

**IMPLEMENTASI TAWAKAL DALAM
MENGATASI KECEMASAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM
STUDI TASAWUF DAN 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 :

GALUH KASUBAKTI
NIM. 3319021

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**IMPLEMENTASI TAWAKAL DALAM MENGATASI
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR PROGRAM STUDI TASAWUF DAN
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 :

GALUH KASUBAKTI
NIM. 3319021

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Galuh Kasubakti**
NIM : **3319021**
Fakultas : **Ushuluddin, Adab dan Dakwah**
Jurusan : **Tasawuf dan Psikoterapi**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI TAWAKAL UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI UIN K.H ABDURAHMAN WAHID”** adalah benar-benar karya penulis, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini ternyata plagiasi, penulis bersedia memperoleh sanksi akademik dan dicabut gelarnya.

Pekalongan, 18 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Galuh Kasubakti

NIM. 3319021

NOTA PEMBIMBING

Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag.

Griya Tirto Inah GG II No. 62 RT. 01 RW 06 kel . Tirto Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Galuh Kasubakti

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Galuh Kasubakti

NIM : 3319021

Judul : **IMPLEMENTASI TAWAKAL UNTUK MENGATASI
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI UIN K.H
ABDURAHMAN WAHID.**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 18 Desember 2023

Pembimbing,


Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag.

NIP. 19751120199931004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

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

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen 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 : **GALUH KASUBAKTI**
NIM : **3319021**
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI TAWAKAL DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN K.H ABDURRAHMAN WAHID**

yang telah diujikan pada Hari Selasa, 27 Februari 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004

Penguji II

Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 18 Maret 2024

Disahkan Oleh

Dekan



Prof Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا= a		ا= a
ا= i	ا= ai	ي= i
ا= u	او= au	او= u

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرآة جميلة ditulis *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. Syaddad (tasydid geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh

ربنا ditulis *rabbana*

البرر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>As-sayyidah</i>

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

Contoh:

القمر	Ditulis	<i>al-qamar</i>
البيدع	Ditulis	<i>al-badi</i>
الجلال	Ditulis	<i>al-jalal</i>

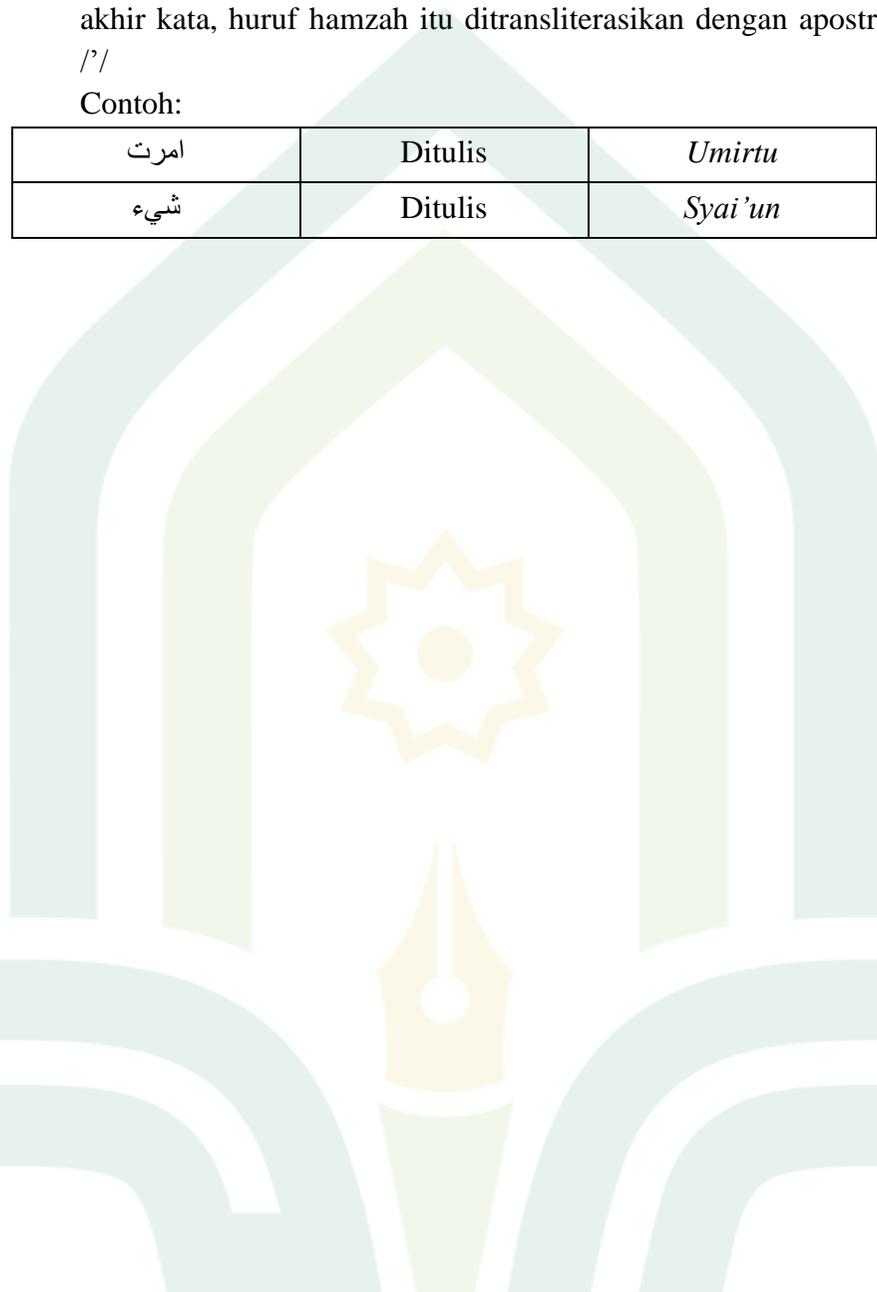
6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof

/ʾ/

Contoh:

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai'un</i>



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Saya persembahkan skripsi ini untuk Almamater tercinta Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dan tidak lupa saya ucapkan terimakasih untuk yang sudah terlibat mensukseskan dan melancarkan skripsi saya. Sebagai rasa cinta dan tanda kasih penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Orang tua saya Alm Bapak Wandu, Ibu Kasmirah beserta kakak saya Winda Khoerunnisa, Terimakasih sudah memberi dukungan, kasih sayang, dan semangat yang tak terhingga. Terimakasih atas doa-doa baiknya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Pembimbing skripsi dan dosen wali saya, Prof. Dr. H Imam Kanafi, M.Ag dan Wirayudha Pramana Bakti M.Pd. terimakasih atas ilmu dan bimbingannya sejak awal hingga skripsi saya terselesaikan. Semoga selalu dimudahkan urusannya oleh Allah SWT.
3. Mudrikal Muna, Ridziono Rosyed, Muhammad Sandria yang telah berkenan dan membantu saya dalam melaksanakan penelitian di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 19.
4. Teman-teman mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Seluruh keluarga, teman, sahabat, yang selalu memberikan dukungan penuh baik dalam bentuk materil maupun moril.
6. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
7. Dinda Rosiana yang sudah membantu saya dan selalu ada buat saya dari awal pembuatan skripsi sampai selesai terimakasih sebanyak-banyaknya.

MOTTO

“Ketakutan dan kecemasan tidak dapat mengubah nasib kita, hanya doa dan tawakal kepada Allah yang dapat mengubahnya”.

Imam Al-Ghazali



ABSTRAK

Kasubakti, Galuh. 2023. Implimentasi Tawakal dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di program Studi Tasawuf & Psikoterapi UIN K.H ABURRAHMAN WAHID. Skripsi. Fakultas/Jurusan: Ushuludin Adab dan Dakwah/Tasawuf dan Psikoterapi. UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Prof. Dr. H. Imam Kanafi M.Ag.

Kata Kunci : *tawaakal, Kecemasan, Mahasiswa.*

Dari hasil wawancara dan observasi diperoleh data bahwa kecemasan yang terjadi perlu adanya penanganannya. kecemasan yang di alami mahasiswa tingkat akhir, salah satu cara mengatasinya yaitu dengan implementasi tawakal yaitu menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut: a). Bagaimana Bentuk kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi. b). Bagaimana Implementasi Tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi UIN K.H ABDURRAHMAN WAHID. Manfaat secara teoritis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi atau mengembangkan ilmu tasawuf dan psikoterapi, khususnya Implementasi tawakal untuk mengatasi kecemasan. Manfaat praktis a). Untuk Mahasiswa Prodi TP, hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan dan referensi untuk menangani kecemasan b) Untuk informan, diharapkan dapat menambah referensi informasi tawakal an manfaatnya Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan melalui pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk Kecemasan mahasiswa perasaan khawatir yang berlebihan, perasaan ragu-ragu dalam melakukan Tindakan. Perasaan yang berlebihan sehingga

menguras tenaga yang sesuai pada gejala kecemasan. Pada mahasiswa yang mengalami kecemasan di sebabkan cara berpikir yang tidak rasional sehingga menimbulkan kecemasan dan pengalaman negatif di masa lalu yang menyebabkan trauma, ketika berada di lingkungan yang tidak pas yang di inginkan menjadi ragu-ragu dalam bertindak. disebabkan oleh faktor Cara berpikir yang tidak rasional sehingga memunculkan pikiran yang tidak jelas (abstrak) dan pengalaman buruk di masa lalu yang menghantui. Kurangnya informasi saat di mana lingkungan tidak sesuai dengan yang kita inginkan sehingga menimbulkan perasaan ragu dalam bertindak Adanya trauma di masa lalu yang terkadang muncul Kembali ketika sedang mengalami hal yang sama yang kemudian menjadi beban pikiran. Dampak dari kecemasan meliputi muah strees, Perasaan menjadi tidak tenang, dan berpengaruh pada kondisi fisik saya, misalnya sakit kepala dan migrain. Sedangkan Implementasi tawakal membuat kecemasan mahasiswa menjadi berkurang an bahkan hilang. Dalam praktiknya sandarkan kepada tuhan akan berjalan lebih baik dari apa yang kita pikirkan dan kita rencanakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Implimentasi Tawakal dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di program Studi Tasawuf & Psikoterapi UIN K.H ABURRAHMAN WAHID " Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya dengan harapan mendapatkan syafaat kelak di yaumul akhir.

Alhamdulillah penulis panjatkan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan Skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Cintami Farmawati, M.Psi., selaku ketua program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Prof. Dr. H Imam Kanafi , M.Ag, dan Wirayudha Pramana Bakti M.Pd. selaku pembimbing skripsi dan dosen wali yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama masa studi serta dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Mudrikal Muna, Ridziono Rosyed, Muhammad Sandria yang telah berkenan dan membantu saya dalam melaksanakan penelitian di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 19.

6. Teman-teman di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 seperjuangan.
7. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan penuh kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat.

Pekalongan, 1 Desember 2023

Penulis

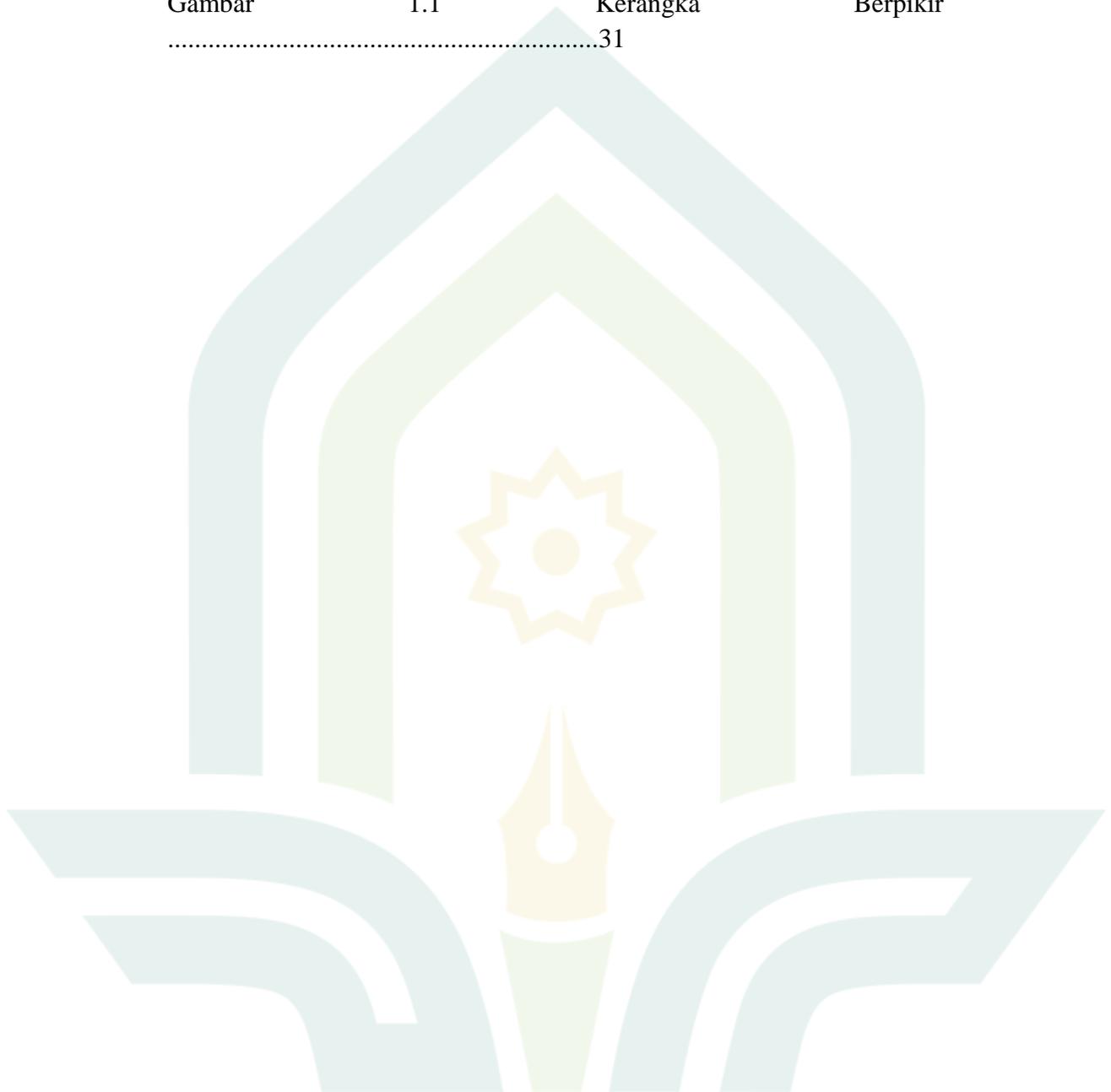
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Kegunaan Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Metode Penelitian.....	13
BAB II TAWAKAL DAN KECEMASAN	18
A. Pengertian Tawakal	18
B. Dasar Dasar Tawakal	21
C. Macam Macam Tawakal.....	23
D. Tingkatan Tingkatan Tawakal	25
E. Maqamat Tawakal dalam Tasawuf	26
F. Hikmah Tawaqal	30
G. Hubungan Kecemasan dan Tawaqal.....	31

H. Definisi Kecemasan	32
BAB III IMPLEMENTASI TAWAKAL UNTUK MENGATASI KECEMASAN	40
A. Gambaran Umum Mahasiswa Program Studi Tasawuf&Psikoterapi	40
B. Bentuk Kecemasan Mahasiswa Preogram Studi Tasawuf&Psikoterapi	43
C. Konsep Tawakal Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi	49
D. Implementasi Tawakal Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Mahasiswa Program Studi Tasawuf & Psikoterapi	52
BAB IV ANALISIS KECEMASAN DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR	56
A. Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir.....	56
B. Implementasi tawakal dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.....	60
BAB V PENUTUP	64
A. Simpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	1.1	Kerangka	Berpikir
.....		31	



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Transkrip Wawancara

Lampiran 3 Pedoman Observasi

Lampiran 4 Hasil Observasi

Lampiran 5 Pedoman Dokumentasi

Lampiran 6 Dokumentasi

Lampiran 7 Biodata Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tawakal kepada Allah dapat membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan yang muncul dalam hidup. Menurut ajaran islam, tawakkal adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan. Baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.¹ Usaha dan ikhtiar harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt. Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya bahwa orang yang bertawakkal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang bertawakkal maka rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak bertawakkal, menjadi gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.²

Penyebab kecemasan pada mahasiswa dilihat dari faktanya beberapa mahasiswa biasanya dihindangi perasaan kurang percaya diri dengan potensi yang dimiliki, kurangnya informasi di lingkungan perkuliahan, tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, kesulitan dalam menulis proposal, Marah kepada temannya karena ia belum di terima judul skripsinya sementara temannya sudah di terima, malas untuk bimbingan skripsi, Merasa iri karena proposal temannya bagus sedangkan ia tidak, lebih banyak diam, Takut nilai jelek saat sudah sidang skripsi, belum lagi orang tua yang menargetkan tahun kelulusannya dan kecemasan setelah lulus kuliah.³

Kecemasan yang di alami mahasiswa tingkat akhir di

¹M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup*, (Jakarta: Publika, 1978), hlm. 170.

²TM. Ash Shiddieqy, *al-Islam. I*, (Semarang: Pustaka Rizka Putra, 2001), hlm. 535.

³Ridzqiono Rosyed, Mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi, Wawancara Pribadi, Pekalongan 20 Juni 2023.

Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi salah satunya yang sedang menyelesaikan tugas akhir studinya seperti skripsi, skripsi adalah suatu hal yang bermanfaat untuk melatih dan menguji kulaitas diri, tambahan ilmu pengetahuan, berfikir kritis, tanggung jawab, dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama menempuh studi. Namun bagi sebagian mahasiswa, tugas akhir untuk menempuh gelar S1 atau skripsi bisa menjadi suatu problem yang dapat memicu kecemasan atau stress. Proses penyusunan skripsi sering kali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, mengerjakan skripsi dapat menjadi salah satu sumber kecemasan bagi mahasiswa.⁴ Selain skripsi kecemasan yang lainnya adalah tuntutan orang tua yang mengharuskan lulus secepatnya dan kurangnya informasi dan relasi sehingga menyebabkan pergerakan menjadi terbatas.

Dampak kecemasan bagi mahasiswa sangat berbahaya karena menjadikannya sulit untuk berkonsentrasi, sulit mengendalikan emosi (cepat marah), dilihat dari gejala fisik yaitu muka pucat karena banyak pikiran, mudah tersinggung, terkadang mual atau muntah. Semua gejala ini menunjukkan adanya gejala kecemasan. Gejala-gejala itu antara individu satu dengan individu yang lain berbeda-beda, mulai dari tingkat paling ringan sampai tingkat serius.⁵

Mahasiswa yang mengalami kecemasan menjadi penyebab menurunnya fokus dan kehilangan kendali akan dirinya akibatnya menjadi kesulitan dalam mengerjakan skripsi, tawakal dapat membantu mengatasi kecemasan karena konsep tawakal mengajarkan dalam melepaskan segala kekhawatiran dan kecemasan kepada Tuhan. Dalam Islam, tawakal berarti

⁴Khoirunnisa, Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat akhir PRODI PAI DI IAIN PALANGKA RAYA, *Skripsi* IAIN PALANGKA RAYA, 2021.

⁵Hidayah Farikha, Analisa Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Prespektif Psikonalisis Prodi Bimbingan DanKonseling FKIP UMSU TAHUN PEMBELAJARAN 2017/2018, *Skripsi* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA MEDAN, 2018.

percaya sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini telah diatur oleh Allah, dan berserah diri hanya kepada-Nya.⁶

Allah SWT berfirman dalam Q.S As-Syura ayat10

وَمَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبِّي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

Artinya : “Dan sesuatu apapun yang kamu perselisihkan, keputusannya (terserah) kepada Allah. (Yang memiliki sifat-sifat demikian) itulah Allah Tuhanku. Kepada-Nya aku bertawakkal dan kepada-Nya aku kembali.”

Contoh kasus ialah 3 mahasiswa pada Angkatan 19 Progra studi Tasawuf & Psikoterapi mengalami kecemasan yang ditimbulkan dan akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan motivasi, prestasi, dan berdampak psikologis. banyak masalah yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi seperti, perasaan tertekan, pikiran tidak tenang dan belum lagi masalah yang timbul dari dalam diri mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian lebih mendalam terkait penerapan sikap tawakal pada mahasiswa tingkat akhir tasawuf & psikoterapi dengan judul “**Implementasi tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi UIN GUSDUR**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Bentuk kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi?
2. Bagaimana Implementasi Tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi?

⁶ <https://www.kompasiana-com>.kecemasan-dalam-ikhlas-dan-tawakkal

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti memiliki tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan Bentuk kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.
2. Guna mendeskripsikan Implementasi Tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.

D. Kegunaan penelitian

Berdasarkan penelitian tentang Implementasi Tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi:

1. Secara teoritis
 - a. Dapat meningkatkan pengetahuan terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Tasawuf & Psikoterapi dan Implementasi Tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.
 - b. Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah yang dapat membantu memecahkan masalah terkait dengan problematika kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Tasawuf & Psikoterapi dengan mengimplementasikan teori Tawakal.
2. Secara praktis
 - a. Bagi informan, semoga bisa menambah referensi informasi dan pegalaman serta manfaat tentang Implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa pada program studi tasawuf & psikoterapi.
 - b. Bagi pembaca, khususnya mahasiswa Program Studi Tasawuf & Psikoterapi sebagai pengetahuan dan mengembangkan tentang Implementasi Tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.
 - c. Bagi masyarakat maupun subjek penelitian diharapkan

dapat menjadi acuan dalam menyelesaikan problematikanya dengan menerapkan tawakal sehingga dapat mengatasi masalah yang ada dan berubah menjadi lebih baik untuk kedepannya.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis teori

Analisis teori berisi tentang teori yang relevan agar memperoleh legitimasi konseptual terhadap variable yang akan diteliti. Pembahasan teori ini dijadikan sebagai perspektif dalam melakukan penelitian yang dibahas secara lebih luas dan mendalam. Pengkajian variable yang akan diteliti pada penelitian ini yakni Tawakal dan Kecemasan.

a. Tawakal

Menurut imam al-Ghazali tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberikan manfaat. Orang yang bertawakkal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda dan telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakkal maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak tawakkal, ia gelisah, stress dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.⁷

Dengan bertawakkal akan membangun jiwa yang selalu gelisah, yang hidup dibayang-bayangi oleh rasa cemas, dan gelisah. Sebaliknya dengan tawakkal akan membangun ruhani yang tenang karena puncak dari segala usahanya diiringi dengan pasrah diri pada Allah

⁷TM. Ash Shiddieqy, al-Islam. I, (Semarang: Pustaka Rizka Putra, 2001), hlm. 535

Swt.⁸

Dalam penelitian ini saya dalam tawakal saya menggunakan teori Imam Al-Ghazali dikarenakan dalam teori ini mencakup banyak hal tentang tawakal serta kompleks dalam menjelaskan tentang tawakal

b. Kecemasan

Menurut Nevid Jeffrey kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk dengan tenang.⁹

Deskripsi umum akan kecemasan yaitu perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara. Kecemasan ini pada awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran. Apabila kecemasan ini makin lama dan menguat, maka akan menimbulkan banyak penyakit kejiwaan dan juga penyakit tubuh, seperti halnya iritasi lambung, turunnya tekanan darah, kencing manis, alergi kulit dan penyakit asma.¹⁰

Kekotoran jiwa merupakan kegelisahan atau kecemasan yang dirasakan seseorang ketika ia percaya

⁸ Ishaq Husaini Kuhsari, Al-Quran dan Tekanan Jiwa (Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkan), (Jakarta:The Islamic Colleg dan Sandra press,2012), Hlm. 153

⁹Fitri Fausiah, Julianti Widury, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, (Jakarta:Universitas Indonesia Press, 2005), Hlm. 7

¹⁰Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani, Konseling Terapi, (Depok:Gema Insani, 2005), Hlm. 512

terhadap nilai-nilai dan moral agama. Menurut sufi, ada tiga faktor yang menyebabkan kecemasan

1. Hilangnya keimanan
2. Menyembah tuhan selain allah
3. Penyimpnan moral-moral agama¹¹

Dalam penelitian ini menggunakan teori Nevid Jeffrey karena teorinya sangat relevan dengan penelitian yang saya jalani yaitu kecemasan yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti karena khawatir dan gejala pada kecemasan.

2. Penelitian yang relevan

Dalam penelitian ini mendapati beberapa karya ilmiah yang membahas tentang implementasi tawakal untuk mengatasi kecemasan yang relevan dengan penelitian yang di lakukan. Diantaranya adalah :

Pertama skripsi Ridzqi Amalia¹², Fakultas Ushuludin Adab & Dakwah Universitas Islam Negeri KH Abdurahman Wahid, judul “Tawakal Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pengrajin Bata Merah Dukuh Pesadean Pesantren Pemaalang”, hasil penelitian di atas adalah terdapat 2 bentuk kecemasan yang di alami yakni kecemasan psikologis dan kecemasan fisiologis dan sikap tawakal menurut pengrajin bata merah dukuh pesadean adalah sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah, terutama dalam hal urusan pekerjaan mereka dan kehidupan sehari-hari. Perbedaan dalam penelitian di atas adalah tawakal dapat di jadikan terapi dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sedangkan peneliti menggunakan sikap tawakal hanya untuk mengatasi kecemasan dalam

¹¹ Hidarotul mila, Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada jam’ah pengajian Al-iman Stasiun Jerakah Semarang, 2015. Hlm. 5.

¹²Ridzqi Amalia, Tawakal Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pengrajin Bata Merah Dukuh Pesadean Pesantren Pemaalang, *Skripsi* UIN K.H ABDURAHMAN WAHID, 2021. hlm. 40.

mengerjakan skripsi, persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang tawakal dan kecemasan.

kedua skripsi Ayu nur diah Fakultas Ushuludin Adab & Dakwah Universitas Islam Negeri KH. Abdur Rahman Wahid, Dengan judul “Pengaruh Tawakal Terhadap Ketengan Jiwa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Buruh Jahit Di RT 5 Desa Samborejo Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, pendekatan keilmuan yang di gunakan menggunakan pendekatan psikologi sufistik. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh buruh jahit di RT 5 desa samburejo. Metode pengumpulan data menggunakan angket, yakni angket tawakal dan angket ketenangan jiwa. Metode analisis yang di gunakan yaitu uji validasi dan rehabilitasi angket, uji normalitas dan uji hipotensis. Hasil penelitian dalam menggunakan proses uji normalitas dan uji hipotesis di dapatkan bahwa tingkat tawakal yang sangat tinggi yaitu 75% dan tingkat ketenangan jiwa yang tinggi yaitu 5%. Berikut adanya perbedaan dalam penelitian di atas adalah perbedaan masalah bahan penelitian karena dalam penelitian di atas dalam kasus ketenangan jiwa dalam pengaruh tawakal sedangkan penelitian ini adalah kecemasan dalam implementasi tawakal, persamaannya adalah sama-sama menggunakan tawakal dalam meneliti permasalahan tersebut.¹³

ketiga Skripsi Haidarotul Milla Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Judul “Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama’ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang”. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan lapangan, berdasarkan data di lakukan dengan penyebaran skala dan hasil kategori subjek variabel kecemasan di peroleh 20

¹³Ayu nur, Pengaruh Tawakal Terhadap Ketengan Jiwa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Buruh Jahit Di RT 5 Desa Samborejo Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan, *Skripsi* UIN K.H ABDURAHMAN WAHID, 2021. hlm. 79.

subjek atau 100% termasuk rendah. Menunjukkan bahwa jama'ah al-iman stasiun jerakah semarang memiliki kecemasan rendah. Berikut adanya perbedaan dalam penelitian di atas adalah bagaimana perbandingan tawakal dengan kecemasan sedangkan peneliti mengimplementasikan tawakal dalam masalah kecemasan, sedangkan persamaannya sama meneliti masalah tawakal dan kecemasan.¹⁴

Keempat Skripsi Abdul Munif Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, 2017, dengan judul “Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Do’a Dan Tawakal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Closed Fracture Di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan. Hasil dalam penelitian ini pendampingan spiritual (berdo’a dan tawakal) dapat menurunkan tingkat kecemasan klien pre operasi closed fracture di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan; Pendampingan spiritual yang berupa berdo’a dan tawakal berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien close fracture yang akan menjalani operasi sehingga resiko penundaan operasi dapat dikurangi. Pada penelitian terdahulu subjek yang diambil penulis adalah para pasien pre operasi closed fracture, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung. Perbedaan dalam penelitian di atas adalah tidak hanya tawakal tapi ada doa juga dalam penelitian ini yang terbukti berpengaruh terhadap tingkat

¹⁴Haidarotul Milla, Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang, *Skripsi* UIN WALI SONGO,2015. hlm. 50.

kecemasan, persamaanya adalah sama-sama meneliti masalah tawakal dan kecemasan.¹⁵

Kelima Jurnal Agus Mulyana dengan judul “Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat pada Mata Kuliah Praktikum”, Jurnal Ilmiah Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2015. Hasil dalam penelitian ini didapat mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi dengan kecemasan tinggi terdapat 4 orang mahasiswa atau 12% dari jumlah subjek. Nilai tawakal tinggi dengan kecemasan sedang terdapat 18 orang mahasiswa atau 56% dari jumlah aspek. Nilai tawakal tinggi dengan kecemasan rendah terdapat 6 orang mahasiswa atau 19% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan tinggi terdapat 1 orang mahasiswa atau 3% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan sedang terdapat 3 orang mahasiswa atau 10% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan rendah tidak terdapat mahasiswa dengan nilai tersebut. Sedangkan untuk tawakal rendah tidak terdapat mahasiswa yang berada dalam kriteria tersebut sehingga tidak dapat dibandingkan dengan kecemasannya. Pada penelitian terdahulu subjek penelitian mengukur tingkat tawakal dan kecemasan pada mahasiswa tingkat yang menjalani mata kuliah praktikum. Sedangkan, subjek penelitian yang peneliti lakukan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung.¹⁶

3. Kerangka berpikir

Kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman yang tidak menentu. Gejala kecemasan ini nampak pada perubahan fisik, seperti

¹⁵Abdul Munif, Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Do'a Dan Tawakal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Closed Fracture Di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan, *Skripsi* Universitas Airlangga, 2017. hlm. 48.

¹⁶Agus Mulyana, Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat pada Mata Kuliah Praktikum, *skripsi* UIN Sunan Gunung djati, 2015. hlm. 52.

gangguan pernafasan, detak jantung meningkat, berkeringat, dan lain-lain.¹⁷ Faktor penyebab dasar kecemasan di sebabkan karena kurangnya rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan, Kesejahteraan pribadi kita mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi, Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.¹⁸

Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati dalam mengatungkan diri hanya kepada Allah. Dalam hal ini, Al-Ghazali mengaitkan tawakal dan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakal.¹⁹

Tawakal memiliki tingkatan-tingkatan menurut kadar keimanan, tekad, dan cita orang yang bertawakal tersebut:

Pertama, mengenal Rabb berikut sifat-sifatNya/kekuasaanNya, kekayaanNya, kemandirianNya, berakhimya segala perkara kepada ilmuNya dan kemunculannya karena masyi'ah (kehendak) dan kodratnya. Kedua, menetapkan sebab dan akibat. Ketiga, mengokohkan hati pada pijakan "tauhid tawakal" (mengesakan Allah dalam bertawakal). Keempat, bersandarnya hati dan ketergantungannya serta ketentramannya kepada Allah. Kelima, baik sangka kepada Allah Swt. Keenam, mempasrahkandirikepada Allah SWT. Ketujuh, melimpahkan wewenang (perkara) kepada Allah (tafwidh).²⁰

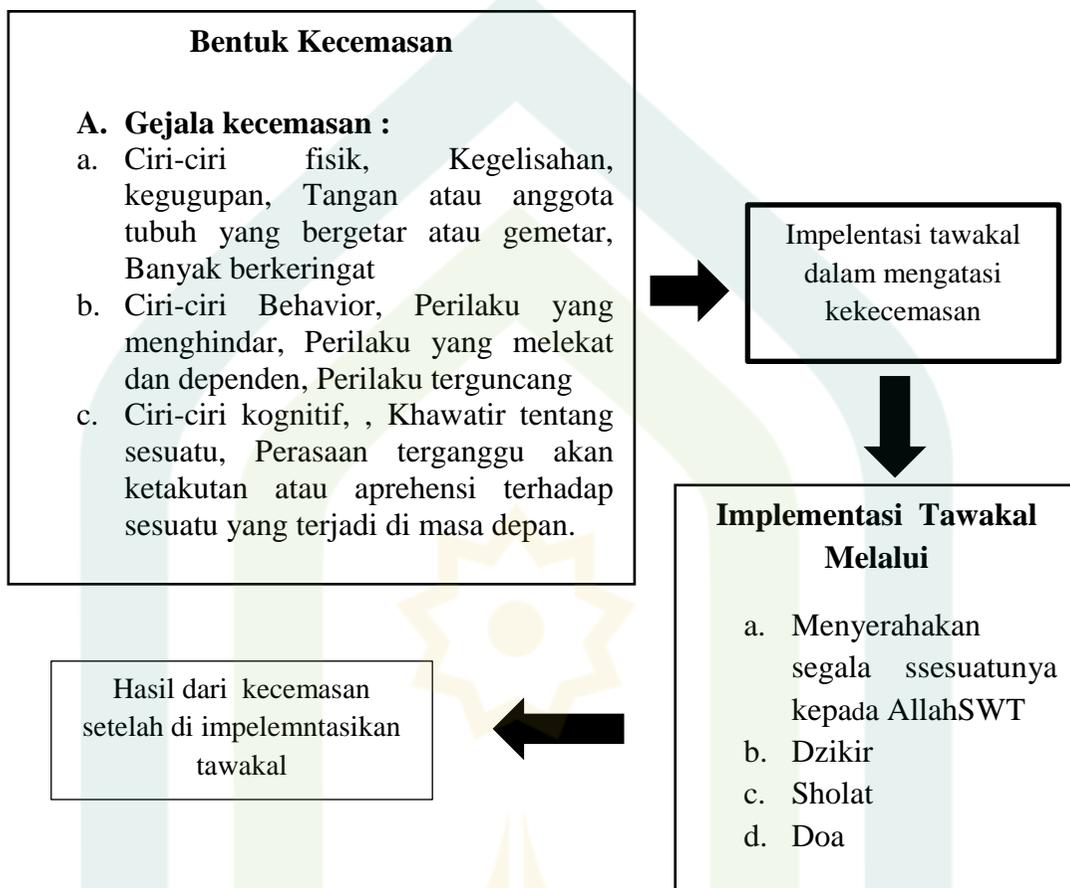
¹⁷Juntika Nurikhsan., *Landasan Bimbingan dan Konseling*, hlm 258.

¹⁸Suyantini. 2010. *Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Siswa Akselerasi*. (online). Tersedia: <http://www.responsitoryusu.ad.id/bitsteam/123456789pdf>. (25 Agustus 2017.)

¹⁹Al-Ghazali, *Ihya'Ulum Ad-Din, Juz III, Dar Ihya AL-Kutub Al-'Arabiah*, T.t hlm.322.

²⁰Abu Thalib Al-Maliki, et al., *BelajarBerjiwaBesar, TuntasMemahamiCaraHidupSabar, SyukurdanTawakal*, (Depok:PijarNalarIndonesia, 2017), hlm, 213.

Bagan 1.1
Kerangka Berfikir



F. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (Field Research). Penelitian lapangan adalah penelitian yang dilakukan di suatu tempat atau lokasi yang dipilih untuk meneliti atau menyelidiki sesuatu yang terjadi di tempat tersebut dengan berupa observasi, wawancara, dan rekaman foto.²¹ Kemudian pendekatan yang dipakai guna penelitian ini menggunakan pendekatan keilmuan Tasawuf dan Psikologi klinis. Pendekatan psikologi klinis adalah pendekatan yang menyelidiki sejumlah individu yang memiliki kelainan-kelainan secara teliti dan intensif sebagai bidang yang linier dengan bahan yang menjadi acuan atau sumber data, yang dalam hal ini mengkolaborasikan dua bidang keilmuan yakni Tasawuf dan Psikologi.

2. Sumber data

- a. Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan.²² Dalam penelitian ini data primernya adalah teman - teman mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan yang berjumlah 3 mahasiswa dari 38 mahasiswa pada Angkatan 2019 di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.
- b. Data Sekunder merupakan data-data yang dapat menunjang data primer. Data sekunder diperoleh melalui studi kepustakaan yang bersumber dari buku-buku, jurnal, artikel, dan penelitian terdahulu.²³

3. Teknik Pengumpulan Data

²¹Abdurahman Fathoni, *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 96.

²²Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010. hlm. 26-33.

²³Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010, hlm 26-33.

Pengumpulan data dilakukan dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan penelitian. Pada penelitian ini data yang akan didapatkan ialah data mengenai penerapan implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi tasawuf & psikoterapi uin gusdur. serta faktor yang mempengaruhinya. Dalam penghimpunan data akan diambil dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara (interview) adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (interviewer) dan sumber informasi atau orang yang di wawancarai (interviewee) melalui komunikasi langsung.²⁴ Dalam penelitian ini pihak yang diwawancarai adalah teman-teman mahasiswa tingkat akhir selaku yang mempunyai masalah kecemasan yang berjumlah 3 dari 38 orang pada Angkatan 2019 di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi. maksud dari wawancara ini ialah guna mengerti bagaimana kecemasan mahasiswa tingkat akhir serta penerapan implementasi tawakal dalam mengatasi masalah kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.

b. Observasi

Observasi adalah suatu proses yang didahului dengan pengamatan kemudian pencatatan yang bersifat sistematis, logis, objektif, dan rasional terhadap berbagai macam fenomena dalam situasi yang sebenarnya,

²⁴ Risky Kawasati, “Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif” 21, no. 58 (2016). hlm. 76.

maupun situasi buatan.²⁵ teknik ini dilakukan dalam menggali informasi mengenai kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa, atau kejadian dalam situasi sosial yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif.²⁶ Dokumentasi yang disajikan dalam penelitian ini berupa foto, rekaman video dan rekaman suara.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data kualitatif mengikuti pola miles dan Huberman, secara interaktif melalui reduksi data, penyajian data, serta pengambilan kesimpulan ataupun validasi.²⁷

a. Reduksi data

Data yang telah diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak untuk itu maka perlu dicatat dan diperinci, Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.²⁸ Dalam penelitian ini melakukan reduksi data berdasarkan transkrip wawancara yang dilakukan

²⁵Risky Kawasati, "Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif" 21, no. 58 (2016). hlm. 81.

²⁶Risky Kawasati, "Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif" 21, no. 58 (2016). hlm. 86.

²⁷ Pongtiku, Arry. *Metode penelitian kualitatif Saja*. Nulisbuku.com, 2016, hlm. 82.

²⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hlm. 333.

oleh narasumber terkait dengan pelaksanaan implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.

b. Penyajian data

Penyajian data adalah proses penyusunan informasi secara sistematis dalam rangka memperoleh kesimpulan-kesimpulan sebagai temuan penelitian. Penyajian data dimaksudkan agar memudahkan bagi peneliti untuk melihat gambaran secara keseluruhan atau bagianbagian tertentu dari penelitian.²⁹ Pada penelitian ini penyajian data di perlukan untuk menampilkan bagan atau tabel dan menjelaskan terkait perihal pelaksanaan implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.

c. Teknik analisis

Teknik analisis yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis Deduktif . melalui tahapan teori hingga selanjutnya ke tahapan pencarian fakta-fakta, analisis deduktif di harapkan dapat menganalisis data dengan benar dan berdasarkan fakta .³⁰

Pada penelitian ini teknik analisis data di perlukan untuk menentukan sumber-sumber data apakah itu secara fakta atau tidak terkait dalam pelaksanaan implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.

d. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan ini dilakukan setelah kegiatan analisis data yang berlangsung dilapangan

²⁹Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma baru*, hlm. 173.

³⁰Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma baru*, hlm. 174

maupun setelah selesai dilapangan. Selain itu penarikan kesimpulan ini harus berdasarkan analisis data. Baik yang berasal dari catatan lapangan, observasi, dokumentasi dll yang didapat dari hasil penelitian di lapangan.³¹

Kesimpulan penelitian ini di peroleh dalam melihat rumusan masalah terkat dengan adanya masalah kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dan implementasi tawakal di Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.

e. Sistematika penulisan

Pembahasan dalam penelitian ini terbagi kedalam lima bab, yaitu diawali dari pendahuluan dan diakhiri dengan penutup dan lampiran-lampiran secara sistematis sesuai dengan an skripsi yang telah ditentukan sebagaiai berikut:

Bab I Pendahuluan, Berisi Latari Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Berpikir, Metode Observasi, dan Sistematika penelitian.

Babi II Landasani Teori, berisi teori tawakal dan kecemasan.

Bab III Gambaran umum, bentuk kecemasan, konsep tawakal, dan hasil penelitian. Gambaran umum berisi Profil Program Studi Tasawuf & Psikoterapi. Bentuk kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Konsep tawakal pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian terdiri dari mengimplementasikan Tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Program studi Tasawuf Dan Psikoterapi.

Bab IV Analisis, bagian ini meliputi dua sub bab. Pertama, analisis Bentuk kecemasan mahasiswa tingkat

³¹ Ahmad Tanzeh dan Suetno, *Dasar-Dasar Penelitian*, (Surabaya: Elkaf, 2112), hlm.17.

BAB V

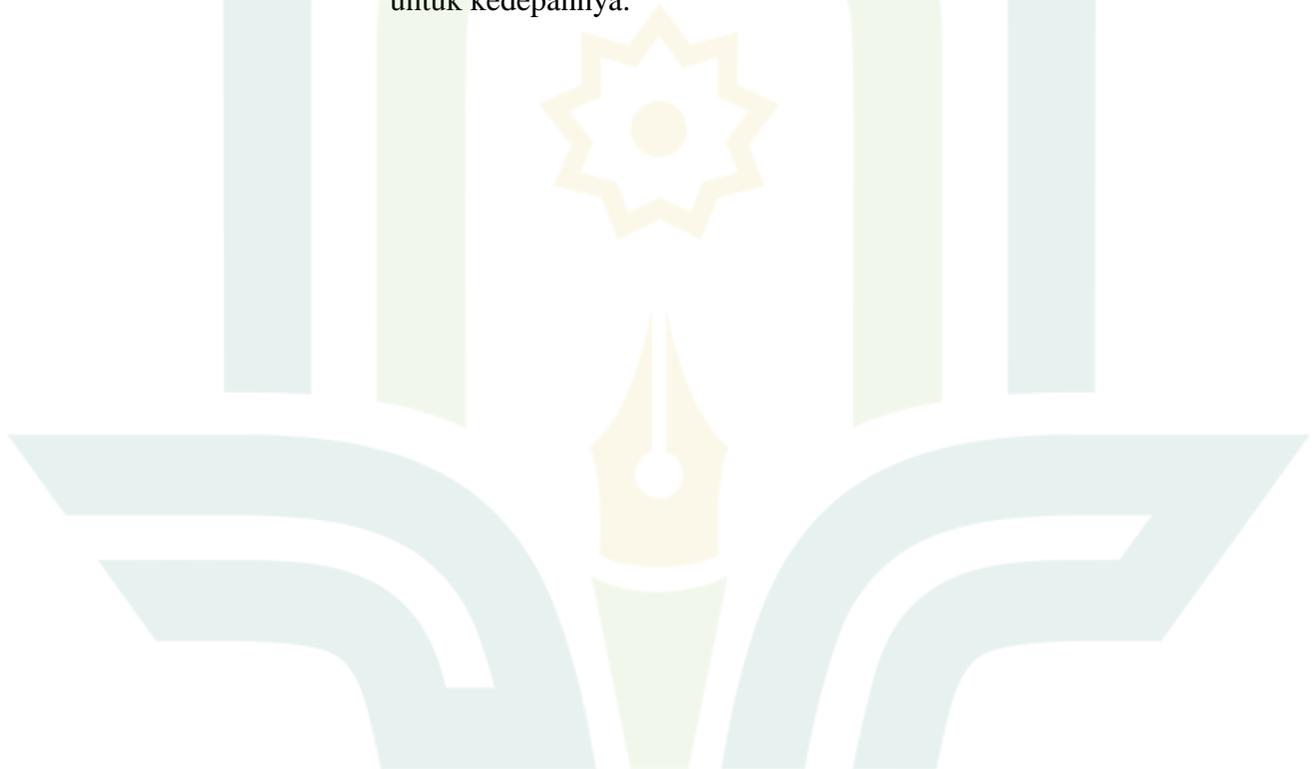
PENUTUP

A. Simpulan

1. Bentuk kecemasan yang dialami Mahasiswa adalah perasaan khawatir yang berlebihan, perasaan ragu-ragu dalam melakukan Tindakan. Perasaan yang berlebihan sehingga menguras tenaga yang sesuai pada gejala kecemasan. Pada mahasiswa yang mengalami kecemasan disebabkan cara berpikir yang tidak rasional sehingga menimbulkan kecemasan dan pengalaman negatif di masa lalu yang menyebabkan trauma, ketika berada dilingkungan yang tidak pas yang di inginkan menjadi ragu-ragu dalam bertindak.
2. Mahasiswa mengimplimentasikan tawakal dalam bentuk ketetapan hati yang dimana sabar dalam menghadapi masalah menyererahkan segalanya kepada Allah SWT dan tetap optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka percaya kepada Allah dan menyerahkan segala urusan kepada Allah, mereka yakin takdir yang diberikan olehnya adalah jalan yang terbaik termasuk kecemasan yang di alami.

B. Saran

1. Bagi informan, semoga bisa menambah referensi informasi dan pegalaman serta manfaat tentang Implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa pada program studi tasawuf & psikoterapi.
2. Bagi pembaca, khususnya mahasiswa Program Studi Tasawuf & Psikoterapi semoga bisa menambah pengetahuan dan mengembangkan tentang Implementasi Tawakal untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf & Psikoterapi.
3. Bagi masyarakat maupun subjek penelitian semoga bisa menjadi acuan dalam menyelesaikan problematikanya dengan menerapkan tawakal sehingga dapat mengatasi masalah yang ada dan berubah menajadi leboh baik untuk kedepannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din, juz IV*, Surabaya: Salim Nabhan, tth.
- Hawari, D.2015, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Ujam jaenuddin, 2012, *Psikologi Transpersonal*, Bandung: Pustaka Setia.
- Sururin, 2004, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Roni Munandar, 2017, Konsep Tawakal Dan Hubungannya Dengan Tujuan Pendidikan Islam (Perbandingan Pemikiran Hamka Dan Hasbi Ash Shiddiq), *Skripsi* UIN Walisongo Semarang.
- Abdul Rozaq, 2014, Konsep Tawakal Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental, *skripsi* UIN Walisongo Semarang.
- Yusuf, S. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hawari, D, 2019,*Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Zohar, Danah dan Ian Marshal, 2007, *Kecerdasan Spiritual*, Bandung: PT Mizan Pustaka.
- S jeffriey, 2018, *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan jilid 1*, Jakarta : Erlangga.
- Syamsu, Yusuf 2019, *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Nevid, Jeffrey S dkk, 2015, *Psikologi Abnormal, Edisi Kelima, Jilid 1*, Jakarta: Erlangga.
- Gail, Stuart W, 2016, *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha*. Jakarta: EGC.
- Al-Ghazali, Ihya'Ulum Ad-Din, Juz III, Dar Ihya AL-Kutub Al-'Arabiah, T.t

- Syekh' Abd Al-Qadir Al-jailani, Al-Ghunyah li Thalibi Thariq Al-haqq, juz II, Al-Maktabah Asy-sya'biyah.
- Fathoni, Abdurahman, 2016, *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusun Skripsi*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2013, *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Risky Kawasati, 2016, "Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif" 21, no. 58
- Arry Pongtiku, 2016, *Metode penelitian kualitas If Saja*. Nulisbuku.com.
- Suyetno dan Ahmad Tanzeh, 2012, *Dasar-Dasar Penelitian*, Surabaya: Elkaf.
- Zainal Arifin, 2014, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma baru*, Bandung : Pt Remajaa Rosdakarya.
- Miswar, 2018, Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, (Medan: UIN Sumatra Utara, Vol. 1, No. 2, Januari).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2015, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Muhammad Fauji Hajjaj, 2013, *Tasawuf Islam dan Akhlak*, Cet. Ke-2, Jakarta: Amzah.
- Muhammad Thom Afandi, 2017, *Ngopi di Pesantren; Renungan dan Kisah Inspiratif Kiai dan Santri*, Cet. Ke-4 Kediri: Tetes Publishing.
- Muhammad Mu'inudinillah Basri, 2018, *Indahnya Tawakal*, Cet. Ke-1, Surakarta: Indiva Pustaka.
- Hasyim Muhammad, 2015, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Cet. Ke-1, Semarang: Pustaka Pelajar Offset.
- Abuddin Nata, 2012, *Akhlak Tasawuf*, Cet, Ke-11, (Jakarta: PT Raja Grafindo Perseda).
- A. Rivay Siregar, 2022, *Tasawuf: Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*, Cet. Ke-2, (Jakarta: PT Raja Grafindo Perseda).
- Asmaran As, 20216, *Pengantar Studi Tasawuf*, Cet. Ke-2, (Jakarta: PT Raja Grafindo Perseda).
- Mukhtar Solihin, et al, 2000, *Ilmu Tasawuf*, Cet. Ke-1, (Bandung: CV

Pustaka Setia).

- Moh Toriquddin, 2018, *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf Dalam Dunia Modern*, Cet. Ke-1, (Malang, Sukses Offset).
- Ris'an Rusli, 2013, *Tasawuf dan Tarekat*, Cet, Ke-1 (Jakarta: PT Raja Grafindo Perseda).
- Sumiyati, 2019, "Konsep Tawakal Perspektif Al-Qur'an (Kajian M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah)", *Skripsi Sarjana Agama*, (Nusa Tenggara Barat: Perpustakaan UIN Mataram).
- Abu Thalib Al-Maliki, et al., 2017, *Belajar Berjiwa Besar, Tuntas Memahami Cara Hidup Sabar, Syukur dan Tawakal*, (Depok: Pijar Nalar Indonesia).
- Iman Khanafi Al-Jauhari, 2020, *ILMU TASAWUF Penguatan Mental Spiritual Dan Akhlak*, Cet . Ke-1, (Pekalongan : PT Nasya Expanding Managemnet)
- Reswin Mustafa, 2020, "Pandangan Al-Ghazali Terhadap Maqam dan Implekasinya Tehadap Kehidupan Modern" *Skripsi Sarjana Agama*, (Palu: Perpustakaan IAIN Palu).
- Rosihon Anwar, 2010, *Akhlak Tasawuf*, Cet. Ke-1, (Bandung: Pustaka Setia)
- Yoana Bela Pradityas, et al, 2015, "Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)", *Jurnal Religia*, (Pekalongan: STAIN Pekalongan, Vol. 18, No. 02, Agustus)
- Dian Ardiyani, 2018, "Maqam-Maqam Dalam Tasawuf, Relevensinya Dengan Keilmuan Dan Etos Kerja", *Jurnal Fasilitator Baitul Arqom*, (Surakarta: Universitas Surakarta, Vol. 30, No. 02, Novenber)
- Ahmad Bangun Nasution, 2013, *Akhlak Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasian*, Cet. Ke-1, (Jakarta: PT Raja Grafindo Perseda)
- A. Bachrun Rifa'i, etal, 2010, *Filsafat Tasawuf*, Cet. Ke-1, (Bandung: CV Pustaka Setia)
- Muhammad Chirzin, 20014, *Konsep dan Hikmah Aqidah Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Imam Khanafi Al-Jauhari, 2010, *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf*,

(Pekalongan:Instan Computer)

Mukli Zulaikah, 2007, Konsep Tawakal Antara Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,*Jurnal Pendidikan Agama Islam* (Kediri: IAIN Kediri, Vol. 01, No. 02, Desember)

Ujam jaenuddin, 2012, Psikologi Transpersonal, (Bandung: Pustaka Setia)

Sururin, 2014, Ilmu Jiwa Agama, (Jakarta: Raja Grafindo Persada)



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama :Galuh kasubakti
Tempat, Tanggal Lahir :Bekasi, 29 Januari 2002
Jenis Kelamin :Laki laki
Agama :Islam
Alamat :Kp Bugis RT03/01 Desa Jaya Sakti Kecamatan Muaragembong
Data Orang Tua
Nama Ayah :Wandi
Pekerjaan :Petani
Alamat : Kp Bugis RT03/01 Desa Jaya Sakti Kecamatan MuaraGembong
Nama Ibu :Kasmirah
Pekerjaan :Ibu Rumah Tangga
Alamat :Kp Bugis RT03/01 Desa Jaya Sakti Kecamatan MuaraGembong

B. Data Pendidikan

- 1.SDN Jaya Sakti 04. Lulus Tahun 2013
- 2.SMP 2 MuaraGembong. Lulus Tahun 2016
3. SMAN 1 Cabang Bungin. Lulus 2019
4. UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Dengan demikian daftar riwayat hidup ini di buat sebagaimana mestinya

Penulis