bahwa kemampuan mengatasi stres dengan memanfaatkan sumber-sumber religius seperti doa, nilai agama, dan membaca Alquran secara signifikan terkait dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Salah satu bentuk koping yang dapat diterapkan oleh individu dari aspek keagamaan adalah tawakal.

Dalam menghadapi kesulitan atau tantangan, mahasiswa yang sedang mengambil skripsi seharusnya selalu berupaya dan berusaha. Hal ini karena

kesulitan yang dihadapi dapat berubah menjadi kemudahan atau bahkan menjadi peluang untuk mencapai keberhasilan. Sikap berusaha ini perlu diimbangi dengan sikap sabar dan tawakal. Tanpa didampingi oleh tawakal, individu yang berupaya saja dapat menjadi terlalu obsesif terhadap tujuannya, sehingga cenderung menggunakan segala cara untuk mencapainya. Pada hakikatnya, keberhasilan seseorang tidak hanya tergantung pada usaha semata, melainkan juga karena kehendak Allah swt. Sebagaimana dijelaskan oleh Salim dalam (Rosyik, 2019), mendefinisikan tawakal sebagai tindakan melepas takdir diri dan takdir usaha kepada Allah, sambil tetap melaksanakan usaha tanpa mengurangi upaya yang dilaksanakan. Allah berfirman dalam alquran surat ath-Thalaq ayat 3 [QS. 65:3], yakni:

... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ...

Artinya: “... dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan memberinya kecukupan ...”

Imam ar-Razi, seperti yang diungkapkan dalam buku "Hati yang Bersih: Kunci Ketenangan Jiwa" yang ditulis oleh Gulam Reza Sultani, memandang tawakal sebagai suatu pendekatan di mana “seorang individu berusaha memperhatikan faktor-faktor eksternal yang dapat membantunya menuju keberhasilan, tetapi tidak sepenuhnya bergantung pada faktor-faktor tersebut”. Menurut pandangan Imam ar-Razi tawakal lebih menekankan bahwa pencapaian suatu tujuan haruslah melalui upaya atau usaha yang bersifat formalitas atau nyata. Dalam konteks ini, manusia diingatkan untuk menyadari bahwa upaya tidak selalu berhasil, kadang-kadang berhasil dan kadang-kadang tidak sesuai dengan harapan. Selain itu, manusia juga diminta untuk percaya bahwa kesuksesan suatu usaha tidak hanya bergantung pada sebab-sebab lahiriah manusia, melainkan juga atas kehendak Allah swt (Arifka, 2017).

Ibnu Qayyim, sebagaimana yang dikutip oleh (Rosyik, 2019) dalam "Dialog antara Tasawuf dan Psikologi" karya Hasyim Muhammad, menekankan bahwa sikap tawakal seharusnya tidak terlepas dari usaha dan

ikhtiar, karena melepas segala hal kepada Allah swt tanpa melakukan tindakan apapun bukanlah tawakal, melainkan hanya sebagai pemborosan atas karunia Allah swt. Seseorang yang menerapkan tawakal bukan hanya berserah kepada keadaan, tetapi juga diwajibkan untuk berupaya sekuat tenaga agar mencapai keberhasilan. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, upaya dan ikhtiar melibatkan langkah-langkah seperti menyampaikan judul skripsi kepada dosen pembimbing, menjaga waktu untuk memperdalam hafalan pada malam hari, aktif pergi ke perpustakaan untuk mencari literatur yang dibutuhkan, dan melaksanakan usaha lainnya sesuai dengan tanggung jawab yang diemban.

Berdasarkan deskripsi yang telah diuraikan, dengan kesungguhan dan tawakal, mahasiswa yang sedang mengambil skripsi berusaha meraih keberhasilan sambil menghadapi kesulitan dan tantangan dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab dan kewajiban yang diberikan. Oleh karena itu, seharusnya mahasiswa yang sedang mengambil skripsi merasa termotivasi dan bersemangat untuk bersaing dalam melakukan perbuatan baik. Namun, meskipun demikian, mahasiswa yang sedang mengambil skripsi masih menghadapi tantangan emosional seperti stres, tekanan, kurangnya penerimaan diri dan keengganan untuk beraktivitas. Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengambil skripsi, sangat penting untuk memahami bahwa ia dapat menghadapi berbagai kesulitan dan masalah saat mengerjakan skripsi, dan harus tetap berusaha tanpa kehilangan semangat, didukung dengan doa.

Dari paparan di atas, maka penulis tertarik dengan judul "Meningkatkan Penerimaan Diri Mahasiswa Dengan Tawakal (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang Sedang Menyusun Skripsi)" Untuk menggarisbawahi pentingnya integrasi konsep tawakal dalam proses akademik mahasiswa, khususnya saat mereka menghadapi fase skripsi. Penulis menyadari bahwa perjalanan akademik, terutama dalam menyelesaikan skripsi, seringkali diwarnai dengan tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi penerimaan diri

mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengeksplorasi berbagai aspek psikologis dan spiritual yang mungkin memengaruhi penerimaan diri mahasiswa. Dengan begitu, diharapkan hasil studi ini dapat memberikan wawasan mendalam, bukan hanya pada dinamika akademis, tetapi juga dalam konteks pengembangan diri yang lebih luas, di mana tawakal menjadi faktor kunci dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa yang tengah menghadapi tantangan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pandangan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi mengenai konsep tawakal?
2. Bagaimana pendapat mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi mengenai penerimaan diri?
3. Bagaimana Tawakal meningkatkan penerimaan diri mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tawakal menurut pandangan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi,
2. Untuk mengetahui persepsi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi tentang penerimaan diri,

3. Untuk mengetahui bagaimana konsep tawakal dalam meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini terletak dalam ranah ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, menjelajahi aspek maqam tasawuf dan kesehatan mental dalam konteks psikologi. Melalui eksplorasi ini, diharapkan kontribusi teoritisnya dapat menjadi pilar yang kuat dalam pengembangan kajian tasawuf dan psikoterapi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memperdalam pemahaman tentang bagaimana tawakal dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, membuka ruang untuk pemikiran kritis dan analisis mendalam. Sebagai bagian dari Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, penelitian ini diupayakan agar dapat memberikan sumbangan signifikan terhadap perkembangan disiplin ilmu tersebut. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penting untuk pengembangan studi serupa di masa depan, membentuk dasar teoritis yang kokoh dan relevan.

2. Manfaat Secara Praktis

Fokus penelitian ini tertuju pada bagaimana tawakal dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, khususnya pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Tujuannya adalah memberikan pandangan praktis dan solusi konkret untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa yang sedang mengambil skripsi. Dengan melibatkan partisipasi mahasiswa secara langsung, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berarti bagi perbaikan dan pengembangan strategi koping religius terutama tawakal sebagai upaya dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa yang sedang mengambil

skripsi. Dengan kata lain, penelitian ini diharapkan dapat memberikan efek positif langsung kepada mahasiswa yang terlibat dan membuka jalan bagi pemahaman lebih baik tentang bagaimana tawakal meningkatkan penerimaan diri dalam konteks kehidupan mereka.

E. Kerangka Berfikir

Dalam keseharian, kita sering kali mendengar istilah "tawakal". Beberapa individu mungkin sudah memahami konsep tawakkal, tetapi ada juga yang belum sepenuhnya mengerti arti dan tujuan sebenarnya dari tawakkal. Beberapa orang menginterpretasikan tawakal sebagai sikap pasrah tanpa melakukan upaya apa pun, sementara yang lain berpendapat bahwa tawakkal hanya bergantung pada takdir Allah SWT (Arifka, 2017).

Dalam buku *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi* karya Hasyim Muhammad (2002), diungkapkan bahwa Ibnu Qayyim berpendapat bahwa tawakal seharusnya disertai dengan usaha dan ikhtiar. Pendapat ini muncul karena jika seseorang menyerahkan semua harapannya kepada Allah tanpa melakukan tindakan apa pun, sikap tersebut bukanlah tawakal sejati, melainkan hanya akan menyalakan karunia dari Allah SWT.

Lebih lanjut, dalam karyanya *Madarijus Salikin*, Ibnu Qayyim menyampaikan konsep tawakal yakni "*tawakal adalah tidak muncul dalam dirimu ketergantungan pada sebab, bahkan ketika Anda sangat membutuhkannya, dan tidak kehilangan ketenangan terhadap al-Haq (Allah) bahkan setelah Anda memperolehnya (kebutuhan Anda)*" (Basri, 2008).

Dijelaskan lebih rinci dalam buku *Madarijus Salikin* (al-Jauziyah, 2013), tawakal dianggap sebagai tempat singgah yang paling luas dan paling lengkap, selalu padat didatangi oleh berbagai orang. Dalam konteks ini, semua makhluk di bumi dan langit saling berada dalam sikap tawakal, meskipun tingkat kepercayaannya mungkin bervariasi. Beberapa di antaranya mempercayakan segala kebutuhan mereka kepada Allah, termasuk kebutuhan seperti makanan, kesehatan, rezeki, bantuan dalam menghadapi musuh, pencarian jodoh, dan kebutuhan lainnya. Bahkan, ada yang menggunakan tawakal kepada Allah untuk melakukan tindakan yang

tidak baik dan dosa. Tidak peduli apa yang ingin dicapai, tawakal kepada Allah dan memohon pertolongan-Nya biasanya merupakan bagian tak terpisahkan dari upaya mereka. Ironisnya, tawakal mereka mungkin lebih kuat dibandingkan dengan orang yang taat. Mereka termasuk dalam golongan yang terjerumus ke dalam kehancuran dan kerusakan, sambil berharap agar Allah menyelamatkan mereka dan memenuhi keinginan yang mereka ajukan.

Dalam buku *Terapi Tawakal* karya Luqman Junaidi (2011), Ibnu Qayyim al-Jauziyah menyajikan aspek-aspek tawakal sebagai berikut:

- a. Memiliki keyakinan yang benar mengenai kekuasaan dan kehendak Allah.
- b. Memahami hukum sebab-akibat dalam urusan yang sedang dijalankan.
- c. Menguatkan kalbu dengan konsep tauhid.
- d. Menempatkan harapan dan kenyamanan kalbu sepenuhnya kepada Allah.
- e. Mempunyai prasangka baik terhadap Allah.
- f. Menyerahkan sepenuhnya hati kepada Allah dan menghindari halangan-halangan.
- g. Berserah atau menyerahkan seluruh urusan kepada-Nya.

Dalam *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, diungkapkan bahwa Yusuf Qardhawi menjelaskan definisi tawakal bukanlah terletak pada hal yang tersembunyi, melainkan pada manifestasinya yang terlihat. Kedalaman makna tawakal sebenarnya tergantung pada pengalaman individu masing-masing. Pada dasarnya, konsep tawakal mencakup penyerahan total, di mana seseorang yang sepenuhnya berserah diri kepada Allah tidak akan merasa ragu terhadap keputusan-Nya. Yusuf Qardhawi menyoroti adanya kebingungan dalam pemahaman tawakal bagi sebagian orang. Mereka mungkin tidak melakukan tindakan apa pun dengan alasan menyerahkan segalanya kepada kehendak Allah. Namun, sikap semacam itu tidak dapat

disebut sebagai tawakal sejati, karena pada kenyataannya, hal itu hanya akan menyalakan karunia Allah (Muhammad, 2002).

Yusuf Qardhawi (2016) menjelaskan bahwa sikap tawakal kepada Allah dapat diibaratkan sebagai pohon yang baik, yang hanya menghasilkan buah yang baik untuk dirinya maupun lingkungannya. Berikut adalah beberapa aspek tawakal yang disoroti oleh Yusuf Qardhawi:

- a. Munculnya ketenangan dan ketentraman.
- b. Menimbulkan kekuatan.
- c. Al-Izzah (harga diri).
- d. Sikap ridha.
- e. Munculnya harapan.

Dari beberapa paparan dan juga aspek-aspek tawakal diatas, disini penulis menyimpulkan bahwa tawakal seharusnya disertai dengan usaha dan ikhtiar, bukan sekadar pasrah tanpa tindakan. Konsep tawakal menekankan penyerahan total kepada Allah, namun tetap memahami hukum sebab-akibat. Dalam karya-karya seperti Madarijus Salikin dan Terapi Tawakal, diperinci aspek-aspek tawakal, termasuk keyakinan benar terhadap kekuasaan Allah, pemahaman tauhid, dan penyerahan sepenuhnya pada-Nya. Meskipun banyak orang mempraktikkan tawakal, terdapat peringatan bahwa tawakal sejati tidak hanya berupa ketidakberdayaan atau ketiadaan tindakan, tetapi melibatkan usaha yang sejalan dengan keyakinan kepada Allah. Menurut Yusuf Qardhawi, tawakal yang benar dapat menghasilkan ketenangan, kekuatan, harga diri, sikap ridha, dan munculnya harapan.

Penerimaan diri adalah sikap yang melibatkan penilaian objektif terhadap diri dan kondisi seseorang. Ini mencakup keterbukaan dan penerimaan terhadap kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, serta merasakan kepuasan dalam hidupnya. Sikap ini mendorong keinginan untuk pengembangan pribadi dan meningkatkan kualitas hidup. Penerimaan diri

mencerminkan kebahagiaan terkait dengan kenyataan yang terdapat dalam diri seseorang. Oleh karena itu, individu yang mampu menerima diri mereka dengan baik akan lebih mudah menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Kemampuan untuk menerima diri sebagaimana adanya dan mengakui diri secara objektif merupakan inti dari penerimaan diri. Lebih lanjut, penerimaan diri meliputi nilai-nilai dan standar pribadi yang tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal (Sheerer, 1949).

Sheerer mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri dengan uraian sebagai berikut:

- a. Perasaan setara: Individu menganggap dirinya bernilai dan setara dengan orang lain.
- b. Keyakinan pada kemampuan: Individu meyakini kemampuannya untuk menghadapi kehidupan.
- c. Tanggung jawab: Individu bertanggung jawab atas perilakunya.
- d. Pandangan positif tentang diri sendiri: Individu tidak melihat dirinya sebagai orang yang berbeda atau abnormal.
- e. Kemandirian: Sikap dan perilaku individu didasarkan pada standarnya sendiri daripada dipengaruhi oleh tekanan eksternal.
- f. Kesadaran terhadap keterbatasan: Individu tidak menyalahkan dirinya sendiri atas keterbatasannya, tidak menutupi kelebihannya, dan realistis terhadap dirinya.
- g. Penerimaan sifat kemanusiaan: Individu tidak menyangkal aspek emosional, rasa bersalah, keterbatasan, dan kemampuan dalam dirinya.
- h. Objektivitas: Individu menerima pujian, saran, dan kritik secara objektif.
- i. Kemandirian sosial: Individu tidak mengharapkan penolakan atau pengucilan dari orang lain.
- j. Ketidak takutan terhadap kritik: Individu tidak takut atau malu jika dikritik oleh orang lain.

Hurlock mendefinisikan penerimaan diri sebagai keterampilan menerima seluruh aspek diri, termasuk kelebihan dan kekurangan, sehingga individu mampu menghadapi kejadian yang tak diinginkan dengan pemikiran logis, tanpa timbulnya perasaan negatif seperti permusuhan, rendah diri, malu, dan ketidakamanan (Hurlock, 2006).

Hurlock juga mengemukakan faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan penerimaan diri seseorang antara lain :

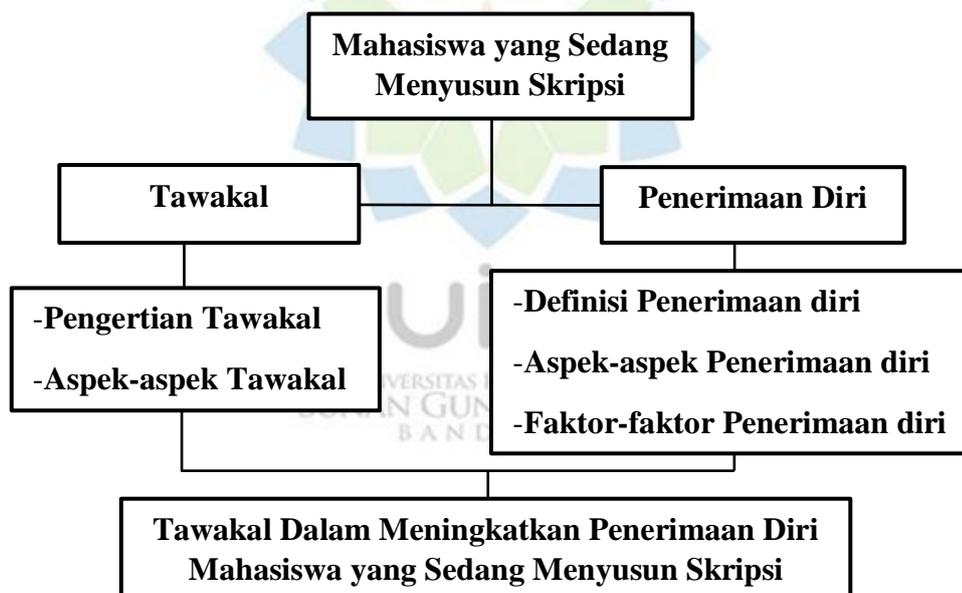
- a. mengenali diri
- b. tidak terpengaruh oleh hambatan dari lingkungan eksternal
- c. memiliki ekspektasi yang realistis
- d. memperlihatkan sikap sosial positif
- e. tidak mengalami tingkat stres yang tinggi
- f. dan telah mencapai stabilitas dalam konsep dirinya

Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung dapat mengenali dirinya dengan baik, termasuk menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Mereka dapat menerima kritik dan saran dengan lapang dada dari orang lain. Penerimaan diri yang positif ini berkaitan dengan kasih sayang terhadap Tuhan, yang mengakui anugerah-Nya dalam bentuk fisik dan psikologis, serta mampu mencintai diri sendiri sambil memberikan kasih sayang kepada orang-orang di sekitarnya (Hurlock E. , 2006).

Berdasarkan dari teori yang di paparkan diatas ditemukan adanya hubungan antara tawakal dan penerimaan. Tawakal, yang mencakup penyerahan harapan kepada Allah sambil tetap melakukan usaha dan ikhtiar, menciptakan dasar yang mendukung penerimaan diri. Konsep tawakal Ibnu Qayyim, seperti keyakinan pada kekuasaan Allah dan menempatkan harapan sepenuhnya kepada-Nya, memberikan landasan positif bagi penerimaan diri. Sikap tawakal, yang diilustrasikan sebagai pohon yang baik oleh Yusuf Qardhawi, menghasilkan buah-buah positif,

menciptakan lingkungan psikologis yang mendukung penerimaan diri. Sebaliknya, penerimaan diri yang melibatkan aspek seperti perasaan setara dan pandangan positif terhadap diri sendiri dapat dipengaruhi oleh sikap tawakal. Faktor-faktor pembentukan penerimaan diri seperti pemahaman diri, harapan realistis, dan kemandirian, juga memainkan peran penting dalam membangun hubungan positif antara tawakal dan penerimaan diri. Oleh karena itu, dalam konteks mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, tawakal tidak hanya menjadi dimensi spiritual, tetapi juga memainkan peran krusial dalam membentuk keseimbangan psikologis yang mendukung penerimaan diri. Adapun paparan diatas bisa di gambarkan dalam skema seperti berikut :

Gambar 1. 1 Skema penelitian



F. Penelitian Terdahulu

1. **Skripsi**, yang berjudul "Pengaruh Tawakal dan *Adversity Quotient* dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang" yang ditulis oleh Husni Dzulvakor Rosyik pada tahun 2019, menyajikan bahwa "diperlukan

sikap penerimaan untuk mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa. Sikap penerimaan ini selaras dengan ajaran Islam yang mengajarkan bahwa ujian atau tuntutan merupakan bagian dari kehidupan yang harus dijalani. Stres akademik seharusnya digunakan sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Sikap tawakal sangatlah penting bagi para mahasiswa untuk mencapai apa yang diinginkan dan dapat membantu mereka mengatasi stres ketika dihadapkan pada tantangan yang membuat mereka tertekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara tawakal dan *adversity quotient* secara bersama-sama terhadap stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Dalam konteks ini, semakin tingginya tingkat tawakal dan *adversity quotient* mahasiswa berkontribusi pada penurunan tingkat stres akademik mereka."

2. **Jurnal**, yang berjudul "Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik" oleh Anni Zulfiani Husnar, Fuad Nashori, dan Siti Saniah, yang diterbitkan di Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi pada tahun 2017, Volume 2, No. 1, halaman 94-105, menyajikan bahwa "Tawakal, dalam konteksnya, menunjukkan dampak negatif terhadap stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal pada mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Individu yang memasrahkan diri dan berupaya mencapai keberhasilan akademik melalui usaha sendiri dapat mengurangi risiko stres akademik."
3. **Skripsi**, yang berjudul "Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin" yang ditulis oleh Ifnu Nurhakim pada tahun 2018, menyajikan bahwa "penyerahan diri dengan sepenuh hati berdasarkan kehendak dan kekuatan Allah merupakan manifestasi dari tawakal, di mana tidak ada beban psikologis yang dirasakan. Ini berarti menyerahkan semua urusan kepada Allah sebagai

manifestasi kekuatan dalam menyelesaikan segala masalah, terutama setelah manusia tidak lagi memiliki daya dan kemampuan untuk menangani mereka. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara tingkat tawakal dan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat tawakal mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya."

4. **Skripsi**, yang berjudul "Hubungan Antara Tawakal dan Berfikir Positif Pada Mahasiswa" yang ditulis oleh Quratul Uyun pada tahun 2018, menyajikan bahwa "Tawakal adalah tindakan dimana seseorang mempercayakan segala hal kepada Allah dengan melakukan upaya maksimal yang telah dia lakukan. Seseorang yang bertawakal bersikap tulus dan ikhlas terhadap segala ketetapan Allah. Individu yang memiliki tawakal meyakini dan mempercayai Allah sepenuh hati. Keyakinan dan kepercayaan tersebut memberikan rasa tenang kepada individu sehingga dia tidak cemas terhadap apa pun yang mungkin terjadi dalam hidupnya. Sikap tidak khawatir ini membantu individu untuk mencapai ketenangan batin, sehingga pikiran positif dapat lebih mudah dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat tawakal dan pola pikir positif pada mahasiswa, dimana tawakal berperan dalam memberikan kontribusi sebesar 6.10% terhadap aspek berpikir positif pada mahasiswa.
5. **Skripsi**, yang berjudul "Hubungan Antara Tawakal Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Pekanbaru" yang ditulis oleh Andri pada tahun 2018, menyajikan bahwa kehadiran anak dalam keluarga membawa kebahagiaan bagi orang tua, namun anak dengan kebutuhan khusus dapat menimbulkan kekhawatiran tentang masa depan dan penerimaan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara tawakal dan penerimaan diri pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Data dikumpulkan melalui skala penerimaan diri (43 aitem) dan skala tawakal

(49 aitem) dari 217 orang tua menggunakan teknik random sampling, kemudian dianalisis dengan korelasi product moment. Hasilnya menunjukkan hubungan positif signifikan antara tawakal dan penerimaan diri dengan nilai korelasi 0,477 ($p < 0,01$) dan R squared 22,8%. Semakin tinggi tawakal, semakin tinggi penerimaan diri orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya mengakui bahwa tawakal memiliki potensi signifikan untuk meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis. Meskipun kedua penelitian berfokus pada topik yang sama, terdapat perbedaan mendasar dalam fokus, metode, dan tujuan penelitian. Penelitian sebelumnya lebih terbatas dalam cakupannya, terutama dalam mengukur pengaruh tawakal pada variabel tertentu, dengan penekanan pada pendekatan kuantitatif. Sementara itu, penelitian saat ini memiliki cakupan yang lebih luas dan menggunakan metode kualitatif untuk mendalami peran tawakal dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa tingkat akhir. Tujuan penelitian saat ini juga bersifat holistik, mencakup pemahaman menyeluruh, sedangkan penelitian sebelumnya lebih spesifik dalam mengukur dampak praktik tersebut. Dengan demikian, meskipun keduanya berkaitan dengan tawakal, penelitian saat ini dan sebelumnya menggambarkan perbedaan dalam pendekatan, metodologi, dan tujuan penelitian.