

# TAWAKAL DAN KECEMASAN MAHASISWA PADA MATA KULIAH PRAKTIKUM

**Agus Mulyana**

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. AH. Nasution No 105, Bandung

*e-mail:* am.talenta@gmail.com

## *Abstract*

*This research was focused to get an overview of tawakal and anxiety among students who taking courses of the Rorschach test practicum at the Psychology Faculty of UIN Sunan Gunung Jati Bandung. Data were collected from 32 students by using questionnaires of tawakal and anxiety. The tawakal questionnaire used instrument made by Prapti Ningsih, consist of 53 items. Level of anxiety assessed by the Penn State Woory Questionnaire (PSWQ) developed by Meyer, Miller, Metzger, and Borkovec, which consist of 16 items. The result has shown that 4 students have high scores in both tawakal and anxiety. 18 students with high of tawakal and moderate anxiety. 6 students with high in tawakal and low anxiety. A student with moderate in tawakal and high anxiety. 3 students with a moderate score in both tawakal and anxiety.*

**Keywords:** *tawakal, anxiety, rorschach test practicum*

## **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai tawakal dan kecemasan pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah pilihan dengan metode praktikum di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket tawakal yang dibuat oleh Prapti Ningsih, terdiri dari 53 item dan angket kecemasan menggunakan *Penn State Woory Questionnaire (PSWQ)* yang dikembangkan oleh Meyer, Miller, Metzger, dan Borkovec, terdiri dari 16 item. Dari 32 orang subyek, diperoleh bahwa derajat tawakal tinggi dan kecemasan tinggi sebanyak 4 orang, 18 orang memiliki tawakal tinggi dan kecemasan sedang. 6 orang tawakal tinggi dengan kecemasan rendah. 1 orang tawakal sedang dan kecemasan tinggi. 3 orang mahasiswa memiliki tawakal dan kecemasan sedang.

**Kata kunci:** tawakal, kecemasan, praktikum tes rorschach

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia pastilah pernah mengalami permasalahan dalam kehidupannya, baik orang tua, dewasa, remaja bahkan anak-anak karena pada dasarnya masalah tidaklah memandang usia. Masalah pun tidak memilih profesi karena setiap profesi apapun pastilah memiliki masalah. Hal yang membedakan adalah jenis permasalahan yang dihadapinya. Salah satunya adalah mahasiswa yang pastinya tidak akan lepas dari permasalahan, baik permasalahan pribadi dalam kehidupan ataupun masalah yang berkaitan dengan perkuliahan.

Secara umum, setiap permasalahan yang dihadapi biasanya akan disertai de-

ngan kecemasan yang dirasakan oleh individu saat menghadapi masalah. Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb (1997) kecemasan diartikan sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Begitupun dengan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Permasalahan yang dihadapi diperkuliahan begitu beragam. Mulai dari masalah pemahaman terhadap materi, tugas dari dosen dan juga dalam menghadapi mata kuliah. Penghayatan mahasiswa terhadap masalah pun berbeda-beda.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti mengenai opini mahasiswa terhadap perkuliahan, sebagian mahasiswa ada yang merasa dengan semakin banyak tugas, maka mereka semakin berusaha untuk menyelesaikannya dengan baik.

Dalam menghadapi mata kuliah praktikum, sikap mahasiswa berbeda-beda. Ada yang menganggap mata kuliah tersebut merupakan mata kuliah penting sehingga harus mendapatkan nilai yang baik. Ada pula yang beranggapan bahwa mata kuliah ini memiliki nilai yang sama dengan mata kuliah lainnya. Namun demikian, hampir semua mahasiswa memiliki kecemasan apabila mereka tidak lulus mata kuliah praktikum tersebut. Mahasiswa beranggapan bahwa apabila harus mengulang mata kuliah praktikum maka bebannya menjadi lebih berat karena usaha dan waktu yang diluangkan untuk mata kuliah ini berbeda dengan mata kuliah lainnya.

Sebagai mahasiswa di kampus Islam sudah sewajarnya apabila mahasiswa tersebut menampilkan perilaku muslim, yakni bila menghadapi kesulitan ataupun permasalahan haruslah mencoba untuk berusaha dengan seoptimal mungkin untuk dapat menyelesaikannya dengan baik. Setelah berusaha barulah seorang muslim harus bertawakal kepada Allah SWT untuk mendapatkan hasil yang terbaik sesuai dengan kehendak-Nya sesuai dengan yang dituangkan dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah ayat 23, yang berarti :

*“Dan bertawakallah kamu hanya kepada Allah jika kamu orang-orang beriman.(QS. Al-Maidah:23)”*

Dengan bertawakal kepadaNya maka diasumsikan seorang muslim seharusnya tidak lagi merasakan kecemasan, kekhawatiran maupun ketakutan akan hasil yang akan diperoleh dari masalah maupun kesulitan yang dihadapi karena Allah lebih tahu mana yang terbaik untuk umatnya. Namun demikian, pada kenyataannya

masih banyak mahasiswa yang menyatakan bahwa dirinya telah bertawakal kepada Allah SWT mengenai hasil atau nilai yang akan didapatnya tetapi masih merasakan kekhawatiran apabila dirinya tidak mendapatkan nilai sesuai dengan yang diharapkan.

Kecemasan serta kekhawatiran yang dirasakan oleh mahasiswa ini biasanya disertai dengan kekecewaan ketika mereka mendapatkan nilai yang tidak memuaskan. Perilaku yang ditampilkan oleh mahasiswa yang menunjukkan kecemasan akan hasil atau nilai praktikum jelas-jelas bertentangan dengan perilaku seorang yang bertawakal dimana seorang muslim harus ridho dan ikhlas dengan hasil yang didapatnya setelah mereka berusaha karena hanya Allah SWT yang mengetahui apa yang terbaik bagi umatnya. Setelah seseorang bertawakal seharusnya ia akan dapat menerima setiap hasil atau dampak yang terjadi selama ia telah berusaha sebaik mungkin. Karena pada dasarnya tawakal bersifat aktif bukan pasif. Artinya seseorang yang bertawakal harus tetap berusaha untuk mendapatkan hasil sebaik mungkin.

Secara etimologi, kata tawakal dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan berbagai variasi. Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, tawakal berarti berserah (kepada kehendak Tuhan), dengan segenap hati percaya kepada Tuhan terhadap penderitaan, percobaan dan lain-lain. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, tawakal adalah pasrah diri kepada kehendak Allah dan percaya sepenuh hati kepada Allah.

Ibnu Qayyim (dalam Ningsih, 2013) memberikan ketentuan-ketentuan aspek tawakal sebagai berikut :

1. Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT.
2. Mengetahui hukum sebab akibat akan urusan yang dikerjakan.
3. Memperkuat qalbu dengan tauhid.
4. Menyandarkan qalbu kepada Allah dan merasa senang di sisinya.

5. Memiliki prasangka yang baik kepada Allah.
6. Menyerahkan qalbu sepenuhnya kepada-Nya dan menghalau apa saja yang merintangi.
7. Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepada-Nya.

Berbeda dengan Ibnu Qayyim, menurut Yusuf Qardawi (dalam Ningsih, 2013), aspek-aspek tawakal adalah sebagai berikut :

1. Timbulnya ketenangan dan ketentraman.
2. Menimbulkan kekuatan.
3. *Al-Izzah* (harga diri)
4. Sikap ridha
5. Timbulnya harapan

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan di atas mengenai ketentuan-ketentuan tawakal seseorang maka Ningsih, membuat aspek-aspek besar dari tawakal sebagai berikut :

- a. Menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin.
- b. Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT dan memasrahkan kepada-Nya.
- c. Memiliki rasa tenang dan tentram dalam kondisi apa pun.

Ibnu Qayyim (dalam Basir, 2008) menyebutkan bahwa terdapat beberapa komponen dalam tingkatan dalam tawakal, yaitu sebagai berikut:

1. Mengenal Rabb dan Sifat-Sifat-Nya.
2. Penetapan sebab-sebab, pemeliharaan, dan penerapannya.
3. Memantapkan hati pada pijakan tauhid.
4. Menyandarkan hati kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala dan merasa tenang dan tenteram serta percaya sepenuhnya terhadap pengelolaan-Nya
5. Kepasrahan hati kepada-Nya dan menarik semua faktornya.
6. Pasrah Diri.
7. Ridha.

Manusia dalam kehidupan sehari-hari, saat dihadapkan pada berbagai masalah dan kondisi tertentu, akan pernah

merasakan hal yang dinamakan kecemasan dan ketakutan (*fear*). Sebenarnya, kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami oleh siapa pun, namun cemas yang berlebihan apalagi sudah menjadi gangguan, akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb (1997) kecemasan diartikan sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa.

Davidson, Neale & Kring (2004) mengutarakan bahwa kecemasan dialami oleh setiap individu. Kecemasan dapat dilihat sebagai 2 hal, yaitu sebagai gejala kecemasan dan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Pada individu normal, rasa cemas tidak memiliki intensitas, rentang waktu atau memiliki akibat yang begitu hebat seperti yang dimiliki pengidap *anxiety disorder*. Kecemasan merupakan taraf dari ketegangan dan harapan terhadap suatu keadaan yang mengancam. Kecemasan membuat individu terus menerus merasa tidak bahagia, khawatir dan pesimis, terlepas dari ada atau tidak adanya suatu bahaya. Kehadiran teman atau individu lain yang mampu melindungi dapat menghilangkan ketakutan, namun hal ini tidak berpengaruh terhadap kecemasan. Kecemasan membuat individu tidak percaya bahwa ada orang yang dapat membantu mereka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ketakutan lebih mengarah pada reaksi terhadap bahaya, sedangkan kecemasan tidak selalu merupakan reaksi terhadap suatu bahaya.

Kecemasan sampai pada batas tertentu merupakan hal yang normal bagi setiap orang. Mungkin seseorang merasa

khawatir akan sesuatu atau orang lain karena ia pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan pada kejadian serupa di masa lalu. Kecemasan dalam taraf normal dapat berfungsi sebagai sistem alarm yang memberikan tanda-tanda bahaya bagi seseorang yang mengalaminya untuk dapat lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul.

Dalam dunia psikologi, kecemasan merupakan suatu hal yang sulit didefinisikan secara jelas karena pada dasarnya menyangkut berbagai konsep yang melatarbelakangi terjadinya kecemasan tersebut. Pada dasarnya setiap orang pastilah pernah mengalami kecemasan, namun dalam bentuk yang berbeda. Di sisi lain, hampir pada setiap orang, mereka pun mengalami kesulitan untuk dapat menggambarkan secara objektif apa yang mereka rasakan. Adanya berbagai faktor yang menimbulkan perasaan cemas, takut atau khawatir ini bahkan terkadang disebabkan oleh sesuatu yang tidak jelas. Namun demikian, dampak dari kecemasan ini sangat bervariasi, bahkan ada yang sampai membahayakan dari individu yang mengalaminya.

Freud mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis kecemasan, yaitu :

1. Kecemasan yang sumbernya obyektif/kecemasan nyata, yang juga disebut takut (*fear*).
2. Kecemasan yang disebut kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang obyektif.
3. Kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani (*conscience*).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai gejala yang ada. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara

cermat karakteristik dari suatu gejala atau masalah yang diteliti dalam suatu situasi. Penelitian deskriptif berusaha mendapatkan dan menyampaikan fakta-fakta dengan jelas, teliti dan lengkap tanpa banyak detail yang tidak penting. Penelitian deskriptif yang sederhana berhubungan dengan pertanyaan univarian atau menyatakan sesuatu mengenai ukuran, bentuk, distribusi, pola atau keberadaan suatu variabel yang dipermasalahkan. Sebab itu penelitian deskriptif dapat dilakukan jika sudah ada pengetahuan atau informasi mengenai gejala sosial yang menjadi masalah penelitian.

Sumber data penelitian didapat dari subjek penelitian dengan menggunakan skala sesuai dengan variabel yang akan diukur yaitu skala tawakal dan skala kecemasan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengontrak mata kuliah tes Rorschach tahun Akademik 2014/2015. Dari mata kuliah wajib praktikum maupun mata kuliah pilihan yang memiliki praktikum yang disajikan di semester genap tahun akademik 2014/2015, dipilih mahasiswa yang mengontrak mata kuliah tes Rorschach dengan alasan bahwa menurut pendapat umum di kalangan mahasiswa bahwa mata kuliah tes Rorschach ini termasuk mata kuliah yang sulit. Dari satu angkatan 2012 yang diberikan kesempatan yang sama untuk mengambil mata kuliah pilihan tes Rorschach, hanya 32 orang yang mengontrak mata kuliah tersebut. Oleh karena itulah, mata kuliah mahasiswa yang mengontrak mata kuliah ini dijadikan sebagai subjek penelitian yang merupakan sumber data dari penelitian ini.

Dalam penelitian ini data yang digunakan dan dikumpulkan berbentuk kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dalam bentuk angka. Dari data angka yang diperoleh nantinya akan dianalisis lebih lanjut dalam analisis data untuk mendapatkan gambaran mengenai tawakal dan kecemasan.

Tawakal adalah berserah diri kepada Allah SWT atas segala ikhtiar atau usaha yang telah dilakukan, memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT. Merasa tenang, tentram dan bahagia terhadap situasi yang dialami dari pengaruh lingkungan yang berada disekelilingnya. Pengukuran variabel tawakal ini diungkap menggunakan skala tawakal yang telah disusun dan diujicobakan oleh peneliti sebelumnya. Alat ukur tawakal menggunakan instrument yang dikembangkan oleh Prapti Ningsih (2013), terdiri dari 53 item dengan nilai Reliabilitas Alpha Cronbach 0,922.

Untuk mengukur kecemasan pada responden digunakan salah satu kuesioner yang spesifik yaitu *Penn State Woory Questionnaire* (PSWQ) yang dikembangkan oleh Meyer, Miller, Metzger, dan Borkovec, terdiri dari 16 item. Skoring untuk alat ukur ini adalah dengan memberikan nilai 1-5 sesuai dengan yang dipilih oleh subjek, kecuali untuk item nomor 1, 3, 8, 10 dan 11 yang diskor secara terbalik. Skor yang dapat diperoleh adalah minimal 16 dan maksimal 80. Sedangkan kriterianya adalah skor 16-39 memiliki kecemasan yang rendah, 40-59 memiliki kecemasan yang *moderate* (sedang) dan 60-80 memiliki kecemasan yang tinggi.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Dikarenakan analisis datanya menggunakan statistik deskriptif, oleh karena itu dalam penelttian ini tidak diperlukan uji hipotesis. Walpole (1990) mendefinisikan statistik deskriptif adalah metode-metode yang berkaitan dengan pengumpulan data dan penyajian suatu gugus data sehingga memberikan informasi yang berguna.

Statistik deskriptif memberikan informasi hanya menyusun data yang dipunya dan sama sekali tidak menarik inferensia atau simpulan apapun tentang data. Biasanya disusun dalam bentuk tabel, diagram, grafik dan besaran-besaran lainnya. Karena penelitian ini tidak ditujukan untuk menguji hipotesis sehingga tidak

perlu dilakukan uji hipotesis. Meskipun demikian, analisis dapat dilakukan dengan lebih luas yaitu dengan melihat bagaimanakah keterkaitan atau perbandingan dari tawakal terhadap kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga akan mendapatkan gambaran mengenai kondisi tawakal dan kecemasan dari mahasiswa yang mengontrak mata kuliah tes Rorschach.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapat adalah mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi dengan kecemasan tinggi terdapat 4 orang mahasiswa atau 12% dari jumlah subjek. Nilai tawakal tinggi dengan kecemasan sedang terdapat 18 orang mahasiswa atau 56% dari jumlah subjek. Nilai tawakal tinggi dengan kecemasan rendah terdapat 6 orang mahasiswa atau 19% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan tinggi terdapat 1 orang mahasiswa atau 3% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan sedang terdapat 3 orang mahasiswa atau 10% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan rendah tidak terdapat mahasiswa dengan nilai tersebut. Sedangkan untuk tawakal rendah tidak terdapat mahasiswa yang berada dalam kriteria tersebut sehingga tidak dapat dibandingkan dengan keceemasannya.

Seseorang yang sepenuhnya tawakal kepada Allah sejatinya ia akan senantiasa bersyukur apa yang telah Allah takdirkan kepada hamba-Nya dan senantiasa ikhlas dengan segala sesuatu karena pada dasarnya apa yang terjadi merupakan takdir dari Allah. Seseorang yang memiliki ketawakalan yang tinggi, sudah senyatanya tidak akan pernah ragu dengan apa yang telah terjadi. Berbeda dengan seseorang yang memiliki ketawakalan yang lebih rendah, dimana dalam penelitian ini memiliki kategori sedang. Bisa dikatakan mereka yang memiliki nilai tawakal sedang, masih terdapat kekecewaan dengan apa yang

telah mereka dapatkan dan apa yang telah terjadi dalam kehidupan mereka. Bukan berarti tidak mensyukuri atau bertawakal kepada Allah namun, ada hal yang membuat mereka sulit menerima kenyataan.

Terdapat hal yang yang cukup menarik dimana terdapat 4 orang yang memiliki tawakal tinggi, namun memiliki kecemasan yang juga tinggi. Mengapa hal ini disebut menarik, karena seharusnya seorang yang memiliki ketawakalan yang tinggi ia sudah tidak akan merasakan kecemasan lagi karena ia sudah memasrahkan dan akan menerima apapun yang akan terjadi dengan ikhlas sebagai bentuk kekuasaan Allah. Selain kategori tersebut, terdapat 18 orang mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi namun memiliki kecemasan yang sedang. Lalu, terdapat 6 orang mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi dengan kecemasan yang rendah. Selain itu, terdapat 1 orang yang memiliki nilai tawakal sedang dengan kecemasan yang tinggi dan 3 orang mahasiswa dengan ketawakalan yang sedang dan kecemasan yang juga sedang.

Apabila merujuk pada kondisi bahwa seorang yang tawakal memiliki 3 aspek, yaitu:

- a. Menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin.
- b. Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT dan memasrahkan kepada-Nya.
- c. Memiliki rasa tenang dan tentram dalam kondisi apa pun.

Maka dalam membahas tawakal dan kecemasan haruslah senantiasa melihat pada ketiga kondisi tersebut.

Pertama-tama akan dibahas terlebih dahulu mengenai kondisi mahasiswa yang memiliki nilai tawakal yang tinggi namun kecemasannya pun tinggi. Apabila dilihat sepintas saja maka dapat dikatakan bahwa terdapat kejanggalan pada mahasiswa tersebut. Kejanggalannya dilihat dari kondisi yang dapat dikatakan kontradiktif. Apabila merujuk pada hipotesis penelitian bahwa

semakin tinggi ketawakalan seseorang maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan, jelaslah kondisi yang dialami keempat mahasiswa ini bisa dikatakan berbanding terbalik.

Merujuk pada kondisi pertama ketawakalan bahwa seorang yang memiliki ketawakalan tinggi bahwa ia akan senantiasa menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin maka hal ini tidaklah terpenuhi. Mana mungkin seorang yang menyerahkan segala urusan kepada Allah memiliki kecemasan yang tinggi. Kecemasan yang tinggi dapat diartikan ia memiliki kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal. Apabila dikaitkan dengan tes Rorschach maka apakah mahasiswa ini khawatir mendapatkan nilai yang buruk? Atau ada hal lainkah yang dikhawatirkan selain dari perkuliahan, atau bisa saja kecemasan ini muncul karena pada dasarnya ia merupakan seorang yang pencemas terlepas dari kondisi yang ada di sekitarnya. Namun demikian, apabila dikembalikan lagi kepada esensi tawakal bahwa manusia harus menyerahkan segala urusan kepada Allah maka kondisi ini tidak terpenuhi.

Kondisi kedua dari tawakal adalah memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT dan memasrahkan kepada-Nya. Kondisi yang mungkin terjadi pada keempat mahasiswa itu adalah mereka memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah dan pasrah akan takdir-Nya, akan tetapi mereka mengalami kecemasan yang juga tinggi. Apakah kecemasan yang dirasakan ini dikarenakan belum sepenuhnya pasrah terhadap kekuasaan dan kehendak Allah dalam takdir-Nya? Begitupun dengan kondisi ketiga dimana mereka merasa tenang dan tentram namun di sisi lain merasakan kecemasan. Kondisi kontradiktif inilah yang harus dilakukan penelitian lebih mendalam mengapa hal ini dapat terjadi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian didapat beberapa simpulan, yaitu :

1. Seseorang yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi belum tentu sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah SWT karena ternyata mereka pun masih merasakan kecemasan baik kecemasan yang tinggi maupun yang sedang.
2. Seorang dengan tingkat tawakal yang sedang atau biasa-biasa saja bisa lebih merasakan ketenangan pada dirinya dan memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan seorang yang memiliki ketawakalan tinggi.
3. Dikarenakan penilaian terhadap tawakal dilakukan secara mandiri, oleh karena itu subjektivitas menjadi sangat tinggi. Pada dasarnya tidak ada individu yang menilai bahwa dirinya memiliki ketawakalan yang rendah.

Berkaitan dengan hasil penelitian yang didapat, maka saran yang dapat diberikan adalah :

1. Untuk individu secara umum, sebagai seorang muslim pastilah akan menilai diri sebagai seorang yang tawakal. Namun, pemahaman akan arti tawakal sangatlah penting sehingga dapat membuat individu lebih tenang dalam menjalani kehidupan.
2. Untuk penelitian selanjutnya, berdasarkan pengalaman peneliti bahwasannya penelitian mengenai tawakal sangat dipengaruhi oleh *social desirability* yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan metoda lain dalam pengumpulan data, tidak hanya menggunakan angket untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basri, Muh. M. 2008. *Indahnya Tawakal*. Solo: Indiva Media Kreasi.
- Davison, Gerald C., Neale, John M., Kring, Ann M. 2006. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gymnastiar, Abdullah. 2005. *Mengatasi Kecemasan*. Bandung: Khas MQ.
- Markam, Suprpti. 2007. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI-Press.
- Mujin, A. Mudzakir, J. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers
- Ningsih, Prapti. 2013. Pengaruh Tawakal Terhadap Adversity Quotient Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang. Skripsi Sarjana. Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo. Semarang.
- Qardawi, Yusuf. 2004. *Tawakal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*. Jakarta : Al-Mawadi Prima.
- Richmond, Raymond Lloyd. 2009. *A Guide to Psychology and its Practice* (tersedia <http://www.guidetopsychology.com> diakses 20 Maret 2015).
- Rakhmat, Jalaluddin. 2003. *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan.
- Rozaq, Abdul. 2008. Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental. Skripsi Sarjana. Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo. Semarang.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sholeh, Abdul Halim. 2008. *The Power of Tawakal*. Solo: Tiga Serangkai.
- Siegel, Sidney. 1997. *Statistik non Parametrik untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Supriyanto. 2010. *Tawakal Bukan Pasrah*. Jakarta: Qultum Media.
- Walpole, Ronald E. 1990. *Pengantar Statistik Edisi Ke-3*. Jakarta: PT. Gramedia.

Wiramihardja, Sutardjo A. 2007. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Rafika Aditama.

Wolman, B.B, Stricker, G. 1994. *Anxiety and Related Disorder: A Handbook*. New York: John Wiley & Son.

Yana, Dewi. 2009. *Ditolong Allah Dengan Tawakal*. Jakarta; Arifa Publishing.