

---

# Tawakal and Academic Stress on Students Following Online Lectures: Tawakal dan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Secara Daring

*Fadhila Mutiara Refri*

*Nelvia Syafitri*

*Suzanna Alvia Putri*

*Fuad Nashori*

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

The outbreak Covid-19 has brought about various changes in various sectors of life, one of which is the realm of education. Government policies in implementing distance learning (online) have had various impacts on academicians. One of the negative impacts of learning online is the emergence of academic stress for students. Therefore, researchers are interested in finding out whether there is a relationship between academic stress and increasing the quality of tawakkal to Allah. This study aims to determine the effect of tawakal on academic stress in students from an Islamic perspective. Based on the researcher's understanding of the existing theory, the researcher proposes a hypothesis that tawakal has a negative relationship with academic stress in students. This study used a quantitative method involving 106 undergraduate students in one of the Islamic tertiary institutions in Yogyakarta. The selection of subjects was determined using a purposive sampling technique. The data collection tool in the form of a tawakal scale compiled by Rosita (2018) based on the aspects developed by Al-Jauziyah using items that are favorable and unfavorable and contain 5 alternative answers. While the academic stress scale was developed by Wulandari (2014) using aspects compiled by Sarafino and Smith. Based on the results of the analysis of the correlation test Spearman's Rho, the correlation coefficient obtained ( $r$ ) = -0.083 with a significance value of 0.399 ( $p > 0.05$ ) was. This shows that there is no significant relationship between tawakal and academic stress on students of the Islamic University of Indonesia

---

## Pendahuluan

Wabah Covid-19 telah memunculkan beragam kepanikan di berbagai sektor kehidupan masyarakat Indonesia, termasuk di ranah pendidikan. Terlebih setelah pemerintah pusat secara beruntun menyikapinya dengan berbagai macam tindakan seperti menetapkan status siaga, darurat bencana, bencana non-alam, perpanjangan status darurat bencana hingga pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Semenjak itu, diberlakukanlah upaya pencegahan Covid-19 berupa pengaturan jarak sosial dan fisik (social and physical distancing) di berbagai bidang kehidupan. Kebijakan ini dicanangkan mengingat jumlah korban yang semakin hari terus bertambah dan sebaran virus yang semakin sulit dikendalikan di seluruh penjuru Indonesia. Melalui surat edaran MENDIKBUD RI nomor 3 tahun 2020 pada satuan pendidikan, seluruh pendidikan tinggi di Indonesia mengambil langkah atas anjuran pemerintah untuk melakukan aktivitas belajar di rumah.

Segala aktivitas akademik yang biasa dilakukan di kampus, saat masa pandemi ini harus dilakukan dari rumah. Tidak hanya mahasiswa dan dosen, namun tenaga kependidikan lain pun terpaksa harus bekerja di rumah demi pencegahan dan penurunan wabah Covid-19. Kebijakan dan pandemi ini memiliki dampak yang luar biasa dan terjadi begitu cepat telah memaksa dunia pendidikan tinggi mengubah pola kerja pelayanan dari konvensional menjadi pelayanan berbasis daring (online). Dosen pun dituntut untuk lebih kreatif dalam memberikan materi pembelajaran secara

online seperti dengan membuat video pembelajaran yang diupload di Youtube, memaksimalkan penggunaan Google Classroom, Whatsapp Group dan aplikasi video conferencing seperti Zoom, Skype, Hangouts, maupun Webex. Kunci dari semua itu adalah komunikasi, di mana dosen harus tetap memerhatikan perkembangan peserta didiknya, yakni dengan memastikan hak memperoleh pendidikan dan learning outcome tetap berjalan meskipun dengan perantara teknologi.

Tidak bisa dipungkiri bahwa penggunaan teknologi dengan sistem pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 ini tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari pembelajaran daring salah satunya adalah memberi kebebasan berekspresi kepada ide-ide mahasiswa yang tidak muncul ketika perkuliahan tatap muka karena rasa malu, segan, takut atau bahkan belum memiliki kemampuan verbal yang baik.[9] Sementara dampak negatif dari sistem pembelajaran daring ini salah satunya adalah tidak semua mahasiswa memiliki tingkat pemahaman yang sama. Bagi mahasiswa yang rajin dan mudah menyerap informasi maka cara belajar daring akan dengan mudah diserap. Namun, bagi mahasiswa yang kurang terbiasa dengan cara itu, kemungkinan akan kesulitan, tidak hanya waktu menyerap perkuliahan berbasis daring yang disampaikan dosennya, tetapi juga kemampuan beradaptasi dengan aplikasi teknologi yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan belajar di rumah juga menjadi kendala serius, khususnya bagi mahasiswa dari kalangan yang kurang beruntung secara ekonomi maupun wilayah yang kurang terjangkau oleh teknologi. Mereka sering mengeluhkan habisnya paket kuota internet dan kekuatan jaringan yang kurang mendukung untuk proses belajar mengajar yang berjalan lancar. Fenomena di atas disebut ahli psikologi sebagai stres akademik.[1];[2]

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tingkat ketawakalan dapat mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan dilakukannya penelitian ini kita dapat mengetahui bagaimana tawakal dalam mempengaruhi stres akademik dalam diri seseorang juga cara mengatasi stres akademik tersebut dengan tawakal. Karena saat ini, banyak sekali mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam masa perkuliahan dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menemukan cara untuk mengatasi stres akademik dengan mengetahui tingkat tawakal dalam diri seseorang.[7];[8]

## Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan 106 mahasiswa aktif kuliah menggunakan daring yang berusia 18 - 23 tahun dari Universitas Islam Indonesia. Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner dengan model skala likert yang disebarakan secara online melalui google form. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala tawakal dan skala stres akademik. Skala tawakal yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala tawakal yang disusun oleh Rosita [9], berdasarkan aspek - aspek tawakal yang dikemukakan oleh Al Jauziah dalam Rosita [9], yaitu mengetahui tentang Allah, menetapkan sebab akibat, menguatkan hati pada tumpuan tauhid, bersandar dan bergantung kepada Allah, berprasangka baik kepada Allah, tunduk dan pasrah hati kepada Allah, pasrah hanya kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Skala ini terdiri dari aitem favorable dan unfavorable serta tersedia 5 jawaban alternatif yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Pada aitem favorable skor yang diberikan adalah sebagai berikut SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, dan STS = 1 sedangkan pada aitem unfavorable skor SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, dan STS = 5. Skala ini memiliki Cronbach Alpha sebesar 0.836. dan dari hasil analisis uji korelasi Spearman's Rho, maka diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,083 dengan nilai signifikansi 0,399 ( $p > 0,05$ ).

Selanjutnya untuk skala stres akademik yang disusun oleh Wulandari [10] berdasarkan aspek - aspek stres akademik dari Sarafino dan Smith dalam Wulandari & Rachmawati [10], yakni aspek biologis dan psikososial (yang di dalamnya meliputi aspek kognitif, emosi, serta perilaku sosial). Skala ini memiliki validitas sebesar 0,311 - 0,732 dan reliabilitas sebesar 0,933. Skala ini juga terdiri dari aitem favorable dan unfavorable serta memiliki 4 jawaban alternatif, yaitu Sangat

Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skor jawaban dalam aitem favorable adalah sebagai berikut, SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1 sedangkan skor bagi aitem unfavorable adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Berdasarkan dari hasil analisis uji korelasi Spearman's Rho, maka diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,083 dengan nilai signifikansi 0,399 ( $p > 0,05$ ). Pada penelitian ini proses analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Spearman's Rho yang merupakan program dari SPSS Statistic 25 from Window.

## Hasil dan Pembahasan

Sebelum peneliti melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas sebaran data. Variabel tawakal pada awalnya menunjukkan nilai signifikansi yang tidak normal, kemudian peneliti melakukan regression sehingga menghasilkan data unstandardized residual. Uji normalitas sebaran data dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk yang menunjukkan hasil bahwa data unstandardized residual dari variabel tawakal memiliki signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) dan 0,735 ( $p > 0,05$ ). Sementara variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) dan 0,666 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua data dari variabel tawakal dan stres akademik berdistribusi normal.

	Kolmogorov-Smirnova		
	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual Tawakal	.056	106	.200*
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual Tawakal	.991	106	.735

**Table 1.** Hasil Uji Normalitas Tawakal

	Kolmogorov-Smirnova		
	Statistic	df	Sig.
SA_Total	.057	106	.200*
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
SA_Total	.990	106	.666

**Table 2.** Hasil Uji Normalitas Stres Akademik

Selanjutnya hasil uji linearitas ditemukan bahwa nilai Flinearity = 0,160 dengan p sebesar 0,690 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel tawakal dengan stress akademik menunjukkan pola hubungan yang tidak linier. Hasil uji asumsi linearitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

		F	Sig.
Stres Akademik_Total * Tawakal_Total	Between Groups	(Combined)	.561
		Linearity	.160
		Deviation from Linearity	.590
			.897
			.690
			.866

**Table 3.** Hasil Uji Asumsi Linearitas

Oleh karena data bersifat normal dan tidak linier, maka peneliti menggunakan analisis statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,083 dan signifikansi 0,399 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara tawakal dan stres akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil uji analisis data ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

		TW_Total	SA_Total
Spearman's rho	Tawakal_Total	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.399
		N	106
	Stres Akademik_Total	Correlation Coefficient	-.083
		Sig. (2-tailed)	.399
		N	106

**Table 4.** Hasil Uji Korelasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa. Subjek yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Indonesia. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa tidak adanya pengaruh tawakal terhadap stress akademik. Dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, hal ini dapat menggambarkan bahwa tawakal dan stres akademik tidak memiliki korelasi yang signifikan. Sedangkan pada penelitian sebelumnya, diketahui bahwa peneliti mengajukan hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara tawakal dan stres akademik dan ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian mereka yang memang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tawakal dan stres akademik.

Hasil penelitian ini tidak mendukung pernyataan yang disampaikan oleh Shihab dan hasil penelitian Husnar dkk [6]. Menurut Shihab dalam Ghoni [4], tawakal bukan berarti penyerahan mutlak kepada Allah, tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusiawi. Seorang muslim dituntut untuk berusaha, tetapi pada saat yang sama, dia dituntut pula untuk berserah diri kepada Allah. Dia dituntut melaksanakan kewajibannya, kemudian menanti hasilnya sebagaimana kehendak dan ketetapan Allah. Manusia harus berusaha dalam batas-batas yang dibenarkan, disertai dengan ambisi yang meluap-luap untuk meraih sesuatu. Akan tetapi, ketika gagal meraihnya, jangan meronta atau berputus asa serta melupakan anugerah Tuhan yang selama ini telah diterima. Senada dengan pandangan di atas, hasil penelitian Husnar dkk [6] menunjukkan bahwa sikap tawakkal memiliki korelasi negatif dengan stres. Hasil penelitian ini ternyata tidak membenarkan pendapat mereka bahwa seseorang -dalam hal ini adalah mahasiswa- dengan tingkat ketawakalan yang tinggi, tidak akan pernah ragu dengan apa yang telah terjadi. Berbeda dengan seseorang yang memiliki ketawakalan yang lebih rendah, dalam dirinya masih ada kekecewaan atas apa yang telah terjadi dalam kehidupannya.[3] Ada beberapa kemungkinan yang dapat digunakan untuk menjelaskan mengapa hipotesis ditolak. Pertama, hipotesis tidak kuat, konstruk teori tidak tepat, alat ukur tidak valid dan reliabel, proses pengambilan data tidak tepat, dan sebagainya dalam Hadi, [5]. Di antara berbagai kemungkinan penyebab tidak terbuktinya hipotesis, kemungkinan yang paling besar adalah proses pengambilan data yang tidak tepat. Pada saat sekarang, cara yang dianggap mudah adalah dengan menggunakan google form. Cara pengumpulan data ini tidak memungkinkan adanya interaksi yang intens antara subjek penelitian dan pengumpul data. Pengumpul data sangat diharapkan dapat menjelaskan isi angket ketika sewaktu-waktu.[11]

Selain itu, kemungkinan lain adalah alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang disusun oleh ahlinya, namun baru diujicobakan pada kelompok subjek yang sangat terbatas dan pada situasi tertentu, seperti alat ukur yang digunakan pada penelitian ini telah disusun peneliti sebelumnya untuk mengukur stres akademik ketika proses belajar tatap muka. Tetapi, peneliti menggunakan alat ukur tersebut untuk mengukur stres akademik ketika belajar online. Oleh karena itu, ketidakakuratan alat ukur dapat memberikan pengaruh terhadap hasil akhir penelitian. Selanjutnya, tidak tertutup kemungkinan, bahwa penyebab tidak adanya hubungan empiris antara tawakal dan stres akademik adalah konstruk teori. Konstruk teori yang dirumuskan oleh ahlinya masing-masing sebenarnya perlu dicek apakah memiliki kecocokan dengan data di lapangan. Semestinya konstruk teori di cek terlebih dahulu

---

melalui confirmatory factor analysis yaitu pengujian untuk mengetahui apakah variabel terukur atau indikator akurat dalam menggambarkan atau mewakili suatu konstruk.

## Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis yang peneliti ajukan ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dan stres akademik pada mahasiswa. Tawakal belum dapat dijadikan prediktor adanya stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti kuliah secara daring. Berdasarkan penelitian dan analisis yang telah dilakukan, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya bahwa penelitian tawakal sangat mudah dipengaruhi oleh social desirability. Oleh karena itu, ada baiknya menggunakan metode pengumpulan data yang lainnya juga, tidak hanya menggunakan kuesioner serta menggunakan purposive sampling untuk mendapatkan data hasil penelitian yang lebih baik.

## Ucapan Terimakasih

Pertama, kami panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah menghendaki segala sesuatunya. Kemudian kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu proses pelaksanaan penelitian ini, yaitu kepada pihak Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya yang telah memberikan dana untuk penelitian yang kami lakukan, kemudian untuk orang tua dan rekan-rekan yang telah memberi semangat kepada tim peneliti selama proses pelaksanaan penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

## References

1. Ansyah, H.E., Musammah, H., Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 9 - 18.
2. Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan stress akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Educatio*, 4(1), 40-47.
3. Dianita, H., & Supradewi, R. (2019). Peran tawakal dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, Semarang : 18 Oktober 2019.
4. Ghoni, A. (2016). Konsep tawakal dan relevansinya dengan tujuan pendidikan islam : Studi komperasi mengenai Konsep Tawakal menurut M. Quraish Shihab dan Yunan Nasution. *AN - NUHA*, 3(1), 109 - 121.
5. Hadi, S. (2016). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Andi Offset.
6. Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.
7. Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs : Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21-34.
8. Mulya, H. M., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 269-302.
9. Rosita, E. (2018). Hubungan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. *Skripsi : Yogyakarta*.
10. Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146 - 155.
11. Zulaikah, M. (2017). Sikap tawakal antara mahasiswa program studi ilmu al - qur'an dan tafsir, pendidikan agama islam dan ekonomi syari'ah semester VI dan VIII Stain Kediri 2015. *Spiritualita*, 1(2), 142 - 162