

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Student Well-being pada Remaja Jawa

Tri Na'imah, Tukiran Tanireja

Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri

Setyani Alfinuha, Fathul Lubabin Nuqul

Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan

Milcha Fakhria, Erni Agustina Setiowati

Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini

Menumbuhkan Keterlibatan Positif dalam Bekerja: Melalui Iklim Kompetisi ataukah Pengembangan Kompetensi?

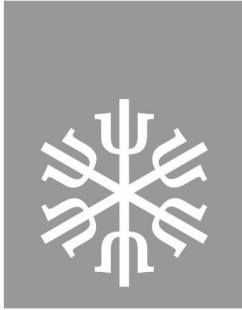
Rezki Ashriyana Sulistiobudi, Anissa Lestari Kadiyono

Nilai *Sense of Community* pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (*Housing Well-being*): Studi Meta-analisis

Intan Rahmawati

Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik

Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, Fuad Nashori



Vol 2, No 1 (2017)

ISSN 2502-9363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (print); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context.

Editor in Chief

Baidi Bukhori, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Managing Editor

Dewi Khurun Aini, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Editor

Abdul Wahib, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Rifa Hidayah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

Musdalifah Dachrud, Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia

Aguswan Khatibul Umam, Sekolah Tinggi Agama Islam, Jurai Siwo, Metro, Indonesia

Lucky Ade Sessiani, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Lainatul Mudzkiyyah, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Nikmah Rahmawati, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Widiastuti, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Graphic/Layout Editor

Helmi Suyanto, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Bhatara Dharma Wijaya, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Publisher

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Mail Address

Gedung Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo

Jl. Prof. Dr. HAMKA, KM 2 Semarang 50185, Central Java, Indonesia

Phone (+62.24) 76433819

<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/>

e-mail: psikohumaniora@walisongo.ac.id

Instruction to Authors

Guidelines for authors can be read at Author Guidelines, which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010)

(<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/about/submissions#authorGuidelines>)



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Table of Contents

<i>Student Well-being</i> pada Remaja Jawa Tri Na'imah, Tukiran Tanireja	1	-	11
Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Setyani Alfinuha, Fathul Lubabin Nuqul	12	-	28
Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan Milcha Fakhria, Erni Agustina Setiowati	29	-	42
<i>Mindfulness</i> dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini	43	-	59
Menumbuhkan Keterlibatan Positif dalam Bekerja: Melalui Iklim Kompetisi ataukah Pengembangan Kompetensi? Rezki Ashriyana Sulistiobudi, Anissa Lestari Kadiyono	60	-	80
Nilai <i>Sense of Community</i> pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (<i>Housing Well-being</i>): Studi Meta-analisis Intan Rahmawati	81	-	93
Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, Fuad Nashori	94	-	105
Author Guidelines			
Acknowledgements			



Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik

Anni Zulfiani Husnar,¹ Siti Saniah,² Fuad Nashori³

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Abstract: This study aimed to find out the effect of hope and tawakal toward academic stress among undergraduate students. This study used quantitative method with 102 undergraduate students from Islamic college as subjects of this research. Data were collected through three reliable and valid scales; Hope Scale, Tawakal Scale, and Academic Stress Scale. The result of data using multiple regression analysis showed a negative effect of hope and tawakal together toward academic stress among undergraduate students.

Keywords: *academic stress; hope; tawakal; undergraduate students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh harapan dan tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 102 mahasiswa S1 di salah satu perguruan tinggi Islam di D.I. Yogyakarta yang ditentukan dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui pemberian tiga skala kepada masing-masing subjek, yaitu Skala Harapan, Skala Tawakal, dan Skala Stres Akademik yang reliabel dan valid. Hasil analisis data menggunakan regresi berganda menunjukkan adanya pengaruh negatif dari harapan dan tawakal secara bersama-sama terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: *stres akademik; harapan; tawakal; mahasiswa*

Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia dewasa awal atau dini, yaitu antara usia 18 tahun hingga 40 tahun. Masa kehidupan tersebut merupakan masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional (Hurlock, 2008). Mahasiswa mengalami berbagai tuntutan yang harus ia penuhi dalam kehidupannya sehari-hari, termasuk tuntutan akademik. Al-Dubai, al-Naggar, al-Shagga, dan Rampal (2011) mengemukakan bahwa salah satu faktor utama penyebab stres pada mahasiswa adalah permasalahan akademik. Akibat banyaknya tuntutan tersebut, banyak mahasiswa yang menghadapi krisis kesehatan mental serius. Hal tersebut disimpulkan oleh Henriques (2014) berdasarkan berbagai jurnal penelitian terbaru di bidang kesehatan mental mahasiswa.

Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui email: ¹zulfiani.husnar@gmail.com; ²sitisaniah93@gmail.com; ³fuadnashori@uii.ac.id

Harapan, Tawakal dan Stess Akademik

King (2010) mengemukakan bahwa stres adalah respon individu terhadap *stressor*, yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam individu tersebut dan membebani kemampuan kopingnya. Definisi yang tidak jauh berbeda juga diungkapkan oleh Atkinson, Atkinson, Smith, dan Bem (2010) bahwa stres menurut pengertian umum merupakan hal yang terjadi pada individu jika dihadapkan pada peristiwa yang dirasakannya sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan fisik atau psikologis individu tersebut. Stres akademik pada mahasiswa merupakan hal yang telah banyak diteliti dan diidentifikasi di antara penyebabnya adalah karena terlalu banyak tugas, kompetisi antar mahasiswa, kegagalan, adanya faktor finansial, hubungan yang buruk antara mahasiswa dan dosen, serta masalah keluarga di rumah (Busari, 2014). Hasil survei yang dilakukan oleh *Association for University and College Counseling Center Directors* menemukan pertumbuhan masalah psikologis pada mahasiswa sekitar 95% di pusat konseling seluruh penjuru Amerika. Survei tersebut juga menemukan adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami masalah psikologis yang cukup serius antara tahun 2013 hingga tahun 2014 pada 70% pusat konseling di berbagai kampus di Amerika (Reetz, Krylowicz, & Mistler, 2014).

Salah satu bentuk strategi koping yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik adalah koping religius (Al-Dubai, Al-Naggar, Alshagga, & Rampal, 2011). Koping religius adalah sebuah proses atau mekanisme yang dilakukan individu ketika menghadapi situasi atau objek yang mengancam atau menekan (*stressful*), di mana individu melakukan koping yang secara lekat berasal dari keyakinan, praktik, pengalaman, emosi atau hubungan religiusnya (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998). Utami (2012) menemukan ada korelasi positif antara koping religius positif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik dalam kehidupannya di kampus maupun kehidupan personalnya. Penelitian yang dilakukan oleh Bataineh (2013) juga menyimpulkan bahwa keterampilan menangani stres yang berasal dari sumber religius (nilai agama, do'a, dan membaca al Qur'an) berhubungan secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Salah satu bentuk koping yang dapat dilakukan individu dari sumber agama adalah tawakal. Felicia (2010) menemukan melalui hasil penelitian berupa pengaruh tawakal sebesar 43,82% pada penurunan tingkat stres konflik peran yang dialami oleh wanita karir.

Tawakal kepada Allah adalah percaya kepadanya, bergantung kepadanya, menyerahkan urusan kepadanya, memohon pertolongan kepadanya dalam segala hal, yakin bahwa ketetapanannya pasti berlaku dan berusaha untuk apa yang diharuskan seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, dan perlindungan terhadap musuh sebagaimana dilakukan oleh para Nabi (Sabiq, 1982). Menurut Asy-Syarqawi (1987), tawakal bukanlah bersandar yang berupa penolakan terhadap kebenaran (menolak syariat), membatalkan

syariat, malas, ber lambat-lambat, dan jauh dari melakukan kebenaran, serta bukanlah sesuatu yang bertentangan dengan syariat. Tawakal, sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali, terbagi dalam ilmu, hal (kondisi atau keadaan), dan amal. Ilmu merupakan pokok, yang tidak diketahui kecuali oleh sebagian dari makhluk, yaitu individu yang telah kuat berjalan dalam ilmu sehingga mengetahui makna inti tawakal. Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa tawakal adalah sebuah kondisi hati yang mengimani bahwa segala perkara, baik yang telah terjadi maupun yang belum terjadi, baik berupa musibah maupun anugerah, semuanya berada dalam pengetahuan dan ketetapan Allah.

Ulama menjelaskan bahwa tawakal terdiri dari dua dimensi, yaitu rida dengan yang akan terjadi dan berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik (iktisab). Lebih tegas lagi diungkapkan oleh Abdullah bin Baz bahwa tawakal adalah gabungan dari upaya mendapatkan sebab keberhasilan dan berserah diri kepada Allah (Rusdi, 2016). Sebagaimana seluruh sikap harus dilakukan dengan seimbang agar tercapainya keutamaan dan menjauhi keburukan, tawakal juga harus dilakukan dengan benar. Keseimbangan tawakal adalah dengan menyelaraskan antara kepasrahan dan usaha. Tidak dibenarkan pasrah kepada Allah tanpa usaha dan sungguh-sungguh berusaha namun tetap pasrah kepada Allah. Tawakal terdiri dari aspek rida kepada apa yang akan diberikan Allah dan berusaha untuk mendapatkan hasil yang terbaik (iktisab) (Rusdi, 2016).

Madnani dan Pradhan (2015) mengemukakan potensi psikologis individu lainnya yang dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Potensi positif tersebut adalah harapan (*hope*). Penelitian yang dilakukan oleh Frehe (2007) juga menunjukkan kesimpulan yang sama. Mahasiswa yang berikir dengan penuh harapan pada saat menghadapi hambatan akademik, dapat melalui hambatan tersebut tanpa harus mengalami penurunan nilai akademik (*GPA*). Hal tersebut dapat mencegah stres ataupun masalah akademik lainnya yang juga dapat memicu stres pada mahasiswa.

Menurut Seligman (Ken, 2005), harapan adalah emosi positif mengenai masa depan. Harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda. Psikologi harapan berarti mempercayai orang, dan menyadari bahwa dalam diri setiap orang terdapat kekuatan untuk berubah. Harapan berarti mempercayai orang untuk tumbuh dalam keindahan, kreativitas, kepekaan dan semangat hidup. Dasar kehidupan seseorang adalah harapan.

Dalam psikologi modern, harapan merupakan sebuah konsep yang dihasilkan dari penelitian yang mendalam dan tokoh yang paling utama meneliti bidang ini yaitu Rick Snyder (Worgan, 2013). Teori Harapan oleh Snyder (Bernardo, 2010) mendefinisikan

Harapan, Tawakal dan Stess Akademik

harapan sebagai kognisi mengenai ekspektasi dan kecapan seseorang untuk mencapai tujuan yang penting. Brunininks dan Malle (Worgan, 2013) dalam penelitiannya menemukan sebuah gambaran tentang harapan yaitu, “sebuah emosi yang timbul ketika seorang individu fokus pada sebuah *outcome* masa depan yang positif dan penting”. Studi ini berbeda dengan teori Snyder, di mana harapan didefinisikan sebagai sebuah emosi, sedangkan optimisme dideskripsikan sebagai sebuah konsep kognisi (Worgan, 2013). Averill, Catlin, dan Chon (Worgan, 2013) menemukan deskripsi harapan yang berbeda dari segi elemennya, yaitu individu berharap ketika hasrat pencapaiannya realistis serta adanya harapan untuk memperoleh penerimaan secara sosial dan moral. Masing-masing peneliti menemukan hasil yang berbeda dalam penelitiannya mengenai harapan sehingga mendefinisikan harapan dengan sudut pandang yang berbeda pula. Terdapat perbedaan pendapat mengenai apakah harapan termasuk pada aspek kognisi atau emosi. Kesimpulannya, harapan tidak hanya terkait dengan aspek kognisi semata, namun juga terkait dengan aspek afeksi dari individu.

Tingginya harapan individu dapat mempengaruhi strategi dan motivasinya untuk mencapai tujuan (Peterson & Bryon, 2008). Beberapa studi terdahulu yang terkait dengan harapan menemukan hasil sebagai berikut; individu dengan harapan yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah (Davidson, Wingate, Ramussen, & Slish, 2009); harapan berkorelasi positif dengan rancangan tujuan siswa, taksiran pencapaian tujuan, tujuan pembelajaran, strategi koping, performa dalam mengerjakan tugas, dan prestasi dalam akademik dan olahraga (Bernardo, 2010). Dengan memahami harapan yang dimiliki dapat membuat seorang individu memiliki sikap lapang dada, memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sosial dengan mengurangi frustrasi dan rasa putus asa (Worgan, 2013).

Menurut Snyder (Worgan, 2013), harapan melibatkan tiga komponen, yaitu sebagai berikut: 1) *Goals Thinking* (Memikirkan tujuan). Kesadaran terhadap tujuan merupakan pijakan awal dari sebuah harapan. Tujuan boleh bervariasi secara signifikan dengan tetap mematuhi hal yang penting dan kemungkinan pencapaian (Valle, Huebner, & Suldo, 2006). 2) *Pathway* (jalan pintas). *Pathway* yaitu perencanaan untuk mencapai tujuan. *Pathway* merefleksikan kesadaran individu akan kapasitas diri untuk menentukan strategi dalam menggapai tujuan (Peterson & Bryon, 2008). Seperti perkataan seseorang; “Saya akan menemukan sebuah cara/jalan untuk tujuan ini” (Valle, Huebner, & Suldo, 2006). 3) *Agency*. Agensi yaitu motivasi yang memastikan seseorang untuk mampu memulai dan menyokong upaya yang diperlukan dalam rangka menindak lanjuti *pathway*/strategi tertentu yang telah

ditetapkan. Seperti perkataan seseorang; "Saya tidak akan berhenti" (Valle, Huebner, & Suldo, 2006).

Harapan memiliki manfaat yang sangat besar dalam membentuk individu yang bermental sehat serta mendorong individu untuk berperan aktif dan positif dalam kehidupannya. Dalam Al-Quran telah dijelaskan mengenai keterkaitan antara tawakal dengan stres, yaitu pada surat *At-Thalaq* ayat 1-3. Ayat 1 dan 2 mengandung penjelasan terkait tata cara mentalak istri. Talak berawal dari permasalahan rumah tangga, sehingga sangat berpotensi untuk menimbulkan stres pada individu. Ayat 3 dijelaskan bahwa Allah menjanjikan rejeki yang tidak disangka-sangka bagi orang yang bertakwa. Seburuk-buruk manusia pun masih mendapatkan karunia Allah, sehingga tidak mungkin orang yang bertakwa disia-siakan oleh Allah. Pada ayat tersebut, diuraikan pula keutamaan bertawakal bahwa Allah akan mencukupi segala urusan orang-orang yang bertawakal. Manusia mempunyai sifat dasar meresahkan urusannya yang tidak tercapai, mengkhawatirkan perkara buruk yang terjadi, serta terlalu bahagia hingga lupa diri atas kebahagiaan yang diperoleh. Berkaitan dengan kecenderungan tersebut, dalam ayat ini Allah memerintahkan manusia untuk bertawakal kepada-Nya untuk menghilangkan pengharapan dan rasa susah yang berlebihan pada perkara-perkara duniawi. Makna ayat tersebut mengarah pada kesimpulan bahwa segala hal yang menimbulkan kesusahan dan kesulitan, memiliki solusi dan jalan keluar dengan syarat bertakwa kepada Allah.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh harapan dan tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari harapan dan tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa (Hipotesis Mayor). 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari harapan terhadap stres akademik pada mahasiswa (Hipotesis Minor A). 3) Terdapat pengaruh yang signifikan dari tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa (Hipotesis Minor B).

Metode

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa S1 di salah satu perguruan tinggi Islam di D.I. Yogyakarta, berjumlah 102 orang. Subjek memiliki rentang usia 18-23 tahun, yang terdiri dari 20 laki-laki dan 82 perempuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non-probabilitas sampling, yaitu pengambilan sampel di mana tidak setiap anggota populasi mempunyai peluang terpilih sebagai sampel. Keterwakilan populasi oleh sampel dengan prosedur sampling ini lebih rendah karena tidak semua

Harapan, Tawakal dan Stess Akademik

individu dalam populasi mempunyai peluang yang sama diambil sebagai sampel. Teknik yang digunakan adalah sampling kebetulan (*accidental sampling*), yaitu sampel yang diambil karena kebetulan ditemui (Purwanto, 2010). Keterbatasan waktu dalam pelaksanaan penelitian ini menjadi pertimbangan dalam pemilihan teknik pengambilan sampel.

Data dikumpulkan oleh peneliti dengan menggunakan 3 skala yang terdiri dari Skala Harapan, Skala Tawakal, dan Skala stres akademik yang telah diuji coba oleh masing-masing peneliti sebelumnya.

1. Skala Harapan yang telah diadaptasi dan diuji coba oleh Adila Rahmah Lathifah (2016) berdasarkan teori Harapan dari Snyder (2002), yang terdiri dari dua aspek; *agency* dan *pathway*. Skala ini terdiri dari 8 aitem dengan reliabilitas 0,793 dan validitas 0,368-0,620. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah pernyataan '*saya merasa penuh semangat untuk mengejar tujuan saya*'.
2. Skala Tawakal yang disusun dan diuji coba oleh Rusdi (2004) berdasarkan teori Tawakal dari Rusdi (2004). Skala ini terdiri dari 14 aitem dengan reliabilitas 0,878 dan validitas konkuren yang cukup baik. Contoh-contoh aitem dalam skala ini adalah pernyataan '*ketika mengerjakan sesuatu, saya selalu ragu akan mendapatkan hasil yang baik*' yang merupakan aitem *unfavorable* dan pernyataan '*saya menyerahkan kepada Allah apapun yang akan terjadi pada hidup saya*' yang merupakan aitem *favourable*.
3. Skala Stres Akademik yang telah diuji coba oleh Silvia Wulandari (2014), dengan reliabilitas 0,933 dan validitas 0,311-0,732. Skala ini terdiri dari 36 aitem. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah pernyataan '*saya mudah merasa sakit kepala ketika banyak materi kuliah yang belum saya pahami*'.

Penskalaan dalam penelitian ini mengikuti model skala Likert yang diadaptasi menggunakan alternatif jawaban dan terdiri dari aitem *unfavourable* dan *favourable* (Azwar, 1998). Skala ini menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor skala ini bergerak antara 1 sampai dengan 4. Untuk aitem *favourable*, skor pilihan jawaban SS= 4, S=3, TS=2, dan STS=1. Sebaliknya, untuk aitem *unfavourable*, skor pilihan jawaban SS= 1, S=2, TS=3, dan STS=4. Penyebaran skala dengan dilaksanakan melalui 2 cara, yaitu secara langsung bertemu dengan subjek dan secara tidak langsung yaitu menggunakan *Google Docs*.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan 2 cara, yaitu uji asumsi (Normalitas, Linieritas, Multikolinieritas, Heterosdastisitas, Auto Korelasi) dan uji hipotesis (Analisis Regresi Berganda).

Hasil

Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan hasil uji hipotesis dengan regresi berganda setelah sebelumnya dilakukan uji asumsi sebagai prasyarat.. Tabel 3 menunjukkan besar pengaruh harapan dan tawakal terhadap stres akademik. Uji regresi berganda pada Tabel 1. menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,01$) dan $F = 5,688$, berarti Hipotesis Mayor diterima atau terdapat pengaruh yang signifikan dari harapan dan tawakal terhadap stres akademik. Selanjutnya, uji regresi berganda pada Tabel 2 dengan $p = 0,341$ ($p > 0,01$) pada harapan dan stres akademik menunjukkan bahwa hipotesis minor A ditolak dan $p = 0,001$ ($p < 0,01$) pada tawakal dan stres akademik menunjukkan bahwa hipotesis minor B diterima. Hal tersebut berarti harapan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik, sedangkan tawakal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Kekuatan pengaruh variabel harapan dan tawakal secara bersama-sama terhadap stres akademik ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,103. Hasil ini menggambarkan bahwa stress akademik dapat dijelaskan oleh harapan dan tawakal sebesar 10,3%, sedangkan sebesar 80,7%, dijelaskan oleh faktor lain.

Tabel 1.
Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	F	Sig
Harapan dan tawakal terhadap stres akademik	5,688	0.005

Tabel 2.
Hasil Uji Hipotesis Minor

Model	Unstandardized Coefficients B	t	Sig.
<i>(Constant)</i>			
Harapan dan stres akademik	0,371	0,956	0,341
Tawakal dan stres akademik	-0,733	-3,371	0,001

Tabel 3.
Harapan dan Tawakal terhadap Stress Akademik

Model	R
Harapan dan tawakal terhadap stres akademik	0,103

Disukusi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif dari tawakal terhadap stres akademik. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal pada diri

Harapan, Tawakal dan Stess Akademik

individu, maka semakin rendah stres akademiknya. Individu yang berusaha dan berpasrah kepada Allah atas hasil usahanya dalam pencapaian akademik, maka akan mengurangi resiko individu tersebut terhadap stres akademik. Dengan demikian, tawakal merupakan salah satu bentuk kapasitas psikologis yang bersumber dari agama, dalam menghadapi ancaman dan situasi yang menekan. Kesimpulan serupa dikemukakan oleh Pargament dan Abu-Raiya (2007) terkait banyaknya individu yang mengandalkan agama sebagai sumber koping untuk menghadapi kesulitan dan krisis. Individu yang mengalami pergolakan agama dan memiliki pandangan negatif terhadap Tuhan, bahkan menunjukkan gejala-gejala kesehatan mental yang buruk dan mengarah pada psikopatologis.

Pada penelitian *Hope and Academic Success in College* (Snyder, dkk., 2002), yang meneliti tentang peran harapan dalam kesuksesan akademik, diperoleh hasil bahwa siswa dengan harapan yang tinggi dapat mengkonsep tujuan dengan jelas. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki harapan yang rendah, memiliki sikap ambigu dan tidak pasti tentang tujuannya. Penelitian *The Will and The Ways: Development and Validation of an Individual Differences Measure of Hope* juga menunjukkan temuan yang tidak jauh yang mengukur perbedaan tiap individu dalam mencapai tujuan melalui harapan, diperoleh hasil bahwa individu yang memiliki harapan tinggi, dapat memiliki gaya hidupnya sehat dan mampu mengatasi krisis kehidupannya (Snyder, dkk., 1991).

Dalam hasil penelitian ini, hipotesis minor kedua ditolak, yaitu tidak ada pengaruh antara harapan dengan stres akademik. Harapan yang tinggi belum tentu meminimalkan resiko individu untuk mengalami stres akademik. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006).

Harapan juga berpotensi sebagai salah satu penyebab stres. Semakin tinggi harapan individu, maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya ketidaksesuaian dengan lingkungan sekitar dan penyebab stres yang dihadapinya menjadi semakin banyak. Stres akademik yang dialami oleh pelajar merupakan hasil persepsi subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki (Gusniarti, 2002).

Menurut Averill, Catlin, dan Chon (Worgan, 2013), individu berharap ketika tujuannya realistis serta harapannya tersebut memperoleh penerimaan secara sosial dan moral, sedangkan stress merupakan persepsi tidakrealistisan subjektif antara individu dengan lingkungan. Individu yang mempunyai harapan tinggi harus menghadapi berbagai

macam tekanan. Dalam hal ini, tidak semua individu memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut sehingga harapan yang dibangunnya justru berpotensi untuk menimbulkan distres.

Alvin (2007) mengemukakan beberapa faktor internal penyebab stres akademik, yaitu pola pikir individu akan diuji tatkala mereka mempunyai harapan, apakah mereka mampu mengendalikan situasi yang dihadapi atau tidak. Faktor lainnya adalah keyakinan individu pada kemampuan dirinya untuk mencapai harapan tertentu. Kemampuan manusia mempunyai batasan, sedangkan keyakinan terhadap sesuatu yang mempunyai batasan dapat menimbulkan ketidaksesuaian dan benturan dengan kondisi realita. Pada akhirnya, harapan tersebut menjadi pencetus distres pada individu.

Kondisi yang berbeda akan terjadi jika individu berserah diri kepada Allah. Berserah diri atau sikap menerima hasil apapun yang diperoleh dari usahanya, mencegah individu dari rasa khawatir mengenai apakah hasil yang akan diperolehnya nanti akan sesuai dengan harapannya atau tidak. Hal ini didukung oleh kesimpulan hasil penelitian Utami (2012) yang menunjukkan bahwa individu dapat mengatasi tekanan yang dialaminya dengan menggambarkan kembali *stressor* tersebut melalui agama secara baik dan menguntungkan. Upaya tersebut merupakan bentuk koping religius yang dapat dilakukan individu saat menghadapi *stressor*. Dengan demikian, keterlibatan harapan yang disertai dengan tawakal dalam usaha, dapat mempengaruhi stres pada individu.

Faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik adalah tekanan untuk berprestasi. Individu yang mempunyai harapan terhadap akademiknya, tidak ingin kalah saing dalam berprestasi. Individu akan senantiasa berupaya untuk meraih prestasi yang tinggi agar mendapatkan pujian dari lingkungan sekitar dan dapat mempunyai kebanggaan diri. Faktor eksternal lainnya adalah dorongan status sosial, sebagaimana yang dikemukakan oleh Averill, Catlin, dan Chon (Worgan, 2013) bahwa harapan muncul ketika mendapatkan penerimaan sosial. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu simbol status sosial. Individu yang sukses akan mendapatkan status sosial yang tinggi, namun kesuksesan selalu disertai dengan kegagalan. Individu harus berusaha dan berjuang dalam menghadapi berbagai tantangan untuk mencapainya. Dengan demikian, semakin tinggi tujuan individu untuk mencapai status sosial, maka semakin rentan pula untuk mengalami stres.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dari harapan dan tawakal secara bersama-sama terhadap stres akademik

Harapan, Tawakal dan Stess Akademik

pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan dan tawakal pada mahasiswa, maka semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah harapan dan tawakal pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Selain itu, tawakal secara tersendiri berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi tawakal pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Meskipun demikian, disimpulkan pula dalam penelitian ini bahwa tidak terdapat pengaruh harapan secara tersendiri terhadap stres akademik.

Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian yang telah dilakukan ini, peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel yang sama agar menggunakan metode *random sampling* sehingga dapat memberikan data hasil penelitian yang lebih baik lagi.[]

Daftar Pustaka

- Admin. (t.th.). *What is stress?* Retrieved from The American Institute of Stress: <http://www.stress.org/what-is-stress/>
- Alvin, N. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2010). *Pengantar psikologi, jilid 2*. (W. Kusuma, Trans.) Tangerang: Interaksara.
- Azwar, Saifuddin, 2011, *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernardo, A.B.I (2010). extending hope theory :internal dan external locus of trait hope. *Journal of International Society for Study of Individual Differences*, Vol. 49, No. 8, hlm.944-949.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609.
- al-Dubai, S. A., al-Naggar, R. A., al-Shagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *Malaysian Journal of Medical Science*, 57-64.
- Davidson, C. L., Wingate, L. R., Ramussen, K. A., & Slis, M.L. (2009). Hope as predictor of interpersonal suicide risk. *Journal of Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(5), 507.
- Frehe, V. E. (2007). *Relationship between hope, management of academic impediments and academic performance*. ProQuest Dissertations Publishing, 1-41.

- al-Ghazali, I. (1995). *Wasiat imam al-Ghazali: minhajul 'abidin*. (terj. Z. Adam) Jakarta: Darul Ulum Press.
- Henriques, G. (2014). The college student mental health crisis. Retrieved November 9, 2016, from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201402/the-college-student-mental-health-crisis>
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (ke-5 ed.). (terj. Istiwidayanti, Soedjarwo, & R. M. Sijabat) Jakarta: Erlangga.
- Ken, O. (2005). *Psikologi harapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif, buku 1*. (terj. B. Marwensdy) Jakarta: Salemba Humanika.
- Lathifah, A, R. (2016). Hubungan antara harapan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. (tidak dipublikasikan), Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Sleman.
- Madnani, K., & Pradhan, M. (2015). Psychosocial factors of academic stress among students: Review studies. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 1254-1266.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H., & Perez, L. (1998). Patterns of ositive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 710-724.
- Pargament, K. I. & Abu-Raiya, H. (2007). A decade research on the psychology of religion and coping. *Psyke & Logos*, 28, 742-766.
- Peterson, S.J & Bryon, K. (2008). Exploring the role of hope in job permance: Result from four studies. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 785-803.
- Purwanto. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustakan Pelajar.
- Rusdi, A. (2016). *Tawakal dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Sabiq, S. (1982). *Islam kita*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- al-Syarqawi, Hasan.(1987). *Mu'jam al-alfadzihil al-shuftyiyah*. Kairo: Muassasah Mukhtar.
- Reetz, D. R., Krylowicz, B., & Mistler, B. (2014). *The association for university and college counseling center directors annual survey*. Illinois: AUCCCD.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 46-66.
- Valle, M.F., Huebner, E.S., & Suldo, S.M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393-406.

Harapan, Tawakal dan Stess Akademik

- Wulandari, S. (2014). Hubungan antara efikasi (tidak dipublikasikan), Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial budaya, Universitas Islam Indonesia, Sleman.
- Worgan, T. (2013). Hope theory in coaching: How clients respond to interventions based on snyder's theory of hope. *Internatinal Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Special Issue, 7, 100-114.



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Author Guidelines

PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi is published twice a year. Articles published in this journal are the results of empirical research in psychology, including religious psychology, clinical psychology, social psychology, educational psychology, industrial and organizational psychology, developmental psychology, psychology indigenous, experimental psychology, applied psychology and psychometrics, good research quantitatively and qualitatively.

Editors invite experts, practitioners and enthusiasts in psychology to write a research article in this journal. Articles should be original, research-based, unpublished and not under review for possible publication in other journals. All submitted papers are subject to review of the editors, editorial board, and blind reviewers. Submissions that violate our guidelines on formatting or length will be rejected without review.

Articles typed in Book Antiqua letters with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words, or about 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any). Articles written in Bahasa Indonesia or English by using the rules of good grammar and correct. Articles in English in general use the past tense.

The article has been formatted according to the pattern of writing scientific journal articles. Writing articles follow the rules set out in the Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

Articles sent to the Editor of Psikohumaniora: Journal of Psychological Research via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>

General Instructions

1. Articles are formatted according to the writing pattern of scientific journal. Writing articles follow the rules set out in Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

2. The article is an original work (no plagiarism) and has never been published in a journal printed/online.
3. Articles for Psikohumaniora sent to Editors: Psychological Research Journal via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>
4. Articles typed in Book Antiqua font with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words or approximately 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any).
5. Article is written in Indonesian or English using grammatical rules. In general, English article is in the past tense.

Particular Instructions

1. The article is the result of empirical research in psychology.
2. Because of "Blind Review" system, the the author hoped not to include the name, the name and address of the institution and email address in the cover of article. The author's name, name of the institution, as well as the email address listed at the time of registration on the OJS author. To facilitate the communication should include active mobile number.
3. The content and systematics of articles written using the format presented in a narrative essay in the form of a paragraph, without numbering in front subtitles, and should include these components:
 - The title, provided that: a) The title is the formulation of a brief discussion of content, compact, and clear. May use the title of creative and attract readers (maximum 14 words). b) The title is written in English and Indonesian. c) The title is typed in bold capital letters (capital, bold).
 - Abstract written in English and Indonesian. Abstract is the essence of the subject of the whole article. Abstract written in one paragraph within one space, with a maximum length of 200 words. Abstract presented briefly and clearly, it must contain four (4) elements, namely: Reasons for the selection of topics or the importance of the research topic, the hypothesis, research methods, and a summary of the results. Abstracts must be terminated with a comment about the importance of the results or a brief conclusion.
 - The keyword contains basic words in the study, can be drawn from the research variables, characteristics of the subjects, and the theory of the referenced (minimum three words or combinations of words, written in alphabetical order).
 - Introduction (untitled) contains background of the problems, objectives and benefits of the research, the study of theory, and concludes with the hypothesis (number of pages approximately 20%).

- The method contains the identification of the variables, the research subjects, research instruments and methods of research including data analysis techniques used (the number of pages approximately 20%).
- The result shows exposure data analysis, consisted of descriptive statistics, test results of the assumptions and results of hypothesis testing are presented sequentially or integrated (number of pages approximately 20%).
- Discussion contains an explanation of the results of research associated with the results of previous studies, critically analyzed and linked to relevant recent literature (page number approximately 30-40%).
- Conclusions and suggestions answers from the research objectives written concise, clear, and compact based on the results of research and discussion (approximately 1 page).
- Bibliography contains reference sources written alphabetically and chronologically, Referral sources are published literature in last 10 years (especially of the journal). Referral preferred are the primary sources in the form of books, reports (including thesis, dissertation), or research articles in scientific journals and magazines.

The following are examples of bibliography writing:

Bibliography

(a) Example of journal article writing without a Digital Object Identifier (doi)

Costello, K. & Hodson, G. (2011). Social dominance-based threat reactions to immigrants in need of assistance. *European Journal of Social Psychology, 41*(2), 220-231.

Baloach, A.G., Saifee, A.R., Khalid, I., & Gull, I. (2012). The teaching of the Holy Prophet to promote peace and tolerance in an Islamic social culture. *European Journal of Social Sciences, 31*(1), 36-41.

(b) Example of journal article writing with a Digital Object Identifier (doi)

Aritzeta, A., Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., Haranburu, M., & Gartzia, L. (2016). Classroom emotional intelligence and its relationship with school performance. *European Journal of Education and Psychology, 9*(1), 1-8. <http://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.11.001>

(c) Example of manuscript writing from magazine

Chamberlin, J., Novotney, A., Packard, E., & Price, M. (2008, May). Enhancing worker well-being: Occupational health psychologists convene to share their research on work, stress, and health. *Monitor on Psychology, 39*(5), 26-29.

(d) Example of manuscript writing from online magazine

Clay, R. (2008, June). Science vs. ideology: Psychologists fight back about the misuse of research. *Monitor on Psychology*, 39(6). Diunduh dari: <http://www.apa.org/monitor/> tanggal 10 Agustus 2012.

(e) Example of manuscript writing from news paper without writer

Six sites meet for comprehensive anti-gang initiative conference. (2006, November/December). *OJJDP News @ a Glance*. Diunduh dari: http://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/news_acglance/216684/topstory.html, tanggal 10 Agustus 2012.

(f) Example of manuscript writing from abstract in printed edition

Woolf, N. J., Young, S. L., Fanselow, M. S., & Butcher, L. L. (1991). *MAP-2 expression in cholinergic pyramidal cells of rodent cortex and hippocampus is altered by Pavlovian conditioning* [Abstract]. *Society for Neuroscience Abstracts*, 17, 480.

(g) Example of manuscript writing from abstract in electronic edition (online)

Lassen, S. R., Steele, M. M., & Sailor, W. (2006). *The relationship of school-wide positive behavior support to academic achievement in an urban middle school* [Abstract]. *Psychology in the Schools*, 43, 701-702. Diunduh dari: <http://www.interscience.wiley.com>

(h) Example of citation from unpublished thesis or dissertation

Bukhori, B. (2013). *Model toleransi mahasiswa muslim terhadap umat Kristiani*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

(i) Example of citation from book

Hadjar, I. (2014). *Dasar-dasar statistik untuk ilmu pendidikan, sosial, & humaniora*. Semarang: Pustaka Zaman.

(j) Example of citation from the same author and the same year with two books

Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas (ed.4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

(k) Example of citation from a book with editor

Hogg, M. A. (2003). Social identity. Dalam M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (hlm. 462-479). New York: Guilford.

(l) Example of citation from electronic book that has been published

Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency* [DX Reader version]. Diunduh dari: www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index/asp.

(m) Example of citation from electronic book unpublished

O'keefe, E. (n.d.). *Egoism & the crisis in Western values*. Diunduh dari <http://www.onlineoriginals.com/showitem.asp?itemID=135>

(n) Example of citation from university unpublished

Wahib, A. (2016). *Psikologi Islam untuk masa depan kemanusiaan dan peradaban*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.



ACKNOWLEDGEMENTS

The members of the editorial team of *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* extend the gratitude to all the reviewers who have contributed to the peer review process of the manuscripts in Vol 2, No 1 (2017). Professional support and assistance from all respected reviewers have made this journal qualified to be published.

1. Abdul Rahman Shaleh, *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia*
2. Asniar Khumas, *Universitas Negeri Makassar, Indonesia*
3. Darmu'in, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
4. Endang Widyorini, *Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Jawa Tengah*
5. Galang Lufityanto, *Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*
6. Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, *Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia*
7. Hamdan Hadi Kusuma, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
8. Hamdan Said, *Universiti Teknologi Malaysia*
9. Masdar Hilmy, *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia*
10. M. Nur Ghufron, *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*
11. Mirra Noor Milla, *Universitas Islam Negeri Syarif Kasim, Riau, Indonesia*
12. Misbah Zulfa Elizabeth, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
13. Nurul Hartini, *Univeritas Airlangga, Surabaya, Indonesia*
14. Qurrotul Uyun, *Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia*
15. Subandi, *Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*
16. Tony Wijaya, *Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*



Psikhumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (p); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context. Guidelines for authors can be read at [Author Guidelines](#), which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010).

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang - Indonesia

ISSN 2502-9363 (print)



ISSN 2527-7456 (online)

