

**TAWAKAL UNTUK MENGELOLA KECEMASAN KARIR
PASCA LULUS: STUDI PADA ALUMNI TASAWUF
PSIKOTERAPI UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

RIZKA LAILATUL HANA
NIM. 3321052

**PROGRAM TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**TAWAKAL UNTUK MENGELOLA KECEMASAN KARIR
PASCA LULUS: STUDI PADA ALUMNI TASAWUF
PSIKOTERAPI UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

RIZKA LAILATUL HANA
NIM. 3321052

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rizka Lailatul Hana

NIM : 3321052

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“Tawakal untuk Mengelola Kecemasan Karir Pasca Lulus: Studi pada Alumni Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 25 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Rizka Lailatul Hana
NIM.3321052

NOTA PEMBIMBING

Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag.

Rowolaku, Kec. Kajen, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Rizka Lailatul Hana

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Rizka Lailatul Hana
NIM : 3321052
Judul : **TAWAKAL UNTUK MENGELOLA KECEMASAN
KARIR PASCA LULUS: STUDI PADA ALUMNI
TASAWUF PSIKOTERAPI UIN K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 10 Juni 2026
Pembimbing,



Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag
NIP. 197411182000032001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kaje n Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **RIZKA LAILATUL HANA**

NIM : **3321052**

Judul Skripsi : **TAWAKAL UNTUK MENGELOLA KECEMASAN
KARIR PASCA LULUS: STUDI PADA ALUMNI
TASAWUF PSIKOTERAPI UIN K.H. ABDURRAHMAN
WAHID**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 06 Juli 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) dalam Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Annisa Mutohharoh, M.Psi
NIP. 1999106022023212033

Penguji II

Aris Priyanto, M.Ag
NIP. 198804062025211006

Pekalongan, 20 Juli 2026

Disahkan Oleh
Dekan



Dr. Tei Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi dalam penelitian ini berdasarkan hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.0543 b/U/1987. Secara garis besar pedoman transliterasi tersebut sebagai berikut:

1. Konsonan

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
1.	ا	Alif	-	tidak dilambangkan
2.	ب	bā'	b	be
3.	ت	tā'	t	te
4.	ث	śā'	ś	es (dengan titik di atas)
5.	ج	jīm	j	je
6.	ح	hā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
7.	خ	khā'	kh	Ka da ha
8.	د	dal	d	de
9.	ذ	zal	z	zet (dengan titik di atas)
10.	ر	rā'	r	er
11.	ز	zai	z	zet
12.	س	sīn	s	es
13.	ش	syīn	sy	es dan ye
14.	ص	sād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
15.	ض	dād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
16.	ط	tā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
17.	ظ	dā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
18.	ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
19.	غ	gain	g	ge
20.	ف	fa'	f	ef
21.	ق	qāf	q	qi
22.	ك	kāf	k	ka

23.	ل	lām	l	el
24.	م	mīm	m	em
25.	ن	nūn	n	en
26.	و	wāwu	w	we
27.	هـ	Hā'	h	ha
28.	ء	hamzah	‘	apostrof (tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah diawal kata
29.	ي	yā'	Y	ye

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
ا = a		آ = ā
إ = i	إي = ai	إي = ī
أ = u	أو = au	أو = ū

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة = *mar'atunjamīlah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة = *fātimah*

4. Syaddah (*tasydid*, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan yang diberi tanda syaddah tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا = *rabbānā*

الْبِرِّ = *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang di ikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس = *asy-syamsu*

الرجل = *ar-rajulu*

السيدة = *as-sayyidah*

Hamzah Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر = *al-qamar*

البدیع = *al-badī'*

الجلال = *al-jalāl*

6. Huruf hamzah

yang berada pada awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada ditengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

أمرت = *umirtu*

شيء = *syai'un*

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Abah dan Ibu, gelar sarjana ini saya persembahkan kepada mereka yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala perjuangan dan cinta yang telah diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.
2. Keluarga besar penulis yang juga selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Afith Akhwanudin M. Hum selaku ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dan Annisa Mutohharoh, M.Psi selaku sekretaris Program Studi Tasawuf Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus Dosen Perwalian saya.
4. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan baik.
5. Seluruh informan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Sahabat terbaik penulis sejak masa sekolah, grup wa power rangers (orida, naura, hayatik) , tacik, grup wa ra kreatip (zerlin, nisa), terima kasih karena tetap hadir dan bertahan hingga hari ini. Terima kasih telah menjadi tempat pulang untuk bercerita, mendengarkan setiap keluh kesah, memahami penulis apa adanya, serta selalu memberikan dukungan dalam berbagai keadaan. Kehadiran kalian yang senantiasa menemani, baik dalam kebahagiaan maupun kesulitan, menjadi salah satu anugerah yang sangat berarti dalam perjalanan hidup penulis.
7. Untuk teman-teman penulis selama di perkuliahan, grup wa zzz (fina, atina l, atina k), isnaini, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan selama masa perkuliahan. Terima kasih karena selalu hadir, mendengarkan keluh

kesah, memberikan semangat, serta menemani penulis melewati berbagai fase, baik saat bahagia maupun saat berada di titik terendah. Kehadiran, dukungan, dan kebersamaan kalian menjadi salah satu alasan mengapa penulis mampu bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini hingga akhir.

8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah menjadi bagian dari perjalanan, memberikan dukungan, bantuan, serta kenangan yang berharga selama masa perkuliahan.
9. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Terima kasih karena telah bertahan sampai sejauh ini. Terima kasih telah tetap melangkah di tengah rasa lelah, ragu, dan berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Karya sederhana ini menjadi bukti bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menemukan garis akhirnya. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa mendatang.



MOTO

"Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan
keperluannya."
(Q.S. At-Talaq: 3)

Karena tidak semua jalan harus terlihat jelas untuk dapat dilalui; terkadang cukup
melangkah, berikhtiar, dan mempercayakan sisanya kepada Allah.



ABSTRAK

Rizka Lailatul Hana, 2026. Tawakal untuk Mengelola Kecemasan Karir Pasca Lulus: Studi pada Alumni Tasawuf Psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Dr. Tri Astuti Haryati, M. Ag

Kata Kunci: Tawakal, Kecemasan Karir, Alumni

Kecemasan karir merupakan kondisi yang banyak dialami lulusan perguruan tinggi akibat ketidakpastian masa depan, persaingan kerja, dan tuntutan sosial. Kondisi ini juga dialami oleh alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk kecemasan karir yang dialami alumni serta mengkaji peran tawakal dalam mengelola kecemasan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research). Informan penelitian terdiri atas tujuh alumni yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara, kemudian dianalisis secara deduktif dengan menghubungkan temuan lapangan dan teori yang relevan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karir yang dialami alumni meliputi kekhawatiran terhadap masa depan, kebingungan menentukan arah karir, overthinking, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Tawakal berperan dalam membantu alumni mengelola kecemasan melalui ikhtiar yang disertai sikap berserah diri kepada Allah Swt., penerimaan terhadap proses kehidupan, dan keyakinan terhadap ketentuan-Nya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tawakal membantu alumni mengurangi kecemasan karir, menumbuhkan ketenangan, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Dengan demikian, tawakal menjadi salah satu aspek penting dalam pengelolaan kecemasan karir pada alumni.

ABSTRAK

Rizka Lailatul Hana. 2026. Tawakal in Managing Career Anxiety After Graduation: A Study of Alumni of the Tasawuf and Psychotherapy Study Program at K.H. Abdurrahman Wahid State Islamic University Pekalongan. Undergraduate Thesis, Tasawuf and Psychotherapy Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, K.H. Abdurrahman Wahid State Islamic University Pekalongan. Supervisor: Dr. Tri Astuti Haryati, M.Ag.

Keywords: Tawakal, Career Anxiety, Alumni

Career anxiety is a condition commonly experienced by university graduates due to uncertainty about the future, job market competition, and social expectations. This condition is also experienced by alumni of the Tasawuf and Psychotherapy Study Program at K.H. Abdurrahman Wahid State Islamic University Pekalongan. This study aims to describe the forms of career anxiety experienced by the alumni and to examine the role of tawakal in managing such anxiety.

This study employed a qualitative approach using a field research design. The participants consisted of seven alumni selected through purposive sampling. Data were collected through observations and interviews and were analyzed deductively by relating the findings to relevant theories.

The findings revealed that the alumni experienced career anxiety in the form of concerns about the future, uncertainty in determining career direction, overthinking, and pressure from their social environment and families. Tawakal played an important role in helping the alumni manage their career anxiety through sincere efforts accompanied by reliance on Allah, acceptance of life's process, and trust in His decree.

Based on the findings, it can be concluded that tawakal helps alumni reduce career anxiety, develop inner peace, and improve their ability to cope with future uncertainty. Therefore, tawakal constitutes an important aspect of managing career anxiety among university alumni.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahillahirabbil'alamin, Puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tawakal untuk Mengelola Kecemasan Karir Pasca Lulus: Studi pada Alumni Tasawuf Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang senantiasa istiqamah mengikuti ajaran beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Atas segala kekurangan pada skripsi ini penulis mengharapkan segala bentuk saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak, sehingga dapat memberikan manfaat yang baik untuk skripsi ini. Proses penyusunan skripsi tidak lepas dari arahan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Atas segala kekurangan pada skripsi ini penulis mengharapkan segala bentuk saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak, sehingga dapat memberikan manfaat yang baik untuk skripsi ini. Proses penyusunan skripsi tidak lepas dari arahan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus Dosen

Pembimbing Skripsi yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama masa studi, dan memberikan arahan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

3. Afith Akhwanudin M.Hum selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan dan Annisa Mutohharoh, M.P.Si selaku Dosen Perwalian sekaligus sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Seluruh Dosen Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan
5. Teman teman mahasiswa tasawuf dan psikoterapi yang telah kebersamai penulis dari awal pendidikan sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, serta pihak-pihak yang membutuhkan.

Pekalongan, 6 Juni 2026

Penulis

Rizka Lailatul Hana

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTO	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRAK</i>.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Tinjauan Pustaka.....	11
1. Kerangka Teori.....	11
2. Penelitian Terdahulu.....	16
3. Kerangka Berpikir	19
F. Metode Penelitian.....	20
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	20
2. Sumber Data	21
3. Teknik Pengumpulan Data	22
4. Teknik Analisis Data	23
G. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II TAWAKAL DAN KECEMASAN KARIR PASCA LULUS.....	25
A. Tawakal	25

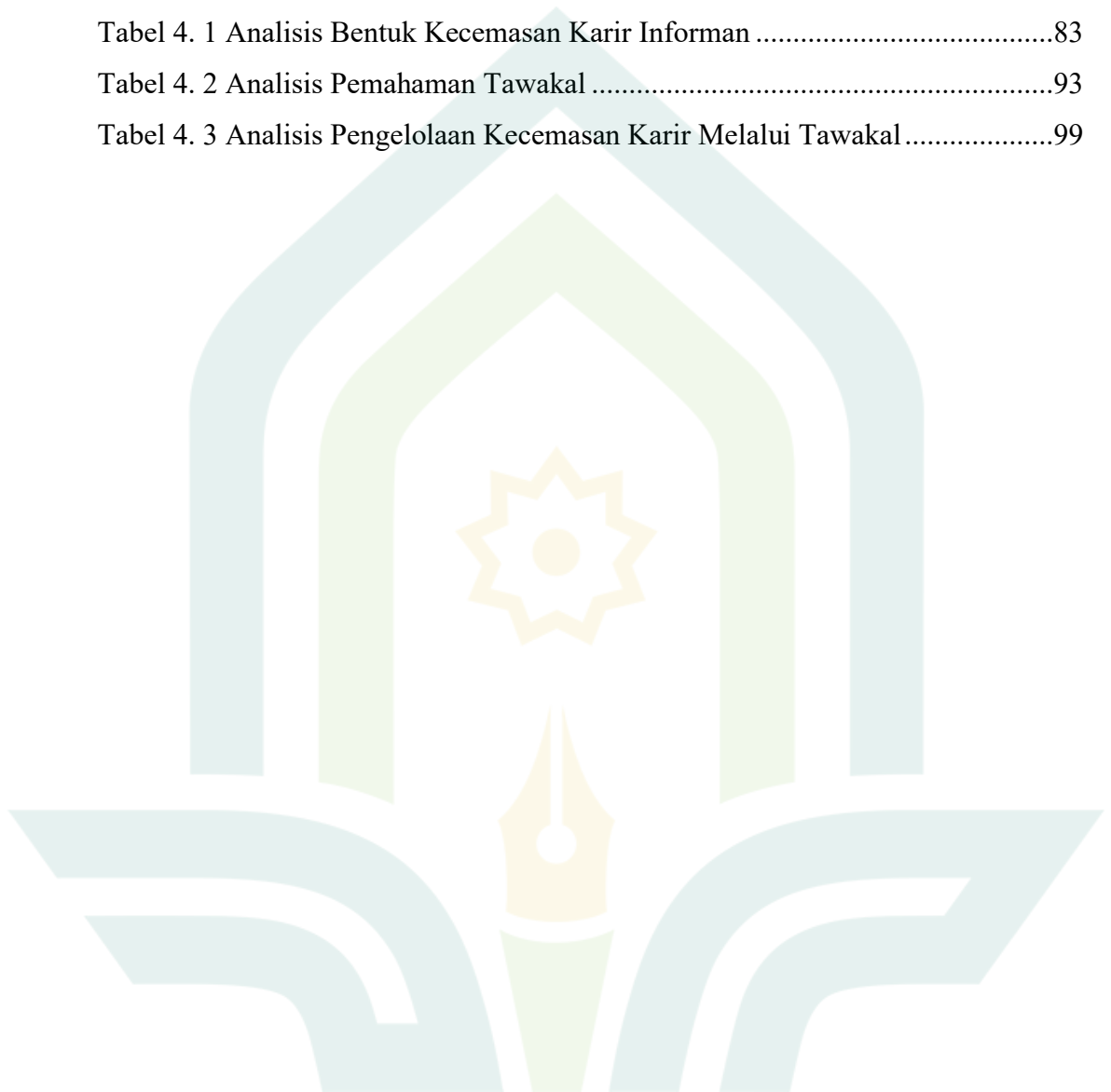
1. Definisi Tawakal	25
2. Dalil-dalil Tawakal.....	27
3. Macam-macam Tawakal	32
4. Tingkatan Tawakal	34
5. Hikmah Tawakal	37
B. Kecemasan Karir Pasca Lulus	40
1. Definisi Kecemasan.....	40
2. Jenis-jenis Kecemasan.....	46
3. Aspek- Aspek Kecemasan.....	49
4. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan	52
5. Tanda dan Gejala Kecemasan	56
BAB III BENTUK KECEMASAN KARIR PASCA LULUS ALUMNI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI SERTA PERAN TAWAKAL DALAM PENGELOLAANNYA	58
A. Deskripsi Umum Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi	58
1. Profil Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi	58
2. Visi misi dan tujuan program studi	59
3. Profil Lulusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi	60
4. Profil Alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi	62
5. Gambaran Umum Informan Alumni Tasawuf dan Psikoterapi.....	64
B. Penyajian Hasil Wawancara	65
1. Kondisi Psikologis Alumni terhadap Kecemasan Karir	65
2. Pemahaman Alumni tentang Tawakal.....	72
3. Pengelolaan Kecemasan Karir Melalui Tawakal.....	75
BAB IV ANALISIS BENTUK KECEMASAN KARIR PASCA LULUS ALUMNI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI SERTA PERAN TAWAKAL DALAM PENGELOLAANNYA	82
A. Analisis Bentuk Kecemasan pada Alumni Tasawuf Psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	82
1. <i>Personal Ability</i> (Kemampuan Pribadi)	85

2. <i>Irrational Beliefs about Employment</i> (Keyakinan Irasional tentang pekerjaan)	87
3. <i>Employment Environment</i> (Lingkungan kerja)	89
4. <i>Professional Education Training</i>	91
B. Analisis Pemahaman Tawakal dan Pengelolaan Kecemasan Karir Melalui Tawakal pada Alumni Tasawuf Psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	92
1. Tawakal sebagai Bentuk Ikhtiar dan Berserah Diri kepada Allah..	95
2. Tawakal sebagai sikap ridha dan menerima	97
3. Bentuk Penerapan Tawakal dalam Mengelola Kecemasan Karir	101
BAB V PENUTUP	104
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran	105



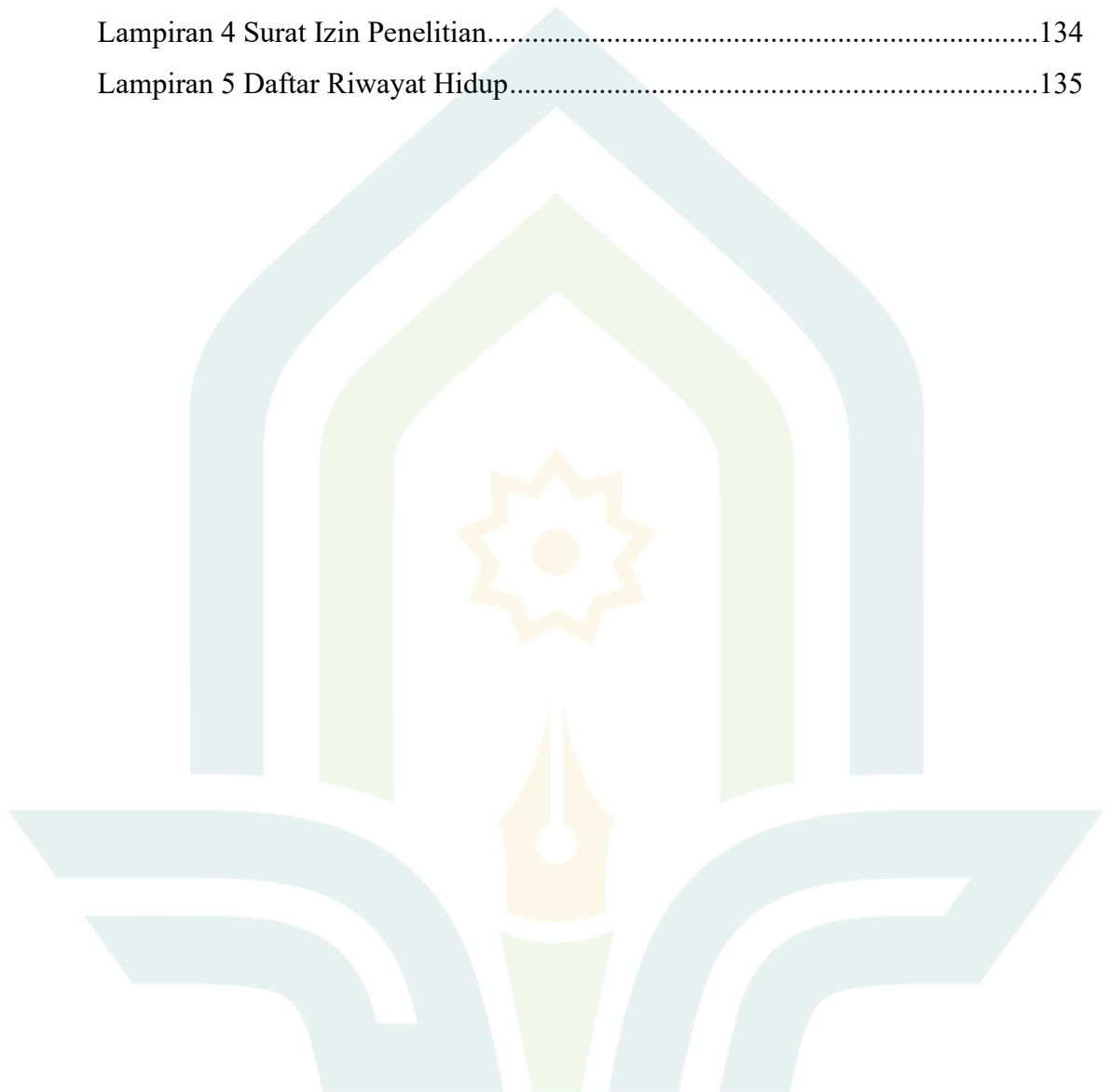
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data alumni tasawuf dan psikoterapi lulusan ke-51	62
Tabel 3. 2 Data alumni tasawuf dan psikoterapi lulusan ke-52	63
Tabel 3. 3 Data Informan Penelitian	65
Tabel 4. 1 Analisis Bentuk Kecemasan Karir Informan	83
Tabel 4. 2 Analisis Pemahaman Tawakal	93
Tabel 4. 3 Analisis Pengelolaan Kecemasan Karir Melalui Tawakal	99



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	112
Lampiran 2 Transkrip Wawancara.....	113
Lampiran 3 Portofolio Informan	127
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	134
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	135



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lulus dari perguruan tinggi merupakan salah satu fase transisi penting dalam kehidupan individu yang ditandai dengan perubahan peran dari mahasiswa menjadi bagian dari dunia kerja. Pada fase ini, lulusan dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, menentukan arah karir, serta mempersiapkan diri menghadapi persaingan di dunia kerja yang semakin kompetitif. Selain dituntut memiliki kompetensi akademik, lulusan juga diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan pasar kerja yang terus berkembang. Namun, pada kenyataannya tidak semua lulusan perguruan tinggi dapat memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang keilmuan yang telah dipelajari selama masa perkuliahan. Keterbatasan lapangan pekerjaan, tingginya persaingan, serta adanya kesenjangan antara kompetensi lulusan dan kebutuhan dunia kerja menyebabkan sebagian lulusan memilih menerima berbagai jenis pekerjaan di luar bidang keahliannya sebagai upaya memenuhi kebutuhan ekonomi. Kondisi tersebut menjadikan masa transisi setelah lulus sebagai periode yang penuh tantangan karena individu tidak hanya dituntut untuk memperoleh pekerjaan, tetapi juga mampu membangun karir yang sesuai dengan kompetensi dan harapan yang dimiliki.¹

Dalam hal ini, kondisi semakin kompleks ketika realita di lapangan menunjukkan tingginya angka pengangguran, bahkan di kalangan lulusan perguruan tinggi. Ketidaksesuaian antara kompetensi dengan kebutuhan industri, maupun persaingan yang semakin ketat. Data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada Februari 2024, persentase penduduk usia kerja yang termasuk dalam tingkat pengangguran terbuka (TPT) di Indonesia mencapai 4,82% (BPS, 2024). Meskipun angka ini menunjukkan penurunan

¹ Anissa Lestari Kadiyono dkk., *Kesiapan untuk Menghadapi Tantangan Dunia Kerja* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), hlm. 32.

dibanding tahun sebelumnya, kenyataannya lulusan perguruan tinggi masih menghadapi tantangan besar dalam memasuki dunia kerja.²

Dampak dari ketidakpastian ini tidak hanya dirasakan dalam aspek ekonomi, tetapi juga dalam kesehatan mental lulusan baru. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2023, terjadi peningkatan kasus gangguan kecemasan dan depresi di kalangan usia 20-30 tahun, yang sebagian besar berkaitan dengan tekanan mencari pekerjaan dan ketidakpastian masa depan.³ Bahkan, dalam beberapa kasus ekstrem, tekanan akibat pengangguran dan ketidakstabilan ekonomi dapat memicu tindakan bunuh diri. WHO mencatat bahwa lebih dari 10.000 kasus bunuh diri terjadi di Indonesia setiap tahunnya, dengan salah satu faktor pemicunya adalah tekanan akibat sulitnya mendapatkan pekerjaan dan beban ekonomi.⁴

Sehubungan dengan itu, dunia kerja saat ini menunjukkan juga bahwa memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang keilmuan bukanlah hal yang mudah bagi lulusan perguruan tinggi. Meningkatnya jumlah lulusan setiap tahun tidak selalu diimbangi dengan tersedianya lapangan pekerjaan yang sebanding, sehingga persaingan di dunia kerja menjadi semakin kompetitif. Di sisi lain, dunia kerja juga menuntut lulusan untuk memiliki keterampilan, pengalaman, serta kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan industri. Akibatnya, banyak lulusan yang mengalami *job mismatch*, yaitu kondisi ketika pekerjaan yang dijalani tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan atau bidang keilmuan yang dimiliki. Dalam situasi tersebut, tidak sedikit lulusan yang memilih menerima pekerjaan di luar bidang studinya sebagai langkah awal untuk memperoleh penghasilan dan memenuhi kebutuhan hidup, meskipun pekerjaan tersebut belum mencerminkan

² Badan Pusat Statistik, *Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Sebesar 4,82 Persen dan Rata-Rata Upah Buruh Sebesar 3,04 Juta Rupiah per Bulan* (Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2024), diakses 2 Februari 2025, <http://www.bps.go.id/id/pressrelease/2024/05/06/2372/tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-82-persen-dan-rata-rata-upah-buruh-sebesar-3-04-juta-rupiah-per-bulan.html>.

³ Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2023* (Jakarta: Kemenkes RI, 2023), diakses 2 Februari 2025, <http://www.kemkes.go.id>.

⁴ World Health Organization, *Suicide Worldwide in 2024* (Geneva: WHO, 2024), diakses 2 Februari 2025, <https://www.who.int>

Fenomena *job mismatch* dan tingginya tuntutan dunia kerja tersebut dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis pada lulusan perguruan tinggi, salah satunya adalah kecemasan karir (*career anxiety*). Kecemasan karir merupakan kondisi ketika individu mengalami perasaan khawatir, takut, dan tidak pasti terhadap masa depan karir yang akan atau sedang dijalannya. Kecemasan ini tidak hanya dialami oleh lulusan yang belum memperoleh pekerjaan, tetapi juga oleh mereka yang telah bekerja namun masih mempertanyakan kesesuaian pekerjaan dengan latar belakang pendidikan, peluang pengembangan karir, serta kemampuan untuk mencapai tujuan karir yang diharapkan. Akibatnya, individu cenderung mengalami keraguan dalam mengambil keputusan karir, merasa kurang percaya diri terhadap kompetensi yang dimiliki, hingga muncul kekhawatiran bahwa pekerjaan yang dijalani saat ini tidak mampu memberikan prospek karir yang lebih baik di masa mendatang.⁵

Berbagai fakta sosial tersebut menunjukkan bahwa kecemasan karir menjadi tantangan nyata bagi mahasiswa. Ketika seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dalam hidupnya, kecemasan akan semakin meningkat saat menghadapi situasi sulit, seperti halnya tantangan yang dihadapi mahasiswa saat memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi. Kecemasan karir ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu dan berpengaruh terhadap keputusan serta tindakan yang mereka ambil dalam merencanakan masa depan. Seperti yang diungkapkan oleh Sigmund Freud kecemasan dapat muncul dari konflik internal yang tidak disadari, yang kemudian memengaruhi perilaku dan keputusan individu dalam kehidupan sehari-hari.⁶

Fenomena tersebut juga ditemukan pada alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Berdasarkan data alumni yang diperoleh peneliti dari Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, hingga tahun 2015 program studi ini telah meluluskan sebanyak 191 alumni.

⁵ Arista Noviyanti, "Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional* 3, no. 2 (2021): hlm 48

⁶ Sigmund Freud, *Psikopatologi dalam Kehidupan Sehari-hari*, terj. Imam Muttaqin (Yogyakarta: Basabasi, 2015), hlm. 45.

Sementara itu, berdasarkan data Reuni Akbar dan Halal Bihalal Alumni Tahun 2026 yang dihimpun oleh program studi, alumni diketahui bekerja pada berbagai bidang profesi, seperti guru, pegawai swasta, karyawan, wiraswasta, tenaga pemasaran, staf, hingga profesi lainnya.⁷ Dari data tersebut, hanya sebagian kecil alumni yang bekerja sesuai dengan profil lulusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, sementara sebagian besar lainnya memilih atau memperoleh pekerjaan pada bidang yang tidak secara langsung berkaitan dengan kompetensi keilmuan yang dipelajari selama perkuliahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak seluruh alumni dapat mengimplementasikan kompetensi keilmuannya secara langsung dalam dunia kerja, sehingga sebagian alumni memilih menyesuaikan diri dengan peluang kerja yang tersedia sebagai upaya memenuhi kebutuhan hidup maupun memperoleh pengalaman kerja.

Kondisi tersebut tidak hanya menunjukkan adanya keragaman pilihan pekerjaan alumni, tetapi juga menggambarkan adanya tantangan dalam proses pengembangan karir setelah lulus. Bekerja pada bidang yang tidak sepenuhnya sesuai dengan latar belakang pendidikan dapat menimbulkan berbagai bentuk kekhawatiran, seperti ketidakjelasan arah karir, terbatasnya kesempatan untuk mengembangkan kompetensi yang telah dipelajari selama perkuliahan, serta munculnya pertanyaan mengenai peluang untuk memperoleh pekerjaan yang lebih sesuai di masa mendatang.⁸ Dengan demikian, persoalan yang dihadapi alumni bukan hanya berkaitan dengan berhasil atau tidaknya memperoleh pekerjaan, tetapi juga bagaimana mereka menghadapi ketidakpastian dan mengelola kecemasan terhadap masa depan karir yang dimiliki.

Penting untuk disadari bahwa salah satu penyebab munculnya perasaan-perasaan seperti itu adalah kurangnya pemahaman dalam menjalani usaha dan kepercayaan kepada Allah. Setiap individu, termasuk mereka yang memiliki latar belakang keagamaan maupun profesional, tetap memiliki kebutuhan fitrah untuk

⁷ Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Data Alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, dokumen internal, 2026.

⁸ Reni Lestari Batubara, Izati Amal Nabila, Cahyaningtyas, dan Kholil Lur Rochman, "Realitas Karir Mahasiswa Pekerja di Purwokerto," *BHAKTISIFA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2025), hlm. 52.

bergantung kepada Tuhannya. Ketergantungan ini merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia untuk merasa ditopang oleh sesuatu yang lebih besar dari dirinya, yang dapat menjadi tempat bersandar di tengah keberhasilan maupun kegagalan. Dengan demikian, memahami dan mengamalkan konsep tawakal menjadi hal yang krusial dalam membantu individu mengelola kecemasan, termasuk dalam menghadapi masa transisi pasca kelulusan⁹

Tawakal merupakan salah satu nilai utama dalam ajaran Islam yang menggambarkan hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Dalam pandangan umum, tawakal bukan hanya berarti pasrah secara pasif, melainkan proses yang diawali dengan usaha maksimal, lalu diikuti dengan usaha penyerahan hasil sepenuhnya kepada Allah swt. Konsep ini mencerminkan keseimbangan antara ikhtiar dan kepercayaan, antara usaha manusia dan kehendak Ilahi. Dalam kaitannya dengan konsep keimanan, tawakal dan usaha dipandang sebagai dua sisi yang saling melengkapi. Usaha dan tawakal merupakan dua konsep yang tidak dapat dipisahkan. Keduanya saling melengkapi sebagai bagian dari implementasi keimanan seorang muslim. Ikhtiar menjadi bentuk usaha yang harus dilakukan manusia dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, sedangkan tawakal merupakan sikap menyerahkan hasil akhir dari usaha tersebut kepada Allah SWT. Oleh karena itu, para ulama memandang bahwa tawakal tidak dapat berdiri tanpa adanya ikhtiar. Berserah diri tanpa melakukan usaha dianggap sebagai bentuk kelemahan dalam berpikir, sementara mengandalkan usaha semata tanpa menyandarkan diri kepada Allah dipandang sebagai sikap yang mengabaikan ketergantungan manusia kepada Sang Pencipta.¹⁰

Dalam perspektif tasawuf, tawakal dipahami sebagai keadaan batin yang menghadirkan ketenteraman dan kestabilan jiwa dalam berbagai situasi kehidupan. Ketika memperoleh nikmat, seseorang akan mengekspresikannya melalui rasa syukur. Sebaliknya, ketika menghadapi kesulitan atau musibah, ia menerimanya dengan kesabaran tanpa larut dalam kegelisahan. Sikap tersebut

⁹ Asrofi, A., *Konsep Tawakkal dalam Tasawuf sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022), hlm. 7.

¹⁰ Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, ed. Raudina P.F. (Solo:indiva Media Kreasi, 2008, hlm 61

membuat seseorang mampu menjalani kehidupan dengan lebih tenang karena keyakinannya bahwa seluruh peristiwa berada dalam ketentuan Allah SWT. Oleh sebab itu, orang yang bertawakal tidak mudah dikuasai rasa takut, cemas, ataupun putus asa ketika menghadapi perubahan keadaan.

Para ulama kalam dan fikih menjelaskan bahwa tawakal memiliki berbagai hikmah bagi kehidupan manusia. Sikap ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri karena seseorang meyakini bahwa pertolongan Allah selalu menyertainya. Tawakal juga memperkuat keberanian dalam menghadapi tantangan, menenangkan hati ketika berhadapan dengan kesulitan, serta mempererat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Selain itu, keyakinan kepada Allah menjadikan seseorang berharap memperoleh perlindungan, pertolongan, dan kecukupan rezeki dari-Nya.¹¹

Sebagai salah satu amalan hati yang memiliki kedudukan tinggi dalam Islam, tawakal bukanlah sikap pasif yang hanya menunggu hasil tanpa tindakan.¹² Tawakal merupakan proses spiritual yang melibatkan beberapa tahapan penting. Tahap pertama adalah ma'rifat, yaitu mengenal Allah sebagai Dzat Yang Maha Kuasa dan Maha Pemberi Rezeki sehingga tumbuh keyakinan bahwa seluruh urusan berada di bawah pengaturan-Nya. Tahap berikutnya adalah ikhtiar, yakni melakukan usaha yang dibenarkan syariat sesuai kemampuan yang dimiliki. Meskipun demikian, seorang muslim tidak menjadikan usaha tersebut sebagai sandaran utama, melainkan hanya sebagai sarana untuk mencapai tujuan. Setelah berusaha, seseorang memasuki tahap tafwidh, yaitu menyerahkan hasil yang diperoleh sepenuhnya kepada Allah SWT. Sikap ini membantu manusia melepaskan diri dari keterikatan yang berlebihan terhadap hasil yang diinginkan. Selanjutnya, ridha mengajarkan penerimaan yang tulus terhadap segala ketetapan Allah, baik yang sesuai maupun yang tidak sesuai dengan harapan. Tahap terakhir adalah qana'ah, yaitu merasa cukup dan bersyukur atas apa yang telah diberikan

¹¹ Khairunnas Rajab, "Psikoterapi Sufistik: Telaah atas dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme," *Ta'dib* 11, no. 2 (2008), hlm 120

¹²Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, Cet. I (Jakarta: QultumMedia, 2010), hlm 25

Allah sehingga hati terbebas dari rasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depan.

Al-Ghazali yang dikutip oleh Khairunnas Rajab., menjelaskan bahwa hakikat tawakal adalah penyerahan diri secara total kepada Allah SWT setelah manusia melaksanakan usaha yang menjadi kewajibannya. Pandangan tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta berlangsung atas kehendak dan kekuasaan-Nya. Dengan demikian, manusia tidak memiliki kendali mutlak atas hasil yang diperoleh meskipun telah melakukan berbagai upaya.¹³

Dalam kehidupan sehari-hari, tawakal juga memiliki fungsi psikologis yang penting. Sikap ini dapat menjadi kekuatan batin yang membantu seseorang menghadapi tekanan, ketidakpastian, dan berbagai persoalan hidup. Keyakinan bahwa seluruh peristiwa berada dalam pengaturan Allah mendorong individu untuk menerima kenyataan dengan lebih baik, menjaga ketenangan pikiran, dan mengurangi beban emosional yang muncul akibat situasi yang tidak dapat dikendalikan. Oleh karena itu, tawakal sering kali menjadi sumber keteguhan hati ketika seseorang menghadapi cobaan yang berat. Lebih dari itu, tawakal mengingatkan manusia akan posisi dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah SWT. Kesadaran tersebut mendorong seorang muslim untuk senantiasa beribadah dan mengabdikan diri kepada-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Dengan keimanan yang kuat terhadap ketentuan Allah, seseorang tidak akan terus-menerus dihantui kekhawatiran terhadap berbagai persoalan duniawi. Ia meyakini bahwa setiap peristiwa yang terjadi memiliki hikmah tersendiri dan berlangsung sesuai dengan rencana Allah SWT yang terbaik bagi hamba-Nya.¹⁴

Tawakal bukan hanya berdampak pada sikap lahiriah seseorang, tetapi juga membentuk cara pandangnya dalam menyikapi berbagai kejadian dalam hidup. Sifat tawakal kepada Allah juga sangat berkaitan dengan prasangka kita terhadap-Nya. Seorang hamba yang bertawakal akan senantiasa berprasangka

¹³ Khairunnas Rajab, "Psikoterapi Sufistik: Telaah atas dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme," *Ta'dib* 11, no. 2 (2008), hlm 121

¹⁴ Ike Nilawati Rohaenah, *Konsep Overthinking Tawakal dalam Pandangan Islam* (Depok:Penerbit KBM Sastrabook, 2025), hlm 3

baik kepada Allah dan meyakini bahwa apa pun yang terjadi dalam hidupnya adalah bagian dari kehendak Ilahi yang pasti mengandung hikmah. Apa pun yang menimpa manusia—baik kesulitan maupun kemudahan—akan diyakini sebagai bentuk kasih sayang dan kebaikan dari Allah.¹⁵

Dalam konteks kehidupan modern, termasuk saat menghadapi masa transisi pasca kelulusan, sikap tawakal menjadi salah satu landasan penting untuk mengelola tekanan psikologis yang muncul, seperti kecemasan akan karir pada masa depan mereka. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa merupakan kondisi yang lazim terjadi, mengingat pada tahap ini mereka mulai dituntut untuk menghubungkan realitas kehidupan dengan ketidakpastian yang ada di masa depan. Mahasiswa yang mengalami kecemasan umumnya belum memiliki perencanaan atau gambaran yang jelas terkait arah dan tujuan hidup mereka di masa mendatang. Menurut Hermawati yang dikutip oleh supriyatno, menemukan bahwa sebanyak 70,5% mahasiswa mengungkapkan kesulitan dalam merencanakan masa depan mereka, terutama dalam hal karir. Meskipun karir merupakan aspek penting, banyak mahasiswa yang masih merasa kurang optimis terhadap jenis pekerjaan yang sedang dijalani atau akan mereka jalani di masa depan.¹⁶

Melihat realitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir bukan hanya persoalan individual, melainkan juga menjadi bagian dari tantangan psikologis yang umum dialami oleh banyak lulusan perguruan tinggi. Dari beberapa penelusuran awal yang peneliti lakukan dengan beberapa alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, tampak bahwa kecemasan terhadap masa depan karir masih menjadi keresahan umum. Banyak dari mereka mengaku belum memiliki gambaran yang jelas tentang arah pekerjaan yang akan diambil, terlebih melihat kondisi lapangan kerja saat ini yang kian kompetitif dan tidak menentu. Tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan, memenuhi ekspektasi sosial dan

¹⁵ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, Cet. I (Jakarta: QultumMedia, 2010), hlm 22

¹⁶ Sigmund Freud, *Psikopatologi dalam Kehidupan Sehari-hari*, terj. Imam Muttaqin (Yogyakarta: Basabasi, 2015), hlm. 45.

keluarga, serta menyesuaikan diri dengan dunia kerja yang kompetitif dapat menjadi sumber kecemasan tersendiri.

Setelah penelusuran awal dan pra wawancara dengan salah satu alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, diketahui bahwa alumni tersebut memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai konsep tawakal sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah berusaha secara maksimal. Alumni tersebut juga mengaku mengalami kecemasan karir pasca lulus, seperti perasaan bingung akan arah pekerjaan yang sedang dijalani serta kekhawatiran terhadap kondisi lapangan kerja yang tidak menentu. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap konsep tawakal menjadi penting untuk ditelaah lebih lanjut dalam konteks pengelolaan kecemasan karir¹⁷

Sebagai bentuk dukungan terhadap kesiapan karir mahasiswa dan alumni, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan telah menyediakan Career Development Centre (CDC) yang memberikan layanan pengembangan karir, seperti informasi lowongan kerja, pelatihan, dan konseling karir. Namun, keberadaan fasilitas tersebut belum tentu membuat seluruh lulusan terbebas dari career anxiety, sehingga fenomena tersebut masih menarik untuk diteliti. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena tidak hanya mengkaji bentuk-bentuk kecemasan karir yang dialami alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, tetapi juga mengkaji bagaimana tawakal berperan dalam membantu mereka mengelola kecemasan karir di tengah ketidakpastian dunia kerja. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus menghubungkan career anxiety dengan tawakal pada alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Tawakal untuk Mengelola Kecemasan Karir Pasca Lulus: Studi pada Alumni Tasawuf Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.”**

¹⁷ Nisrina hana, wawancara via online, Pekalongan 31 Juli 2025

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat sejumlah permasalahan yang memerlukan kajian lebih mendalam. Untuk memberikan arah yang jelas terhadap pembahasan dalam penelitian ini, penulis merumuskan masalah-masalah yang menjadi fokus dalam tulisan ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan karir pasca lulus yang dialami oleh alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan setelah menyelesaikan pendidikan mereka?
2. Bagaimana peran tawakal untuk mengelola kecemasan karir pasca lulus pada alumni Tasawuf Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah dan latar belakang diatas, tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui bentuk kecemasan karir yang dialami oleh alumni mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid pasca lulus
2. Untuk mengetahui peran tawakkal digunakan untuk mengelola kecemasan karir pasca lulus pada alumni mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang tasawuf dan psikoterapi Islam, khususnya terkait pemahaman peran tawakal dalam mengelola kecemasan karir pasca lulus. Selain itu, hasil penelitian ini juga menjadi referensi bagi pengembangan teori yang menekankan nilai spiritual dalam penguatan kesehatan mental individu.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan refleksi bagi alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H.

Abdurrahman Wahid Pekalongan dalam memahami bentuk kecemasan karir pasca lulus serta menerapkan nilai tawakal sebagai salah satu upaya untuk mengelola kecemasan tersebut secara lebih adaptif. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi yang ingin mengkaji peran tawakal dalam mengelola kecemasan karir pasca lulus maupun tema lain yang berkaitan dengan psikologi Islam, tasawuf, dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan subjek, metode, maupun variabel yang lebih luas.

E. Tinjauan Pustaka

1. Kerangka Teori

a. Tawakal

Secara bahasa, istilah *tawakal* berasal dari kata *wakala* (وكل) yang mengandung makna menyerahkan suatu urusan kepada pihak lain karena keterbatasan kemampuan diri dalam menanganinya. Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal bermakna menyerahkan suatu urusan kepada pihak yang dipercaya. Dalam konteks hubungan manusia dengan Allah, tawakal merupakan bentuk penyandaran hati secara penuh kepada Allah sebagai satu-satunya tempat bergantung setelah seseorang melakukan ikhtiar.¹⁸ Dalam perspektif Islam, tawakal dipahami sebagai sikap menyerahkan seluruh hasil dan ketentuan kepada Allah SWT setelah seseorang melakukan ikhtiar secara sungguh-sungguh dan optimal. Konsep ini mengajarkan bahwa segala bentuk usaha manusia tetap berada di bawah kehendak Allah, sehingga keberhasilan maupun kegagalan pada akhirnya merupakan bagian dari ketetapan-Nya. Melalui keyakinan tersebut, individu dapat mengurangi rasa khawatir yang berlebihan serta memperoleh ketenteraman jiwa karena menyadari bahwa hasil akhir tidak sepenuhnya berada dalam kendali

¹⁸ Sulaiman, "Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali dalam Kitab *Ihyā' 'Ulūm Al-Dīn*," *AMEENA Journal* 1, no. 1 (2023): hlm 46

manusia.¹⁹ Dalam kajian psikoterapi Islam, tawakal dipandang sebagai bentuk keyakinan mendalam bahwa Allah adalah pengatur seluruh urusan kehidupan. Oleh sebab itu, seseorang yang menerapkan sikap tawakal tidak hanya berusaha dengan maksimal, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan bahwa Allah akan memberikan kebaikan sesuai dengan hikmah dan kehendak-Nya. Pemahaman ini membantu individu mengembangkan ketahanan psikologis ketika menghadapi berbagai situasi yang penuh ketidakpastian.²⁰

Menurut Ibnu ‘Athaillah, tawakal merupakan keadaan spiritual yang mencakup dimensi lahiriah dan batiniah secara bersamaan. Pada aspek lahir, seseorang tetap menjalankan kewajiban serta menaati perintah Allah, sedangkan pada aspek batin ia menerima segala ketentuan-Nya dengan penuh kerelaan. Dengan demikian, tawakal bukan hanya sikap pasrah, melainkan bentuk ketergantungan hati kepada Allah dalam setiap urusan kehidupan. Sikap tersebut juga mencerminkan tingkat pemahaman seorang hamba terhadap kebesaran Allah, sifat-sifat-Nya, serta kesadaran akan kewajiban yang harus dijalankan sebagai makhluk-Nya.²¹

Pandangan serupa disampaikan oleh Imam Abu al-Qasim al-Qusyairi yang menjelaskan bahwa tawakal berarti menyerahkan seluruh perkara kepada Allah SWT. Menurutnya, seseorang yang bertawakal menjadikan Allah sebagai satu-satunya pihak yang menentukan hasil dari setiap usaha dan persoalan yang dihadapinya. Dalam pemahaman yang berkembang di masyarakat, tawakal umumnya diartikan sebagai sikap menerima serta menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan berbagai upaya secara maksimal sesuai kemampuan yang dimiliki.²²

¹⁹ Rahmadhanty, R., R. D. Rahmawati, V. Shofiah, K. Rajab, dan T. Gustiwi, “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam,” *Psychology Journal of Mental Health* vol 4, no. 2 (2023): hlm 86.

²⁰ H. Saputra, “Mengenal Konsep Tawakal Ibnu ‘Athaillah Al-Sakandari,” *Jurnal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2021), hlm 81

²¹ F. Azri, *Tafsir Sufistik Al-Qusyairi: Kajian atas Terma Zuhud, Taubat, Sabar, dan Tawakkal dalam Lathaif Al-Isyarat* (Disertasi Doktor, Fakultas Ushuluddin, 2020), hlm. 62

²² A. Halim, Z. Zulheldi, dan S. Sobhan, "Karakteristik Pemegang Amanah dalam Al-Qur'an," *Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis* 1, no. 2 (2019), hlm. 191

Sementara itu, Imam al-Ghazali mendefinisikan tawakal sebagai keadaan hati yang sepenuhnya bersandar kepada Allah Yang Maha Melindungi. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa seluruh peristiwa berada dalam pengetahuan dan kekuasaan-Nya, sehingga tidak ada satu pun makhluk yang mampu memberikan manfaat ataupun mudarat tanpa izin-Nya. Keyakinan tersebut melahirkan kekuatan batin yang memungkinkan seseorang menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan sikap sabar, tenang, dan tidak mudah putus asa. Menurut al-Ghazali, tawakal tumbuh dari keimanan yang kokoh terhadap kemahakuasaan Allah sebagai Pencipta dan Pengatur alam semesta, sehingga manusia selayaknya menaruh kepercayaan penuh kepada-Nya dalam setiap keadaan.²³

Menurut Imam Al-Ghazali, kualitas tawakal dipengaruhi oleh kualitas tauhid seseorang. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa tawakal merupakan bagian dari iman yang tidak dapat terwujud tanpa adanya ilmu, keadaan hati, dan amal. Ilmu menjadi landasan utama lahirnya tawakal, sedangkan amal merupakan buah dari keyakinan tersebut.²⁴ Dalam praktik kehidupan sehari-hari, tawakal tidak hanya memiliki dimensi religius, tetapi juga berkaitan erat dengan kesehatan mental individu. Sikap ini dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu seseorang menghadapi tekanan, ketidakpastian, maupun berbagai persoalan hidup yang berpotensi menimbulkan kecemasan.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, atau gelisah terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu yang belum pasti pada masa mendatang. Kondisi ini umumnya muncul ketika individu memikirkan situasi yang belum terjadi dan belum diketahui hasilnya, sehingga memunculkan berbagai dugaan yang menimbulkan ketidaknyamanan secara emosional. Selain dipahami sebagai

²³ A. Zaini, "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali," *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 2, no. 1 (2016), hlm 154.

²⁴ ulaiman, "Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali dalam Kitab *Ihyā' 'Ulūm Al-Dīn*," *AMEENA Journal* 1, no. 1 (2023): hlm 50

respons emosional terhadap ketidakpastian, kecemasan juga dapat diartikan sebagai kondisi yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan berpengaruh keadaan fisik seseorang. Ketika tingkat kecemasan meningkat, individu tidak hanya mengalami gangguan pada aspek psikologis, tetapi juga dapat menunjukkan berbagai gejala fisik yang menyertainya.²⁵ Soehardjono menjelaskan bahwa kecemasan dapat termanifestasi dalam bentuk reaksi fisiologis, seperti tubuh gemetar, keluarnya keringat secara berlebihan, rasa mual, sakit kepala, frekuensi buang air kecil yang meningkat, hingga jantung berdebar lebih cepat dari biasanya. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi mental, tetapi juga berdampak pada fungsi tubuh secara keseluruhan. Di sisi lain, Chaplin mendefinisikan kecemasan terhadap masa depan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang menghadapi berbagai tuntutan, hambatan, atau persoalan yang dianggap sulit untuk diatasi. Perasaan tersebut timbul karena individu memandang adanya ancaman atau ketidakpastian yang berpotensi memengaruhi kehidupannya, sehingga memunculkan rasa takut, khawatir, dan ketegangan yang berkelanjutan.²⁶

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tekanan, rasa takut, kegelisahan, atau ancaman dari lingkungan sekitar. Sebagaimana dijelaskan oleh Rathus. Rathus mengemukakan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu mengalami tekanan, rasa takut, kegelisahan, serta ancaman yang dipicu oleh situasi atau lingkungan sekitar.²⁷ Sejalan dengan pandangan tersebut, Zakiah Daradjat menyatakan bahwa kecemasan merupakan perpaduan berbagai emosi yang muncul ketika seseorang berada

²⁵ A. Muarifah, "Hubungan Kecemasan dan Agresivitas," *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 2 (2005), hlm. 106.

²⁶ Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), hlm 42

²⁷ A. B. Wicaksono dan M. Saufi, "Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika," *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* 9, no. 4 (2013), hlm. 91.

dalam kondisi tertekan, mengalami frustrasi, atau menghadapi konflik batin.²⁸ Dengan demikian, munculnya berbagai hal yang memicu rasa cemas dan gelisah secara berlebihan dapat terjadi apabila seseorang tidak berusaha memikirkan dan mencari cara untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Sementara itu, menurut Nawangsari, kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan yang melibatkan rasa takut, tegang, khawatir, bingung, dan ketidaknyamanan subjektif, yang muncul karena perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diperkirakan akan terjadi.²⁹

Kecemasan karir atau *career anxiety* adalah wujud dari pikiran di mana keyakinan dan pemikiran negatif individu terpusat pada rasa cemas, ketakutan akan kegagalan, serta kegelisahan saat membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan dunia pekerjaan.³⁰ *Career anxiety* bukan merupakan teori yang memiliki satu pencetus tertentu, melainkan sebuah konsep dalam psikologi karir yang dikembangkan melalui berbagai penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konsep dan dimensi *career anxiety* yang dikembangkan oleh Tsai et al sebagai landasan analisis. *Career anxiety* merupakan konsep yang menggambarkan kecemasan individu terhadap perkembangan serta pengambilan keputusan karir di masa depan. Konsep ini berkaitan dengan perasaan khawatir, ragu, dan takut yang muncul ketika individu menghadapi ketidakpastian mengenai pilihan, persiapan, maupun prospek karirnya. Pada dasarnya, kecemasan ini merupakan respons yang wajar ketika individu dihadapkan pada ketidakpastian mengenai masa depan. Namun, apabila berlangsung secara berkepanjangan, *career anxiety* dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu, seperti menurunnya kesehatan psikologis,

²⁸ S. Indah, "Pemikiran Zakiah Daradjat antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter," *El-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2020), hlm. 51.

²⁹ A. B. Wicaksono dan M. Saufi, "Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika," *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* 9, no. 4 (2013), hlm. 91.

³⁰ E. R. P. Wardani, D. E. Santi, dan R. Kusumandari, "Kecemasan Karir: Bagaimana Peranan Stres Akademik dan Hardiness pada Mahasiswa Akhir?" *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2023), hlm. 2.

terganggunya komunikasi interpersonal, serta meningkatnya ketakutan dalam menghadapi tantangan baru.³¹

2. Penelitian Terdahulu

Dalam studi ini, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang membahas bagaimana tawakal dapat membantu seseorang mengatasi kecemasan, dan hal tersebut sangat berkaitan dengan topik yang sedang dikaji. Beberapa di antaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ayu Cahyani dari Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung berjudul *“Hubungan Tawakal dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa (Studi di Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Moeloek Bandar Lampung)”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan psikoterapi zikir mampu menumbuhkan ketenangan batin dan rasa pasrah kepada Allah SWT. Kondisi tersebut berkontribusi dalam menekan perasaan takut, khawatir, serta kecemasan terhadap masa depan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada objek kajiannya. Penelitian Dwi Ayu Cahyani menyoroti kecemasan yang dialami pasien dengan penyakit kronis, sedangkan penelitian ini berfokus pada kecemasan karir yang dialami alumni setelah menyelesaikan studi. Adapun kesamaannya terletak pada penggunaan konsep tawakal sebagai sarana untuk memahami dan mengatasi kecemasan.³²
2. Penelitian yang disusun oleh Agus Mulyana dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul *“Tawakkal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum”* menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat tawakal pada kategori sedang cenderung menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil dan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok lainnya. Fokus penelitian tersebut berada pada kecemasan yang

³¹ Chen-Tsang (Simon) Tsai, Hsuan Hsu, dan Yen-Chen Hsu, “Tourism and Hospitality College Students’ Career Anxiety: Scale Development and Validation,” *Journal of Hospitality & Tourism Education* 29, no. 4 (2017) hlm 161

³² Dwi, A. C. Hubungan Tawakal dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa (Studi di Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Moeloek Bandar Lampung) *Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung, 2022

muncul selama pelaksanaan mata kuliah praktikum, sedangkan penelitian ini mengkaji kecemasan yang berkaitan dengan prospek karir setelah lulus. Meskipun berbeda pada konteks permasalahan yang diteliti, kedua penelitian sama-sama menempatkan tawakal sebagai variabel penting dalam memahami dinamika kecemasan individu.³³

3. Penelitian Ridzqi Amalia dari Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid yang berjudul *“Tawakal Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pengrajin Bata Merah Dukuh Pesadean Pesantren Pemalang”* mengungkapkan bahwa para pengrajin mengalami dua bentuk kecemasan, yaitu kecemasan psikologis dan kecemasan fisiologis. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penerapan nilai tawakal membantu para pengrajin menghadapi tuntutan pekerjaan serta berbagai persoalan kehidupan sehari-hari. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada konteks kecemasan yang dikaji. Penelitian Ridzqi Amalia menyoroti kecemasan yang muncul dalam aktivitas kerja dan kehidupan masyarakat, sedangkan penelitian ini menelaah kecemasan karir yang dialami alumni pasca kelulusan. Namun demikian, keduanya memiliki kesamaan dalam pembahasan mengenai hubungan antara tawakal dan kecemasan.³⁴
4. Skripsi yang ditulis oleh Ayu Nur Diah dari Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid berjudul *“Pengaruh Tawakal Terhadap Ketenangan Jiwa dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Buruh Jahit di RT 5 Desa Samborejo Kecamatan Tirta Kabupaten Pekalongan”*. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang berpijak pada perspektif psikologi sufistik, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal seseorang, semakin tinggi pula ketenangan jiwa yang dimilikinya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel yang menjadi fokus

³³ Agus Mulyana, Tawakkal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum, *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* vol 2 no. 1, 2015

³⁴ Ridzqi Amalia, *Tawakal Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pengrajin Bata Merah Dukuh Pesadean Pesantren Pemalang*, Skripsi UIN K.H ABDURAHMAN WAHID, 2021

analisis. Penelitian Ayu Nur Diah menitikberatkan pada ketenangan jiwa, sedangkan penelitian ini mengkaji kecemasan karir. Walaupun demikian, keduanya sama-sama menggunakan konsep tawakal sebagai landasan utama dalam menjelaskan fenomena psikologis yang diteliti.³⁵

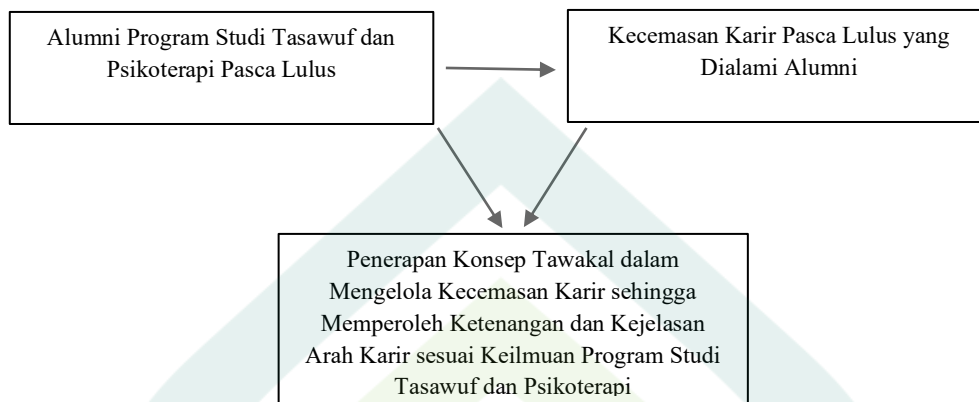
5. Penelitian Abdul Munif yang berjudul “*Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Do'a dan Tawakal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Closed Fracture di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan*” menunjukkan bahwa pendampingan spiritual melalui doa dan tawakal mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani tindakan operasi. Fokus penelitian tersebut adalah pasien pre-operasi *closed fracture*, sedangkan penelitian ini menelaah kecemasan karir pada alumni setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Meskipun berbeda pada karakteristik subjek dan konteks permasalahan yang diteliti, kedua penelitian memiliki kesamaan karena sama-sama mengkaji kontribusi tawakal dalam membantu individu menghadapi dan mengurangi kecemasan.³⁶

Berdasarkan penelitian sebelumnya, tawakal terbukti berperan dalam mengurangi kecemasan dalam berbagai konteks, seperti kesehatan, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik membahas hubungan antara tawakal dan pengelolaan kecemasan karir pada mahasiswa pasca lulus. Penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan dalam kajian sebelumnya serta memberikan wawasan baru mengenai bagaimana konsep tawakal dapat membantu mahasiswa pasca lulus dalam mengelola kecemasan karir mereka. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan pendekatan psikologi dan spiritual dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa pasca lulus.

³⁵ Di'ah, A. N., Pengaruh Tawakal Terhadap Ketenangan Jiwa dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Buruh Jahit di RT 5 Desa Samborejo Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan (*skripsi*, Institut Agama Islam Negeri Pekalongan, 2021)

³⁶ R.R. Sidabutar dan M. Mardhiah, Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Doa dan Tawakkal terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Closed Fracture di Rumah Sakit Umum Sundari, *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, Vol. 19, No. 2 (2021)

3. Kerangka Berpikir



Panah pada kerangka berpikir menunjukkan alur penelitian yang diawali dari alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi pasca lulus yang mengalami kecemasan karir. Kondisi tersebut dipahami berdasarkan teori career anxiety dari Tsai et al yang menjelaskan bahwa kecemasan karir dapat muncul akibat keraguan terhadap kemampuan diri, keyakinan yang kurang rasional mengenai pekerjaan, kondisi lingkungan kerja, serta kesiapan pendidikan dan pelatihan profesional. Berdasarkan data awal penelitian dan hasil wawancara, ditemukan bahwa alumni mengalami berbagai bentuk kecemasan ketika menghadapi dunia kerja, seperti kekhawatiran terhadap peluang kerja, ketidaksesuaian pekerjaan dengan kompetensi, serta ketidakpastian masa depan karir. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji penerapan konsep tawakal menurut Al-Ghazali sebagai upaya mengelola kecemasan karir. Melalui penerapan tawakal yang diwujudkan dalam ikhtiar, berserah diri kepada Allah, serta sikap ridha terhadap ketetapan-Nya, diharapkan alumni memperoleh ketenangan dan memiliki arah karir yang lebih jelas sesuai dengan keilmuan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yaitu metode penelitian yang bertujuan memahami suatu fenomena berdasarkan pengalaman, pandangan, dan makna yang diberikan oleh informan tanpa melibatkan proses kuantifikasi data melalui statistik atau angka. Menurut Bogdan dan Taylor, penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang serta perilaku yang dapat diamati.³⁷ Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dalam menghadapi kecemasan karir pasca lulus serta penerapan sikap tawakal dalam mengelola kondisi tersebut.

b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan untuk memperoleh informasi secara langsung dari sumber penelitian sesuai dengan fenomena yang dikaji. Penelitian lapangan bertujuan memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai suatu fenomena berdasarkan kondisi yang terjadi di lapangan.³⁸ Dalam penelitian ini, penelitian lapangan digunakan untuk mengkaji fenomena kecemasan karir pasca lulus serta penerapan sikap tawakal pada alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penelitian ini menggunakan studi kasus untuk mengkaji fenomena tersebut secara mendalam sesuai dengan konteks yang dialami oleh para informan

³⁷ Bastowi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), hlm. 21.

³⁸ M. R. Pahleviannur dkk., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Pradina Pustaka, 2022), hlm.9.

2. Sumber Data

a. Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari informan melalui proses wawancara mendalam. Informan dalam penelitian ini adalah alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria informan dalam penelitian ini meliputi: (1) alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan; (2) lulus pada tahun 2025; (3) sedang berada pada masa transisi setelah lulus dan telah bekerja, namun pekerjaan yang dijalani tidak sesuai atau tidak sejalan dengan latar belakang Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi; (4) mengalami kecemasan karir pasca lulus; (5) memahami dan menerapkan nilai-nilai tawakal dalam menghadapi kecemasan karir; serta (6) bersedia menjadi informan penelitian dan memberikan informasi secara terbuka selama proses wawancara.

Selain itu, Data ini berfokus pada pengalaman informan dalam menghadapi kecemasan karir pasca lulus serta penerapan sikap tawakal dalam mengelola kondisi tersebut.

b. Sekunder

Data sekunder mengacu pada informasi yang telah tersedia dan diperoleh dari sumber-sumber yang bukan merupakan sumber primer, seperti bahan yang dipublikasikan oleh perpustakaan, instansi pemerintah, atau sumber-sumber lain yang dapat diakses oleh publik.³⁹ Sumber data sekunder ini dapat diperoleh melalui berbagai media, seperti buku-buku umum, artikel di internet, laporan penelitian sebelumnya, dan publikasi lain yang relevan. Data sekunder biasanya digunakan untuk melengkapi atau mendukung data primer dalam sebuah penelitian, serta membantu peneliti

³⁹ M. R. Pahleviannur dkk., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Pradina Pustaka, 2022), hlm.10

dalam mengembangkan pembahasan dan memperdalam pemahaman mengenai topik yang sedang diteliti

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data melibatkan dua pendekatan utama: wawancara.⁴⁰ Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Peneliti melakukan pengamatan pada tahap awal penelitian untuk mengidentifikasi serta memahami karakteristik calon informan yang sesuai dengan kriteria penelitian, khususnya alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang masih berada pada tahap penyesuaian karir pasca lulus. Hasil tersebut menjadi dasar dalam menentukan informan yang relevan dengan fokus penelitian. Peneliti juga mengamati kondisi dan karakteristik alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, seperti status kelulusan, pekerjaan yang dijalani, serta kesesuaian pekerjaan dengan latar belakang pendidikan. Hasil tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan informan penelitian dan didukung dengan dokumentasi berupa portofolio setiap informan yang memuat identitas singkat, jenis pekerjaan, lama bekerja, serta dokumentasi aktivitas pekerjaan. Selanjutnya, pengumpulan data utama dilakukan melalui wawancara mendalam yang dilaksanakan secara daring menggunakan media formulir digital. Metode ini dipilih karena informan penelitian merupakan alumni yang setelah lulus telah berdomisili dan bekerja di berbagai daerah, sehingga memiliki keterbatasan untuk diwawancarai secara langsung. Instrumen wawancara disusun dalam bentuk pertanyaan terbuka sehingga memberikan keleluasaan kepada informan untuk menguraikan pengalaman, pandangan, serta proses mereka dalam mengelola kecemasan karir melalui sikap tawakal secara rinci. Dengan demikian, data yang diperoleh bersifat deskriptif dan mendalam sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif.

⁴⁰ S. H. Sahir, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021), hlm 46.

4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menerapkan model analisis data kualitatif interaktif dari Miles, Huberman & Saldana. Proses analisis data dilakukan secara berkelanjutan hingga seluruh data selesai dianalisis. Tahapan dalam analisis ini mencakup:

a. Kondensasi Data (*Data condensation*)

Kondensasi data mengacu pada lima proses, yaitu: *selecting* (proses pemilihan), *focusing* (pengerucutan), *simplifying* (penyederhanaan), *abstracting* (peringkasan), dan *transforming* (transformasi data).

b. Menyajikan Data (*Data Display*)

Penyajian data dilakukan dengan menyusun data yang telah direduksi ke dalam bentuk uraian naratif sehingga memudahkan peneliti dalam memahami hasil penelitian serta melihat hubungan antar data yang diperoleh.

c. Menarik kesimpulan dan Verifikasi (*Concluding drawing and verification*)

Tahap terakhir dalam teknik analisis data Miles, Huberman, dan Saldana adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap awal, kesimpulan yang diperoleh masih bersifat sementara dan dapat mengalami perubahan apabila ditemukan data baru yang lebih kuat. Oleh karena itu, peneliti melakukan verifikasi secara berulang terhadap data yang telah dikumpulkan agar kesimpulan yang dihasilkan semakin mendalam, akurat, dan didukung oleh bukti yang valid. Dalam penelitian ini, verifikasi dilakukan dengan menelaah kembali data yang diperoleh selama proses pengumpulan data sehingga diperoleh kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan.⁴¹

⁴¹ ⁴¹ Matthews, B. M. Huberman dan Saldana, *Qualitative Data Analysis A. Methods Edisi*, 3, (2014).

G. Sistematika Pembahasan

Penjelasan dari sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan berisi gambaran umum dari keseluruhan isi skripsi ini yang meliputi latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka, kajian peneliti terdahulu, kerangka berpikir, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Pemahaman mengenai teori tawakal dan kecemasan karir pasca lulus, serta hubungan keduanya.

Bab III Berisi pembahasan mengenai bentuk kecemasan karir pasca lulus yang dialami oleh alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid serta peran tawakal dalam mengelolanya

Bab IV Analisis hasil penelitian mengenai bentuk kecemasan karir pasca lulus yang dialami alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi serta bagaimana peran tawakal dalam mengelola kecemasan karir pasca lulus berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Bab V Penutup berisi kesimpulan dan hasil penelitiannya, serta saran

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang berjudul “Tawakal untuk Mengelola Kecemasan Karir Pasca Lulus: Studi pada Alumni Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bentuk kecemasan karir yang dialami oleh alumni Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan pasca lulus meliputi rasa takut terhadap ketidakpastian masa depan, kebingungan dalam menentukan arah pekerjaan, overthinking terhadap karir, kekhawatiran terhadap persaingan dunia kerja, serta tekanan terhadap harapan dan tuntutan sosial setelah lulus. Kecemasan tersebut muncul karena adanya ketidakjelasan mengenai pekerjaan dan masa depan yang akan dijalani setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Selain itu, kecemasan juga muncul karena adanya rasa takut tidak mampu memenuhi ekspektasi pribadi maupun lingkungan sekitar terkait pekerjaan dan masa depan karir. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya tekanan psikologis, pikiran negatif, rasa gelisah, hingga kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan yang belum pasti. Dengan demikian, kecemasan karir yang dialami alumni tidak hanya berkaitan dengan persoalan pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan kondisi emosional dan psikologis individu dalam menghadapi perubahan kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi.
2. Tawakal memiliki peran penting dalam membantu alumni Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengelola kecemasan karir pasca lulus. Tawakal diterapkan dengan cara menyerahkan hasil kepada Allah Swt setelah melakukan usaha dan ikhtiar secara maksimal, menerima proses kehidupan yang sedang dijalani, mengurangi pikiran negatif dan overthinking, serta menanamkan keyakinan bahwa Allah Swt memiliki ketentuan terbaik

bagi setiap hamba-Nya. Selain itu, penerapan tawakal juga dilakukan dengan berusaha berpikir positif, lebih fokus pada usaha yang dapat dilakukan saat ini, serta belajar menerima hasil dengan sikap ikhlas dan lapang dada. Penerapan tawakal tersebut memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis alumni, seperti munculnya rasa tenang, lebih lega, lebih mampu mengontrol kecemasan dan tekanan pikiran, serta membantu individu untuk lebih mampu menerima ketidakpastian masa depan karir. Dengan adanya keyakinan bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah Swt, individu menjadi tidak terlalu terbebani oleh rasa takut terhadap masa depan dan lebih mampu menghadapi proses kehidupan dengan sikap yang lebih optimis dan positif. Oleh karena itu, tawakal dapat menjadi salah satu bentuk pendekatan yang membantu individu dalam mengelola kecemasan karir pasca lulus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi alumni Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan dapat terus menerapkan nilai tawakal dalam kehidupan sehari-hari, khususnya ketika menghadapi kecemasan terhadap masa depan karir. Dengan menerapkan tawakal setelah melakukan usaha dan ikhtiar secara maksimal, individu diharapkan mampu menghadapi berbagai ketidakpastian masa depan dengan lebih tenang, optimis, dan tidak mudah terpengaruh oleh pikiran negatif maupun overthinking yang berlebihan.
2. Bagi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan dapat memberikan pendampingan, pembinaan, maupun penguatan spiritual kepada mahasiswa menjelang kelulusan agar mahasiswa lebih siap menghadapi dunia kerja dan mampu mengelola kecemasan karir dengan baik. Selain itu, program studi juga diharapkan dapat

memberikan pembekalan terkait kesiapan karir, pengembangan diri, dan kesehatan mental bagi mahasiswa maupun alumni.

3. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa tawakal tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual semata, tetapi juga dapat menjadi salah satu cara dalam membantu individu mengelola kecemasan dan tekanan psikologis terhadap masa depan, khususnya kecemasan karir pasca lulus.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian mengenai tawakal dan kesehatan mental dengan menggunakan pendekatan, metode, maupun subjek penelitian yang lebih luas. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji lebih mendalam mengenai peran nilai-nilai spiritual lainnya dalam membantu individu mengelola kecemasan terhadap masa depan.

