

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TAWAKAL

1. Pengertian Tawakal

Secara etimologi, Tawakal berasal dari kata wakala yang berarti menyerahkan, mempercayai, mewakilkan, bersandar kepada Allah swt. Tawakal juga benar benar bergantung kepada Allah dalam rangka memperoleh maslahat (baik) dan menolak mudhorot (buruk) dari urusan dunia.¹

Di dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar kata tawakal. Sebagian orang telah mengartikan makna dari tawakal itu, namun sebagian lagi masih ada yang belum paham dengan pengertian dan tujuan tawakal. Maka sebelum masuk pada pembahasan lebih jauh tentang tawakal, sangat penting diketahui tentang pengertian tawakal itu sendiri. Kata “tawakal” berasal dari *tawakala- yatawakalu- tawakkulan*, yakni tawakkul. Sebutan yang benar seharusnya tawakkul, bukannya tawakal. Akan tetapi, bangsa Indonesia tampaknya lebih familiar dengan tawakal. Dalam Al-Quran, objek tawakal adalah “*Al-wakil*”, yakni Tuhan sebaik-baik tempat bersandar, yaitu Allah. Tidak ada sesuatu pun selain Dia yang layak dijadikan tempat menyandarkan segala urusan, menyangkut segala aspek kehidupan manusia. Tujuan bertawakal adalah menciptakan optimisme dalam jiwa bahwa semua perbuatan, lahir dan batin disandarkan kepada Dzat yang memang sebaik-baik tempat menyandarkan segala urusan manusia, dengan harapan (ar-*raja*) semua perbuatan yang direncanakan sedang, dan akan diperbuat, tidaklah muspra dan sia-sia.²

Tawakal secara fisik sulit untuk bisa dilihat, untuk melihat sebuah tawakal maka orang harus mengetahui bagaimana tawakal itu terjadi.

¹ Bayu Fermadi, “Konsep Etika Religius Ibnu Atha’illah Al-Sakandari,” *Jurnal Hukum Islam* 4 (2018): 32.

² Rifat Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qurani* (Jakarta: Amzah, 2011).

Tawakal bukanlah suatu penyerahan mutlak semua urusan manusia Kepada Allah, melainkan penyerahan yang dilakukan itu harus didahului dengan usaha yang bersungguh-sungguh. Quraish Shihab dalam bukunya mengemukakan tawakal itu seorang muslim dituntut untuk berusaha, tetapi pada waktu yang sama dituntut pula berserah diri kepada Allah.³

Imam al-Ghazali sebagaimana dikutip dalam Dede setiawan, silmi mufarihah dalam kitab Ihya' Ulumuddin: "Ketika menjelaskan tentang hakikat tauhid yang merupakan dasar dari sifat tawakal: "Ketahuilah bahwasanya tawakal itu adalah bagian dari keimanan, dan seluruh bagian dari keimanan tidak akan terbentuk melainkan dengan ilmu, keadaan, dan perbuatan. Begitupula dengan sikap tawakal, ia terdiri dari suatu ilmu yang merupakan dasar, dan perbuatan yang merupakan buah (hasil), dan keadaan yang merupakan maksud dari tawakal. Tawakal adalah menyandarkan diri kepada Allah tatkala a. Menghadapi suatu kepentingan, bersandar kepada-Nya dalam kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana disertai jiwa dan hati yang tenang".⁴

Menurut Al-Jauziyyah sebagaimana dikutip dalam Anri saputra, kadar, vivik shofiah, 2021 tawakal adalah ketika individu tidak memiliki ketergantungan kepada makhluk, walaupun individu merasa membutuhkannya, karena keyakinan bahwa hanya Allah satu-satunya tempat bergantung, dan selalu merasa senang kepada Allah walaupun kebutuhannya sudah terpenuhi.⁵

Dalam penerapannya (secara praktis) tawakal terdiri atas tiga tingkatan yaitu: Hati selalu senantiasa merasa tenang dan tenteram terhadap apa yang dijanjikan Allah swt. Kemudian Taslim yaitu menyerahkan urusan kepada Allah swt karena Allah mengetahui segala sesuatu mengenai diri dan keadaannya. Tingkatan ketiga yaitu tafwid yaitu rida atau rela menerima

³ Adib Joko Mahendro, "Tekhnik Sinematografi Dalam Menggambarkan Pesan Tawakal Pada Fil Dokumenter Dolanan Kehidupan," in *Skripsi*, 2018.

⁴ Dede Setiawan & Silmi Mufarihah, "Tawakal Dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. hal 5"

⁵ Andri Saputra, Kadar, "Sabar dan Tawakal Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa. hal 3"

segala ketentuan Allah bagaimana bentuk dan keadaannya. Keyakinan utama yang mendasari tawakal adalah keyakinan sepenuhnya akan kekuasaan dan kebesaran Allah. Karena itu tawakal merupakan bukti nyata seberapa besar kadar keimanan kepada Allah, karena bertawakal tertanam iman yang kuat bahwa segala sesuatu terletak di tangan Allah swt, tidak seorang pun dapat berbuat dan menghasilkan sesuatu tanpa izin dan kehendak Allah swt.⁶

2. Aspek-aspek Tawakal

Menurut Ibnu al-Qayim terdapat 4 aspek tawakal yaitu:⁷

a. Mengetahui tentang Allah

Ialah terdapat indikator dari mengetahui tentang Allah yaitu mengetahui asmaul husna (sifat-sifat) Allah, mengetahui kekuasaan, perlindungan dan pertolongan Allah.

b. Menetapkan sebab dan akibat

Terdapat indikator dari menetapkan sebab dan akibat keberhasilan/kemaslahatan tergantung dari usaha atau ikhtiar individu, bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah.

c. Menyandarkan hati hanya kepada Allah SWT

Indikator dari menyandarkan hati hanya kepada Allah ialah berikhtiar dan bertawakal tanpa mengikat harapan dihatinya dan berdoa.

d. Ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah

Terdapat indikator dari ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah ialah taat atau patuh pada ajaran agama seperti menjalankan kewajiban dan menjauhi larangan Allah menerima segala ketentuan dan ketetapan dari Allah.

3. Tingkatan- tingkatan Tawakal

⁶ Miswar Miswar, "Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an. hal 32"

⁷ Yusuf Qardhawi, *Ikhlas dan Tawakal* (Jakarta Timur: Istanbul, 2015) hal 230.

Imam Ghazali sebagaimana dikutip dalam Akhdiat, Siti Nurkhalifah, Muhammad Faisal, 2021 dalam mukhtsar *Ihya Ulumuddin* menjelaskan mengenai tingkatan-tingkatan tawakal dengan berdasarkan kadar keimanan, tekad dan cita-cita orang yang bertawakal. Menurut Imam Ghazali tawakal terbagi menjadi tiga :

- a. Kepercayaan seseorang terhadap Allah seperti halnya kepercayaan seseorang kepada seorang wakil yang kejujurannya, amanahnya, dan kepeduliannya sudah diketahui dengan jelas.
- b. Hubungan seorang hamba terhadap Allah seperti halnya hubungan seorang anak dengan ibunya dalam mendapatkan hak-haknya. Karena anak tersebut tidak mengenali orang lain melainkan hanya ibunya dan tidak takut melainkan hanya kepada ibunya, maka ibunya lah orang yang pertama kali merasakan takut terhadap yang membahayakan anaknya. Inilah maqam yang memerintahkan untuk berdoa dan meminta kepada Allah, karena percaya dengan kemuliaan dan kemurahannya.
- c. Perumpamaan orang sakit kuning, kadang-kadang tetap, kadang-kadang bisa berubah. Sehingga timbul pertanyaan apakah hamba tersebut masih memiliki kebebasan untuk mengatur dirinya melainkan hanya berpasrah kepada tuhaanya secara menyeluruh.⁸

4. Macam- macam tawakal

Menurut Al Dumaji sebagaimana dikutip dalam Akhdiat, Siti Nurkhalifah, Muhammad Faisal, 2021 Tawakal dibagi menjadi dua bagian, yaitu tawakal kepada Allah dan tawakal kepada selain Allah, yang masing-masing bagian ini terdapat beberapa macam tawakal :

1. Tawakal kepada Allah, sikap tawakal kepada Allah terbagi menjadi empat macam :

⁸ Muhammad Faisal Akhdiat, Siti Nurkhalifah, "Maqam Tawakal Dalam Al Quran (Kajian Perspektif Imam Alusi Dalam Tafsir Ruhul Ma'ani Fi Al Quran Al-Azim Wa Sab'i Al- Matsani)," *Jurnal Studi Al Quran Dan Tafsir* 1, no. 1 (2021): 121.

- a. Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang istiqomah serta dituntun dengan petunjuk Allah serta bertauhid kepada Allah secara murni dan konsisten terhadap agama Allah, baik secara lahir maupun batin, tanpa ada usaha untuk memberi pengaruh kepada orang lain, artinya sikap tawakal itu hanya bertujuan memperbaiki dirinya sendiri tanpa melihat pada orang lain.
- b. Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang istiqomah seperti disebutkan diatas dan ditambah dengan tawakal kepada Allah SWT untuk menegakkan, memberantas bid'ah, memerangi orang-orang kafir dan munafik, serta memperhatikan kemaslahatan kaum muslim memerintahkan kebaikan serta mencegah kemungkaran dan memberi pengaruh pada orang lain untuk melakukan penyembahan hanya kepada Allah. Ini merupakan tawakal para nabi dan tawakal ini diwarisi oleh para ulama sesudah mereka, dan ini adalah tawakal yang paling agung dan yang paling bermanfaat diantara tawakal lainnya.
- c. Tawakal kepada Allah dalam hal mendapatkan kebutuhan seorang hamba dalam urusan duniawinya atau untuk mencegah dari sesuatu yang tidak diinginkan berupa musibah atau bencana, seperti orang yang bertawakal untuk mendapatkan rezeki, kesehatan, istri, anak-anak, dan mendapatkan kemenangan terhadap musuhnya dan lain-lain seperti ini. Sikap tawakal ini dapat mendatangkan kecukupan bagi dirinya dalam urusan dunia serta tidak disertai kecukupan urusan akhirat, kecuali jika ia meniatkan untuk meminta kecukupan akhirat dengan kecukupan dunia itu untuk taat kepada Allah SWT.
- d. Tawakal kepada Allah dalam berbuat haram dan menghindari diri dari perintah Allah. Menurut Abdullah Bin Umar ad-dumadji diantara manusia ada seseorang yang bertawakal kepada Allah dalam melakukan suatu perbuatan dosa dan keji, maka sesungguhnya orang-orang yang mempunyai tujuan seperti ini umumnya tidak bisa mencapai tujuannya kecuali dengan meminta

pertolongan kepada Allah swt, bahkan sikap tawakal mereka kepada Allah lebih kuat daripada sikap tawakalnya orang-orang yang taat sekalipun. Walaupun demikian, mereka tetap melemparkan diri mereka sendiri kedalam kerusakan dan kehancuran sambil menyandarkan diri kepada Allah SWT agar Allah menyelamatkan dan meluluskan tujuan dan permintaan mereka.

2. Tawakal kepada selain Allah

Menurut Abdul Wahab sebagaimana dikutip dalam Akhdiat, siti nurkhalifah, muhammad faisal, 2021 Jenis tawakal ini terbagi menjadi 2 macam :

1. Tawakal syirik : terbagi menjadi dua macam :

- a. Tawakal kepada selain Allah dalam perkara- perkara yang tidak bisa dilakukan kecuali Allah swt. Misalnya orang-orang yang bertawakal kepada orang-orang yang sudah mati serta yang disembah selain Allah untuk meminta bantuan mereka, seperti : perlindungan dan rezeki inilah yang dinamakan syirik besar. Karena sesungguhnya perkara- perkara ini tidak ada yang sanggup melakukannya kecuali Allah swt.
- b. Tawakal kepada selain Allah dalam perkara- perkara yang dapat dilaksanakan menurut dugaanya oleh yang di tawakalkanya. Ini merupakan bagian dari syirik khafi. Yaitu seperti bertawakal kepada sebab-sebab yang nyata dan bisa, misalnya seseorang yang bertawakal kepada seorang pemimpin atau raja yang Allah telah berikan kekuasaan ditangan mereka itu berupa rezeki, mencegah kejahatan dan hal-hal yng serupa denganya.

2. Tawakal yang dibolehkan yaitu menyerahkan suatu perkara kepada seseorang yang mampu mengerjakanya, dengan demikian orang yang menyerahkan perkara itu (bertawakal) dapat tercapai beberapa keinginanya. Mewakilkkan disini berarti menyerahkan untuk dijaga seperti ungkapan : “ Aku mewakilkkan kepada fulan, berarti aku

menyerahkan urusan itu kepada fulan untuk dijaga dengan baik“, mewakili dengan maksud seperti ini dibolehkan menurut Al-quran, hadis dan ijma.⁹

Tawakal berarti berserah diri kepada Allah dan termasuk kedalam batin kesadaran batin disebut spiritual.¹⁰ Tawakal juga termasuk kedalam maqam-maqam (tingkatan) didalam tasawuf, berikut adalah maqam-maqam (tingkatan dalam tasawuf) yaitu:¹¹

- a. Taubat dari segala dosa dan kesalahan merupakan jalan pertama bagi orang yang menempuh jalan menuju kepada Allah dan modal utama bagi orang-orang yang mendapat kemenangan.
- b. Sabar dan syukur, sabar ialah meninggalkan perbuatan-perbuatan yang diinginkan jiwa dan syukur termasuk dalam salah satu maqam bagi orang yang menempuh jalan kepada Allah swt.
- c. Zuhud ialah meninggalkan sesuatu yang digemari dan mengambil yang lebih baik saja.
- d. Tawakal terjadi setelah seseorang meyakini Allah esa
- e. Mahabah ialah hamba yang selalu mencintai Allah.

B. RESILIENSI AKADEMIK

1. Pengertian resiliensi

Secara etimologi resiliensi diambil dari kata “resilience” yang bisa diartikan sebagai kemampuan untuk kembali kedalam bentuk semula atau bisa juga dimaknai dengan istilah daya lenting (kemampuan pulih kembali). Menurut Grotzer sebagaimana dikutip dalam Zidni Imawa Muslimin, 2021

⁹ Akhdiat, Siti Nurkhafifah, “Maqam Tawakal Dalam Al Quran (Kajian Perspektif Imam Alusi Dalam Tafsir Ruhul Ma’ani Fi Al Quran Al-Azim Wa Sab’i Al- Matsani). hal 121.”

¹⁰ Wijaya, Makalah Strategi Bangun Teori Tasawuf dan Psikoterapi, Makalah Pada Forum Diskusi Dosen Tasawuf Dan Psikoterapi. Palembang 28 maret 2023. Hal 7. TT

¹¹ Muhibuddin Alamsyah, “Tasawuf Perkembangan dan Maqam-Maqamnya,” *Jurnal Al-Fikrah* 1, no. 1 (2012): 46.

resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan yang tidak bisa dihindari.¹² Secara teologis Al-quran merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya, demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan (resiliensi). Sebagaimana dijelaskan dalam Qs Al baqarah ayat 214 yang artinya atukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu cobaan seperti yang dialami orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata “kapan datang pertolongan Allah?” ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.¹³

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah Swt. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada didunia ini adalah miliknya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi dalam islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim.¹⁴

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bisa mengatasi suatu permasalahan dengan baik dan melakukan perubahan hidup pada level yang lebih tinggi, menjaga kesehatan disaat kondisi penuh dengan tekanan dan tuntutan, dapat bangkit dari keterpurukan, dapat menemukan cara untuk merubah kondisi, menghadapi suatu permasalahan tanpa melakukan hal-hal

¹² Zidni Immawan Muslimin, “Berpikir Positif dan Resiliensi Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi,” *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2021): 119.

¹³ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an,” *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 111.

¹⁴ Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an. hal 111”

yang negatif seperti kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain.¹⁵ Secara etimologis resiliensi diadaptasi dari kata resilience yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula. Menurut American Psychological Association (APA) resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stres. Menurut Wagnild dan Young sebagaimana dikutip dalam Fuad Nashori & Iswan Saputro, 2021 resiliensi didefinisikan sebagai suatu kemampuan individu untuk pulih kembali dari kondisi yang tidak nyaman dan sebagai karakteristik kepribadian positif yang meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi dan menghadapi emosi negatif dari stres.¹⁶ Yu dan Zang sebagaimana dikutip dalam Fuad Nashori & Iswan Saputro, 2021 resiliensi merupakan adaptasi yang baik ketika individu berada dibawah kondisi yang merugikan atau tidak menyenangkan.¹⁷

2. Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi tidak hanya dibutuhkan individu untuk bangkit dari mengalami kesulitan yang berat, namun juga pada permasalahan hidup sehari-hari seperti dalam ruang lingkup akademik. Pendidikan merupakan hal yang mayoritas individu jalani dalam hidupnya dan tidak jarang menemui banyak tekanan dan diharuskan untuk bangkit. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang dijalani maka akan semakin berat tekanan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh siswa. Ketika siswa dihadapkan dengan situasi yang membutuhkan ketahanan fisik dan psikologis dalam jangka waktu yang panjang dan berujung pada *academic burnout* jika tidak mampu menghadapinya.¹⁸ Menurut Schaufelli, dkk sebagaimana dikutip dalam Fuad Nashori & Iswan Saputro, 2021 *Academic burnout* adalah perasaan ketika siswa merasa kelelahan karena

¹⁵ Wulandari & Dewi Kumalasari, "Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen," *Jurnal Psikologi Malahayati* 4, no. 1 (2022): 20.

¹⁶ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2020). Hal 11

¹⁷ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 47.

¹⁸ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 47.

menyelesaikan tanggung jawab dan kompetensi dalam lingkup akademik sehingga muncul perasaan pesimis, tidak tertarik dalam menyelesaikan tugasnya, dan frustrasi menghadapi kegagalan.¹⁹ Menurut boatman sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 resiliensi akademik ditandai dengan siswa yang mampu menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, menekan, dan menghambat proses belajar sehingga mampu beradaptasi dan menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan baik.²⁰

Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif tekanan dan tuntutan akademik. Martin dan marsh (dalam paundra kartika ps dan Endang sri indrawati, 2016), menjelaskan bahwa siswa yang resiliensi secara akademik adalah siswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan(setback), tantangan (challenge), kesulitan(adversity), dan tekanan(pressure) dalam konteks akademik. Empat keadaan tersebut juga ditemukan dalam hal pembuatan tugas akhir, terdapat faktor internal dan eksternal yang menjadi kendala bagi siswa.²¹

3. Aspek- aspek resiliensi akademik

Martin dan marsh sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 menyatakan bahwa resiliensi akademik terdiri atas empat aspek, yaitu confidence, control, composure, dan commitment.

- a. Pertama confidence, confidence (self- belief) adalah keyakinan dan kepercayaan siswa terhadap kemampuan yang dimiliki. Keyakinan ini akan mendorong siswa untuk memahami dan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik, tantangan yang ditemui selama proses akademik, tantangan yang ditemui selama proses belajar, dan

¹⁹ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 47.

²⁰ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 47.

²¹ Paundra Kartika Permata Sari & Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. hal 2."

melakukan sesuatu secara maksimal. Jika siswa memiliki kelemahan maka ia akan menyadarinya dan akan lebih mudah berfokus pada pengembangan diri selama menjalani pendidikan. Rasa percaya diri ini yang akan membuat siswa mampu bangkit kembali dari kesulitan sehingga menjadikannya resilien.

- b. Kedua, kontrol. Control (a sense of control) adalah kemampuan siswa dalam mengendalikan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik atau situasi yang menekan. Keyakinan mampu dalam mengendalikan diri membantu siswa untuk berpikir positif terhadap situasi yang dihadapi, memahami bagaimana sesuatu bekerja, memprediksi apa yang akan terjadi, dan mendorong siswa untuk mencari penyelesaian masalah,. Kontrol diri juga penting bagi siswa untuk pandai menempatkan diri dan mengetahui bagaimana cara merespon situasi secara adaptif. Kontrol diri membantu siswa lebih baik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang akan semakin meningkat dan perubahan sosial yang terjadi. Kemampuan beradaptasi adalah salah satu ciri dari pribadi yang resilien.
- c. Ketiga, composure. Composure (low- anxiety) adalah kecemasan yang berkaitan dalam proses akademik. Kecemasan muncul ketika siswa memikirkan tugas dan tanggung jawab akademik, pekerjaan rumah, dan ujian. Kemudian, rasa cemas juga biasanya muncul ketika siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau tanggung jawab akademik dengan baik atau maksimal. Siswa yang memiliki ketenangan dalam proses belajar akan mampu mengendalikan emosi negatif, menyelesaikan tugas dengan nyaman, dan tidak mudah dikuasai oleh keadaan yang menekan. Ketenangan ini berkaitan dengan kemampuan siswa dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi menjadi penting karena stresor yang dapat muncul bagi siswa tidak hanya dari tanggung jawab akademik, namun dari hubungan interpersonal yang ada disekolah. Kemudian, regulasi emosi juga dapat menguatkan siswa dalam mentoleransi tekanan atau stres yang diperolehnya selama menjalani pendidikan.

- d. Keempat, komitmen. Commitment (persistence) adalah kemampuan siswa untuk terus berusaha menyelesaikan tugas atau tanggung jawab akademik dan memahami sebuah masalah meskipun menemui kesulitan dan penuh tekanan. Siswa dengan komitmen yang tinggi tidak akan mudah menyerah ketika dihadapkan dengan tantangan dan kegagalan, namun tetap berusaha melakukan yang terbaik serta mengevaluasi proses yang ditemui baik kegagalan maupun keberhasilan yang diraih. Siswa yang resilien memiliki tujuan atas pendidikan yang dijalaninya. Tujuan ini akan mendorong siswa untuk berusaha bertahan dalam rencana yang sudah dibuat. Hal ini dikarenakan tujuan yang jelas akan semakin menguatkan komitmen bagi siswa dalam belajar.²²

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi

a. Usia dan gender

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, individu akan melalui sejumlah tugas perkembangan psikologis berdasarkan usia kronologisnya. Dalam perjalanan hidupnya individu akan menemui berbagai tantangan dan menuntutnya untuk mengatasi situasi tersebut. Kemampuan individu untuk mengatasi dan bangkit dari masalah akan ditentukan oleh kemampuan kognitif, pengalaman, kepribadian, dan dukungan yang diperoleh dalam hidupnya. Kemudian, gender laki-laki atau perempuan tentu memiliki karakteristik yang berbeda baik secara psikologis maupun fisik dan tentunya mempengaruhi bagaimana cara individu tersebut menyikapi suatu kesulitan dalam hidup. Setiap gender memiliki tantangan atau tuntutan yang dibentuk dari struktur sosial dan norma yang ada di mana individu tersebut tinggal. Kondisi ini akan menentukan sejauh mana risiko dan kesulitan yang dapat muncul selama perjalanan hidup individu tersebut.

b. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi (SSE) memiliki penjelasan dalam bagaimana isu kesehatan mental dapat terjadi pada individu. SSE adalah konsep luas yang

²² Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 48

merujuk pada posisi seseorang, keluarga, rumah tangga, atau kelompok dalam mendapatkan penghormatan untuk bisa merasakan sesuatu yang berharga dalam hidup bermasyarakat.²³

c. Karakteristik kepribadian

Kepribadian individu menentukan bagaimana cara ia menyelesaikan kesulitan dan menggunakan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, karakteristik kepribadian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi individu. Menurut McCrae dan Costa (dalam), terdapat lima ciri (trait) dalam kepribadian yang kemudian dikenal dengan istilah Big Five Personality, yaitu neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness, dan conscientiousness. Disetiap ciri yang ada kemudian juga memiliki facet atau ciri yang lebih spesifik dan merupakan aspek dari setiap ciri kepribadian yang ada. Ciri kepribadian neuroticism menggambarkan individu yang memiliki permasalahan dengan emosi negatif, seperti rasa tidak aman dan rasa khawatir. Individu yang memiliki tingkat neuroticism yang rendah cenderung akan lebih bahagia dan puas terhadap hidup dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat neuroticism yang tinggi. Ciri kepribadian extraversion menggambarkan individu yang memiliki kuantitas dalam interaksi sosial, level aktivitas, dan kebutuhan akan dukungan orang lain. Individu yang memiliki tingkat extraversion yang tinggi cenderung terbuka, ramah, dan menikmati hubungan interpersonal. Kemudian, individu yang memiliki tingkat extraversion rendah atau introvert cenderung tertutup dan lebih menikmati waktu sendiri. Ciri kepribadian openness to experience merujuk pada kesediaan melakukan penyesuaian terhadap situasi atau ide yang baru. Hal ini ditandai dengan individu yang mudah bertoleransi, cenderung lebih mudah menyelesaikan masalah karena terbuka terhadap pengalaman baru, kreatif, fokus, mampu menyerap informasi, serta mampu untuk waspada pada berbagai perasaan, pemikiran, dan impulsivitas. Ciri kepribadian agreeableness juga dapat disebut dengan social adaptability atau social

²³ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 62

likability ditandai dengan individu yang ramah, mudah mengalah, menghindari konflik, dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain. Individu yang memiliki tingkat kepribadian agreeableness yang tinggi digambarkan sebagai individu yang penyayang, gemar membantu, dan mudah memaafkan sedangkan rendahnya tingkat agreeableness membuat individu cenderung agresif dan sulit untuk diajak kooperatif. Ciri kepribadian conscientiousness bisa disebut juga dengan istilah dependability, impulse control, dan will to achieve. Ciri kepribadian ini ditandai dengan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, patuh terhadap aturan, terencana, terorganisir, memprioritaskan tugas. Tingginya tingkat ciri kepribadian conscientiousness biasanya dikenal sebagai individu yang perfeksionis, workaholic, dan membosankan. Akan tetapi, rendahnya tingkat ciri kepribadian ini akan cenderung menunjukkan sikap ceroboh, tidak terencana, tidak terarah, dan perhatiannya mudah teralihkan.²⁴

d. Religiusitas

Religiusitas menjadi faktor protektif pada kondisi psikologis seseorang. Menurut Nashori dan Diana sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 religiusitas adalah seberapa banyak pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah, serta seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianut. Dalam konsep Islam, Ancok dan Nashori sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 menjelaskan bahwa religiusitas memiliki lima dimensi. Pertama akidah, yaitu tingkat keyakinan seorang Muslim terhadap ajaran-ajaran yang ada dalam agama Islam. Kedua syariah, yaitu tingkat kepatuhan Muslim dalam mengerjakan kegiatan ritual seperti yang dianjurkan dalam agama Islam. Ketiga akhlak, yaitu tingkat perilaku seorang Muslim berdasarkan ajaran-ajaran agama Islam dalam hal bagaimana berinteraksi atau berealisasi dengan dunia beserta isinya. Keempat pengetahuan agama, yaitu tingkat pemahaman Muslim terhadap ajaran-ajaran agama Islam

²⁴ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 65.

sebagaimana yang termuat dalam al-Qur'an. Kelima penghayatan, yaitu mengalami perasaan-perasaan dalam menjalankan aktivitas beragama dalam agama Islam.²⁵

e. Koping stres

Koping stres adalah proses di mana individu berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres. Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan koping stres menjadi dua, yaitu problem-focused coping dan emotional-focused coping. Problem-focused coping adalah perilaku pemecahan masalah yang berfokus pada masalah menggunakan strategi analisis, logika, mencari informasi, dan berusaha menyelesaikan masalah secara positif. Emotional-focused coping adalah pemecahan masalah yang berfokus pada emosi di mana melakukan regulasi terhadap emosi yang muncul akibat stres atau masalah.²⁶

f. Efikasi diri

Dalam proses pembelajaran, Bandura (1997) menekankan akan pentingnya faktor kognitif yang salah satunya adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah suatu keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan serangkaian perilaku atau tindakan yang diperlukan guna menyelesaikan suatu tugas tertentu. Efikasi diri dipengaruhi oleh tiga dimensi, yaitu level, generality, dan strength. Dimensi level merujuk pada tingkat kesulitan yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan memiliki keyakinan berhasil dalam melakukan suatu tugas dan sebaliknya.²⁷

g. Kecerdasan emosi

Resiliensi identik dengan kemampuan menghadapi situasi yang sulit dan tidak menyenangkan serta mengelola emosi-emosi negatif yang muncul dari situasi tersebut. Kondisi emosi menjadi faktor yang signifikan dalam

²⁵ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 68.

²⁶ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 69

²⁷ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 70

menentukan apakah individu bisa resilien atau tidak. Dalam konsep psikologi dikenal istilah kecerdasan emosi yang menitikberatkan pada kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Salovey dan Mayer sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengamati perasaan pribadi dan orang lain, mengidentifikasi perasaan-perasaan tersebut, dan menggunakannya dalam memandu proses berpikir dan bertindak terhadap sesuatu.²⁸

h. Optimisme

Snyder dan Lopez sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada diri individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju arah kebaikan. Saphiro (2003) menambahkan optimisme sebagai kecenderungan untuk memandang sesuatu dari sisi baiknya dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan. Menurut Seligman sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021, ada tiga aspek optimisme, yaitu permanence (temporer atau permanen), pervasiveness (spesifik atau global), dan personalization (faktor internal atau eksternal). Permanence adalah individu yang optimis jika menjelaskan penyebab peristiwa buruk meyakini bersifat temporer, sedangkan individu yang pesimis akan melihatnya permanen. Pervasiveness adalah individu yang optimis jika menghadapi peristiwa buruk maka akan menjelaskannya dengan spesifik, sedangkan individu yang pesimis akan menjelaskan secara global. Personalization adalah individu yang optimis cenderung tidak mempermasalahakan diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa buruk, sedangkan individu yang pesimis mutlak menyalahkan diri sendiri.²⁹

i. Kebersyukuran

Dari perspektif Islam, Al-Jauziyyah sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 mendefinisikan bersyukur sebagai

²⁸ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 71.

²⁹ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 73

pengakuan terhadap nikmat Allah SWT dengan sikap ketundukkan dan memuji atas yang telah diberikan-Nya dengan menyebut atau mengingat atas nikmat-nikmat yang telah didapat serta mengerahkan kemampuan yang dimiliki individu dalam ketaatan. Pengaruh rasa syukur terhadap resiliensi ditemukan pada sejumlah penelitian dengan berbagai latar belakang.³⁰

j. Gaya pola asuh

Resiliensi terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal individu, salah satunya adalah pola asuh yang diterima dalam keluarga. Baumrind sebagaimana dikutip dalam dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 menjelaskan bahwa pola asuh orangtua adalah sikap atau perilaku orangtua terhadap anak dengan mengembangkan aturan-aturan dan mencurahkan kasih sayang kepada anak. Pola asuh ditandai dengan adanya pemenuhan kebutuhan anak oleh orangtua, baik kebutuhan fisik (makan, minum, dan sebagainya), kebutuhan psikologis (rasa aman, kasih sayang, perhatian, dan sebagainya), dan mengajarkan norma-norma atau nilai-nilai yang ada di masyarakat agar anak dapat hidup selaras dengan lingkungan di mana ia tinggal.³¹

i. Dukungan sosial

Menurut Sarafino sebagaimana dikutip dalam fuad nashori & iswan saputro, 2021 dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi individu. Lebih lanjut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) mengungkapkan bahwa dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti di sekitar individu. Dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu dukungan emosional (empati, perhatian, dan afeksi), dukungan penghargaan (pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide, perasaan, atau

³⁰ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 74.

³¹ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 74.

performa orang lain), dukungan instrumental (finansial atau materi), dan dukungan informasi (saran, pengarahan, dan umpan balik).³²

C. Hubungan Antara Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Pentingnya mengetahui hubungan antara tawakal dengan resiliensi, maka dalam hal ini perlu diperjelas kembali dari definisi setiap variabel.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bisa mengatasi suatu permasalahan dengan baik dan melakukan perubahan hidup pada level yang lebih tinggi, menjaga kesehatan disaat kondisi penuh dengan tekanan dan tuntutan, dapat bangkit dari keterpurukan, dapat menemukan cara untuk merubah kondisi, menghadapi suatu permasalahan tanpa melakukan hal-hal yang negatif seperti kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain.³³

Sedangkan Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif tekanan dan tuntutan akademik. Martin dan marsh sebagaimana dikutip dalam paundra kartika ps dan Endang sri indrawati, 2016 menjelaskan bahwa siswa yang resiliensi secara akademik adalah siswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (setback), tantangan (challenge), kesulitan(adversity), dan tekanan(pressure) dalam konteks akademik. Empat keadaan tersebut juga ditemukan dalam hal pembuatan tugas akhir, terdapat faktor internal dan eksternal yang menjadi kendala bagi siswa.³⁴

Tawakal menurut ghazali sebagaimana dikutip dalam miswar, 2016 sikap menyandarkan diri kepada Allah swt tatkala menghadapi suatu kepentingan. Bersandar kepadanya dalam waktu kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana disertai jiwa yang tenang dan hati yang tentram.³⁵

³² Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 77.

³³ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. Hal 11.

³⁴ Paundra Kartika Permata Sari & Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.hal 2."

³⁵ Miswar Miswar, "Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an. hal 31."

Salah satu konsep dalam psikologi barat yang masuk dalam spiritualitas adalah surrender to god. Konsep surrender to god atau berpasrah kepada tuhan erat kaitannya dengan resiliensi. Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch sebagaimana dikutip dalam Andrea D, Clement dan Anna V, Ermakova, 2004 berarti menyerahkan keinginan pribadi kepada aturan tuhan atau dapat diartikan individu akan menjalankan peraturan tuhan dan berpasrah pada ketentuan tuhan terhadap dirinya. Surrender to god mirip dengan konsep tawakal dalam Islam, konsep yang digunakan dalam penelitian ini.³⁶ Konsep tawakal dapat dikatakan merupakan bagian dari agama yang berarti terkait erat dengan spiritualitas. Hal ini senada dengan pendapat yang diungkapkan oleh Helen Herman, dkk (2011) yang menyatakan bahwa spiritualitas termasuk kedalam faktor individu yang mempengaruhi resiliensi.³⁷

D. Kerangka Konseptual

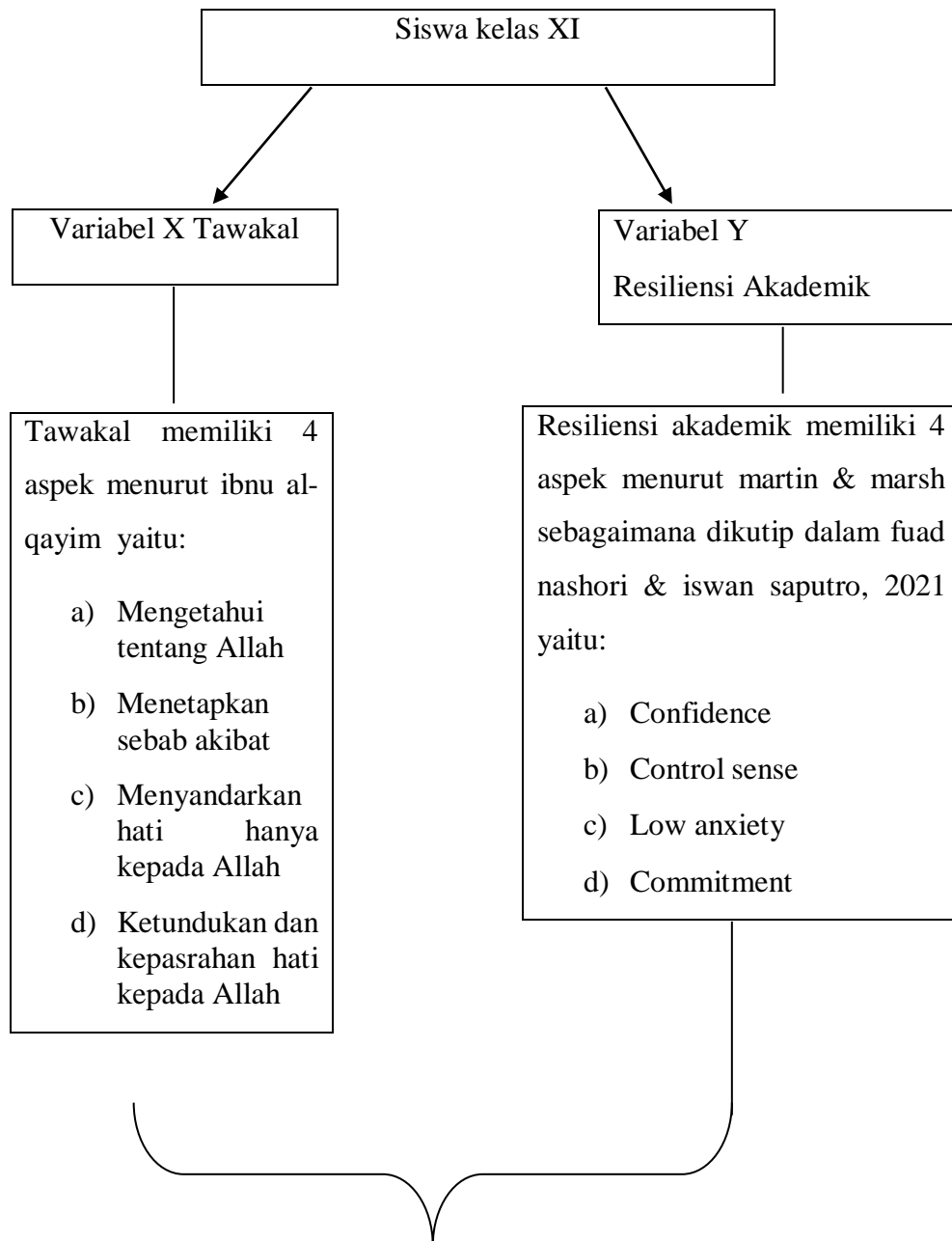
Kerangka konsep adalah suatu gambaran yang memaparkan mengenai hubungan atau keterkaitan antara variabel-variabel yang akan diamati atau diukur pada saat melakukan penelitian.³⁸ Berikut peneliti akan menggambarkan kerangka konseptual hubungan tawakal dan resiliensi akademik yaitu:

³⁶ Andrea D, Clement Dan Anna V, "Surrender To God And Stress: A Possible Link Between Religiosity And Healthy.hal 98."

³⁷ Helen Herman, Donna E Stewart, Natalia Diaz-Granados, Elena L Berger, Beth Jackson, "What Is Resilience?". Hal260.

³⁸ Soekidjo Notoadmodjo, *Metode Penelitian Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), Hal 22.

**Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI
MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**



Konsep tawakal dapat dikatakan merupakan bagian dari agama yang berarti terkait erat dengan spiritualitas. Hal ini senada dengan pendapat yang diungkapkan oleh helen herman,dkk (2011) yang menyatakan bahwa spiritualitas termasuk kedalam faktor individu yang mempengaruhi resiliensi.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang dibangun dari theory untuk memprediksi hubungan antara konsep dalam suatu sistem. Hipotesis adalah suatu perkiraan(suposisi) yang logis, dugaan yang berasal atau ramalan ilmiah yang dapat mengarahkan jalan pikiran peneliti mengenai masalah penelitian yang dihadapi, dengan demikian akan membantu memecahkan masalah tersebut.³⁹

Ha:”Terdapat Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester”.

Ho:“Tidak terdapat Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester”.

³⁹ Hasmi, *Metode Penelitian Kesehatan* (Jayapura: IN MEDIA, 2016).