

## **Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017**

**Syisillia**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[liasyisil11@gmail.com](mailto:liasyisil11@gmail.com)

### **Abstract**

Overseas students are different from students in general who study in their own city. Different in terms of stress received. The stress experienced by overseas students is more than students who do not migrate. And the consequences not only have an impact on the psychological but also physical. And it's quite heavy. The reason for this problem makes researchers want to find solutions to these problems by using the method of implementing tawakal as a stress coping strategy. Tawakal itself according to the Sufis is an inner charity and work is a sunnatullah practice, this must go hand in hand in order to create a peace of heart for peace of mind and soul. The results of this study indicate that, by putting their trust in Allah, the 2017 PBSB overseas students become calmer, avoid anxiety and overthinking and have a healthy mentality. It is hoped that this paper will be able to provide benefits for students who will migrate and readers to be more aware of the stress that attacks when they migrate.

**Keywords:** Coping Stress; Overseas Students; Tawakal

### **Abstrak**

Mahasiswa rantau berbeda dari mahasiswa pada umumnya yang kuliah di kotanya sendiri. Berbeda dari segi stres yang diterima. Stres yang dialami oleh mahasiswa rantau terbilang lebih banyak dibanding mahasiswa yang tidak merantau. Dan akibat yang ditimbulkan tidak hanya berdampak pada psikis tetapi juga fisik. Dan terbilang berat. Sebab dari permasalahan ini membuat peneliti ingin menemukan solusi dari permasalahan tersebut dengan menggunakan metode implementasi tawakal sebagai strategi coping stres. Tawakal sendiri menurut para sufi adalah amal batin

dan bekerja adalah amalan sunnatullah hal ini harus berjalan beriringan agar terciptanya suatu kedamaian hati untuk ketengan jiwa dan pikiran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, dengan bertawakal kepada Allah mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 menjadi lebih tenang, terhindar dari kecemasan dan overthinking dan memiliki mental yang sehat. Membantu mereka menjadi lebih semangat dan memiliki tujuan hidup yang jelas serta menemukan jalan keluar bagi setiap permasalahan yang dialaminya. Tulisan ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi mahasiswa yang akan merantau maupun pembaca agar bisa lebih wasapada terhadap stres yang menyerang ketika merantau.

**Kata Kunci:** Coping Stres; Mahasiswa Rantau; Tawakal

## **Pendahuluan**

Proses pendidikan manusia akan melewati berbagai fase perkembangan. Ada empat masa pendidikan yang akan dilewati oleh manusia, yakni: a) Masa usia prasekolah, b) Masa usia sekolah dasar (SD), c) Masa usia sekolah menengah, d) dan Masa usia kemahasiswaan. Pada masa usia prasekolah (0-6) individu akan menggunakan fungsi biologisnya untuk mengetahui dunianya. Kemudian pada masa usia sekolah dasar (6-12) individu akan masuk pada masa intelektual atau masa pengenalan dunia sekolah. Kemudian berlanjut pada masa usia sekolah menengah (12-18), pada fase ini individu sudah memasuki masa remaja, remaja sering sekali dikaitkan dengan perubahan sikap yang menarik perhatian masyarakat. Banyak dinamika yang terjadi pada fase ini karna berhubungan dengan sikap positif dan negatif, pengakuan, hingga sampai pada masa menentukan pendirian hidup. Dan terakhir pada masa usia kemahasiswaan (18-25) fase ini masuk pada masa remaja akhir dan dewasa awal, pada usia yang menginjak dewasa tugas dalam perkembangannya yaitu pematapan pendirian hidup.<sup>1</sup>

Perkembangan pada individu terjadi secara teratur, setiap perkembangan merupakan persyaratan bagi perkembangan selanjutnya. Seperti contoh pada perkembangan remaja dalam menemukan pendirian hidup hal itu berlanjut sampai individu tersebut bisa memantapkan pendirian hidupnya sendiri. Tugas perkembangan adalah tugas yang harus

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017). Hlm 23-27

dipenuhi atau diselesaikan. Apabila berhasil maka akan bahagia namun apabila tidak akan menimbulkan cacian baik dari keluarga sendiri sampai lingkungan sosial lainnya.<sup>2</sup> Hal inilah yang menjadi pertimbangan terberat bagi mahasiswa dalam menjalankan tugasnya menyelesaikan perkuliahan. Terlebih mahasiswa yang memilih mengenyam pendidikan di luar kota atau yang disebut anak rantau. Memilih untuk merantau bukan suatu hal yang mudah. Bertujuan untuk mencari pendidikan di luar daerah artinya bersiap untuk menjadi orang asing di dalam kota orang lain. Perasaan awal yang biasa dialami adalah kesepian, terasingkan, bahkan perasaan tidak mampu berinteraksi dalam lingkungan baru. Apabila mampu berinteraksi di awal maka akan mudah hingga akhir namun sebaliknya jika tidak mampu maka akan sangat sulit untuk mengembangkan diri. Bahkan banyak yang gugur di tengah jalan dan pulang ke tempat asalnya tanpa membawa hasil. Hal ini bisa menimbulkan dampak sosial maupun psikologi.

Memasuki dunia kampus mahasiswa akan dijatuhkan beban-beban berat. Ada lima peran penting atau beban yang diembankan kepada mahasiswa, yaitu *iron stock*, *Guardian of value*, *and agent of change*, *moral force*, *social control*. Mahasiswa *Iron stock* adalah mahasiswa yang diharapkan memiliki kemampuan, ketangguhan serta akhlak yang mulia dan harus lebih baik dari generasi sebelumnya. Mahasiswa sebagai *Guardian of value*, di dalam dunia kampus mahasiswa selalu diajarkan untuk selalu berpikir ilmiah sehingga diharapkan mampu menjaga nilai-nilai yang ada pada masyarakat. Mahasiswa sebagai *agent of change* yaitu mahasiswa diharapkan bisa membawa perubahan bangsa di kemudian hari. Mahasiswa *moral force* yaitu mampu menjadi contoh berperilaku yang baik, serta menjadi perantara antara rakyat dan pemerintah. Menyampaikan aspirasi serta kritis. Di sanalah peran mahasiswa sebagai *social Control*.<sup>3</sup>

Permasalahan lainnya dalam lingkungan sosial anak rantau menghadapi kesulitan seperti perbedaan bahasa, kebiasaan, gaya bicara, ekonomi, *homesick*, akademik. Bahkan seperti yang sudah dijelaskan di atas kesulitan terbesarnya adalah tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosialnya sendiri. Beban berat yang diembankan kepada mahasiswa dan beberapa kesulitan yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sosialnya akan mengakibatkan mudah terkena dampak psikologi yaitu stress. Stress merupakan suatu keadaan yang membuat individu tertekan dikarenakan

---

<sup>2</sup> Moh. Djibran Halukati, Wenny, Rizki, 'Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negri Gorontalo', *Bikotetik*, 02 (2018). Hlm 73

<sup>3</sup> Leila Mona, 'Mengembangkan Personal Sosial Responsibility (PSR) Dalam Membangun Karakter Manusia', *Ilmu Komunikasi*, 14 N0.2 (2018). Hlm 2-3

suatu hal.<sup>4</sup> Stress bisa memberikan dampak negatif maupun positif kepada individu. Dampak positifnya adalah seseorang akan memiliki semangat baru, kesadaran baru dan bisa menghasilkan pengalaman-pengalaman baru. Sedangkan dampak negatifnya adalah stress dapat menimbulkan kepercayaan diri yang rendah, depresi, marah, bahkan penolakan yang dapat mendatangkan penyakit fisik seperti pusing, sakit pada perut, insomnia, tekanan darah tinggi bahkan dapat mengakibatkan stroke.<sup>5</sup>

Untuk mengatasi stress akibat permasalahan dan kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau. Mereka semestinya memiliki strategi untuk pertahanan stress. Yang disebut coping stress. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan tawakal sebagai strategi coping stress. Stress yang sering terjadi pada seseorang seringkali dikarenakan kurangnya melibatkan Tuhan dalam setiap rencana dan langkahnya. Dalam ungkapan Imam Ar-Razi beliau mengatakan “hendaknya seseorang dalam berusaha memperhatikan penyebab lahiriyah yang mengantarkannya pada keberhasilan, namun jangan percaya seutuhnya pada sebab-sebab lahiriyah tersebut.”<sup>6</sup> Artinya dalam berusaha di kehidupan sehari-hari tetaplah melibatkan Allah SWT. Bertawakal artinya seorang hamba tetap mencari sebab dan tidak menafikan hati kepada Allah SWT.<sup>7</sup> Apabila seorang hamba benar-benar bertawakal atau berserah diri kepada Allah SWT lalu mengingatnya terus menerus, maka hati berserta akalunya akan terus terdorong untuk melakukan segala usaha, tantangan dan ujian yang berat tanpa merasa kesusahan dan berkeluh kesah.<sup>8</sup>

Adapun beberapa peneliti terdahulu yang melakukan penelitian tawakal dan coping stress. Luluk Elfina Dewi yakni yang berjudul coping stress pada mahasiswa rantau tingkat pertama ditinjau dari tingkat religiulitas (Luluk.E.D 2018), Reygita Afriani Jayusman mengkaji tentang Hubungan antara Dukungan Sosial dan Coping Stress Pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta (Reygita. A. J 2018), Muslimin mengkaji tentang Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Defresi, dan Kecemasan (Muslimin 2017), Fadhila Mutiara Refri, Nelvia Syafitri, Suzanna Alvia Putri, Fuad Nashori meneliti tentang Tawakal dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Secara Daring (Fadhila,

---

<sup>4</sup> Luluk Elfiana Dewi, ‘Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Di Tinjau Dari Tingkat Religiusitas’ (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018). Hlm 2

<sup>5</sup> Syamsu Yusuf, *MENTAL HYGIENE* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004). Hlm 90-91

<sup>6</sup> Abu Isa Abdullah, Mutiara Faidahb Kitab Tauhid (Jakarta: Pustaka Muslim, 2011) hlm 53

<sup>7</sup> Abdullah Bin Umar ad-Dumaiji, *Hidup tenang dengan Tawakal* (Bogor: Pustaka Ibnu Kasir, 2005) hlm 5

<sup>8</sup> Arifka, *Konsep Tawakal Dalam Perspektif M.Quraish Shihab* (Kajian Tafsir Tarbawi) (Universitas Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2017) hlm 3

Nelvi, Suzanna, Fuad Nashori, 2021), Agus Mulyana meneliti tentang Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum (A. Mulyana, 2015).

Dari banyaknya peneliti yang meneliti tentang tawakal maupun coping stress, namun belum ada yang meneliti dengan cara menggabungkan antara keduanya. Di sini peneliti akan menggabungkan keduanya yang bertujuan untuk menambah wawasan ilmu khususnya bagi mahasiswa rantau apabila mengalami stress dalam menjalankan masa-masa merantau di kota lain dengan cara bertawakal sebagai strategi coping stress.

Prihal ini peneliti memilih Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi sebagai responden yaitu Mahasiswa PBSB angkatan 2017. Alasan peneliti memilih Mahasiswa PBSB angkatan 2017 dikarenakan mereka adalah perantau dari berbagai penjuru nusantara, selain dari itu Mahasiswa PBSB angkatan 2017 adalah mahasiswa tingkat akhir artinya mereka sangat memahami permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa rantau yang bisa mengakibatkan stres dan mereka juga memahami tawakal karena berasal dari Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Berdasarkan pemaparan di atas peneliti mengangkat judul penelitian: "Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau."

## Metode Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknis kualitatif, yaitu teknik yang dilakukan dengan cara menelaah dan menuliskan hasil berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Adapun data yang diambil yakni yang berkaitan dengan tawakal dan coping stress. Di masa pandemi ini data-data diperoleh dari responden melalui tatap wajah dengan protokol kesehatan yang ketat dan sebagian menggunakan media sarana telepon. Wawancara dilakukan kepada 21 orang yang berasal dari berbagai daerah dari mahasiswa PBSB angkatan 2017 dengan kisaran umur 21-24 tahun. Lalu data tersebut dipilih untuk mengambil yang terbaik agar hasil penelitiannya memuaskan bagi peminat dan pembaca. Harapan peneliti, penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang akan merantau atau yang sedang merantau agar memiliki pertahanan stres yang tepat, dengan menggunakan implementasi tawakal sebagai strategi *coping stress*.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pengertian Tawakal

Tawakal asal katanya berasal dari bahasa Arab وَكَلَّ - يَكُلُّ - وَكَلًّا memiliki arti, percaya, menyerahkan atau mewakilkan segala masalah kepada yang

diwakilkan yakni Allah. Artinya adalah dzat yang dijadikan sebagai pengurus untuk menggantikan dalam menyelesaikan suatu masalah. Jadi tawakal bermakna memasrahkan segala urusan hanya kepada yang diwakilkan. Bertawakal kepada Allah artinya menjadikan Allah SWT sebagai wakil.<sup>9</sup> Pada kamus besar bahasa Indonesia, tawakal artinya menyandarkan diri kepada Allah terhadap apa yang berikan dan percaya kepada keyakinan yang penuh terhadap segala keputusan yang sudah Allah kehendaki.<sup>10</sup>

Mengenai hal tawakal, Dzun Nun mengatakan bahwa tawakal artinya melupakan diri sendiri yang merasa memiliki daya dan kekuatan. Yang berarti menyerahkan diri sepenuhnya dan segala hal hanya kepada Allah SWT, menyertakan perasaan yang tidak memiliki kekuatan.<sup>11</sup> Dalam tasawuf bertawakal dijadikan perantara untuk menghindarkan atau membersihkan hati seorang hamba agar berpaling pada keduniaan selain daripada Allah SWT. Dalam kitabnya Syekh Abdul Qadir Jailani menyatakan apapun yang menjadi ketetapan Allah, sudah sangat sempurna bahkan beliau menegaskan bahwa tidak berakhlak bagi orang yang salik apabila masih meminta sesuatu yang lebih dari yang sudah Allah tetapkan untuknya.<sup>12</sup>

Yusuf Qardawi menyatakan bahwa makna tawakal adalah buah dari iman bukan kepasrahan yang pasif yang bersifat malas. Tawakal menyimpan muatan spritual yang membuat seseorang mencapai *muqinin*, kuat menghadapi berbagai rintangan tanpa merasa putus asa, dan percaya dengan pertolongan Allah SWT sebagai jalan meraih kemenangan.<sup>13</sup> Dalam syariat Islam dikatakan bahwa tawakal dilaksanakan setelah segala usaha dan ikhtiar dijalankan. Artinya yang ditawakalkan adalah hasil dari usaha sesudah ikhtiar dilakukan. Yaitu tawakal yang dilandasi oleh hasil kerja keras.<sup>14</sup> Sebagaimana pendapat Sahl bin Abdillah, Tawakal adalah Sikap Nabi Muhammad SAW dan berkerja merupakan sunnahnya Nabi Muhammad SAW. Maka siapa saja yang yang berada pada sikap tawakal jangan sekali-kali ia meninggalkan sunnahnya.<sup>15</sup> Seseorang yang sudah melakukan tawakal kepada Allah tidak akan banyak mengeluh. mereka

---

<sup>9</sup> M. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008). hlm 16-17

<sup>10</sup> Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2012). Hlm 1150

<sup>11</sup> Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf* (Bandung: CV. PUSTAKA SETIA, 2010). Hlm 202

<sup>12</sup> Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, *Rahasia Sufi Agung* (Yogyakarta, 2008). Hlm 362

<sup>13</sup> Yusuf Qardawi, *Haqiqat al-Tauhid*, terj. Anwar Wahdi (Darululum Press, 1990) hlm 90

<sup>14</sup> Simuh, *TASAWUF DAN PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM* (Jakarta Utara: PT. RajaGarfindo, 1996). Hlm 66

<sup>15</sup> Imam Qusairy, *al-Risalah al-Qusyairiyah* (Jakarta, Pustaka Amani, 2002) hlm 163

senantiasa merasa tenang, dan gembira apabila mendapat nikmat dari Allah. Dalam ajaran Islam tawakal merupakan landasan penghujung dalam sebuah proses perjuangan hidup. Bertawakal kepada Allah setelah ikhtiar penuh dan maksimal. Walaupun tawakal dimaknai sebagai penyerahan diri melalui ikhtiar maksimal. Tawakal tidak bisa timbul sekaligus, bertahap atau berangsur sesuai perkembangan ilmu dan keimanan seseorang.<sup>16</sup>

Beragam pendapat mengenai tawakal oleh para tokoh bergantung pada pola pikir tertentu yang mereka ikuti. Jika tawakal dipandang dengan semangat bebas berkehendak atau bebas berkeinginan maka sikap yang timbul adalah berserah diri setelah melakukan segala usaha (sunnatullah). Namun jika tawakal dipandang dengan sikap fatalisme maka akan membawa seseorang pada sikap yang pasif. Sedangkan para sufi menggabungkan keduanya, mereka berpendapat bahwa tawakal adalah amal batin sedangkan berusaha dan bekerja adalah sunnatullah, keduanya tidak boleh dipisahkan dan harus berjalan bersamaan.<sup>17</sup>

## 2. Dalil Tawakal dalam Al-Qur'an

Berikut beberapa penguatan dalil dari al-Qur'an yang mewakili pembahasan mengenai tawakal:

### 1. Q.S. Ibrahim/14: 12

Syekh Abu Nashr As-Saraj mengatakan tawakal adalah suatu kedudukan yang mulia. Allah memerintahkan untuk selalu bertawakal.<sup>18</sup> Dan tawakal dijadikan-Nya beriringan dengan Iman. Firman Allah SWT:

وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَيْنَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آدَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

Artinya: *“dan mengapa kami tidak bertawakal kepada Allah, sedangkan dia telah menunjukkan jalan kepada kami, dan kami sungguh akan tetap bersabar terhadap gangguan yang kamu lakukan terhadap kami. Dan hanya kepada Allah saja orang yang bertawakal berserah diri”* (Q.S. Ibrahim: 12).

### 2. Q.S ath-Thalaq/65: 3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ

<sup>16</sup> Asmaran AS, *Pengantar Ilmu Tasawuf* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002). Hlm 124

<sup>17</sup> Muhammad Subhan, *Konsep Tawakal Menurut IbnQayyim al-Jauziyah* (Institut Agama Islam Negeri Sumatra Utara, 2012) hlm 62

<sup>18</sup> Dodo Widarda, *Sufi Healing* (Bandung: TP Publishing, 2019). Hlm 113

Artinya: “Dan Barang siapa bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya” (Q.S. ath.Thalaq: 3).

### 3. Q.S Al-Furqan/25:58

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بُذُوبَ عِبَادِهِ خَبِيرًا<sup>٢٤</sup>

Artinya “Dan bertawakallah kepada Allah yang hidup, yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya dan cukuplah Dia yang mengetahui dosa hamba-hambanya” (Q.S al Furqan: 58).

### 4. Q.S Al-Anfal/ 8: 49

إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: “(Ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya berkata” (Allah berfirman), “Barangsiapa bertawakal kepada Allah, Ketahuilah Bahwa Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana” (Q.S. Al-Anfal: 49).

## Coping Stress

Stres merupakan gejala psikofisik yang bersifat manusiawi dalam diri manusia. Yang berarti stres sangat berhubungan dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Stres bisa terjadi pada siapapun dan tidak mengenal jenis kelamin, umur, jabatan, atau struktur sosial. Dan stres bisa menyerang anak kecil sampai orang dewasa. Dialami oleh pemerintah maupun masyarakat biasa, pengusaha ataupun karyawan, orangtua ataupun anak, guru maupun siswa, dialami pria ataupun wanita.<sup>19</sup> Stres merupakan gangguan mental yang terjadi pada individu akibat dari adanya tekanan. Hal ini terjadi akibat tidak terpenuhi kebutuhan dan keinginan. Tekanan yang terjadi bisa berasal dari luar diri maupun dari dalam diri.<sup>20</sup>

Menurut Dadang Hawari (1997) stres merupakan respon fisik terhadap masalah kehidupan yang sedang dialami. Stress dapat diartikan

<sup>19</sup> Syamsu Yusuf, Mental hygiene, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004) hlm 90

<sup>20</sup> Juli Andriyani, ‘Stategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis’, *At-Taujih (Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 2 No.2 (2019). Hlm 3

respon fisik seperti merasa tidak enak, tidak nyaman, tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dialami.<sup>21</sup>

### Dampak Stres

Terdapat beberapa ragam dampak dari stres, sebagai berikut:<sup>22</sup>

- a. Stress yang berlangsung lama (stres kronis) akan memunculkan kecemasan yang berat. Stres yang terus menerus dibiarkan akan menghancurkan isi pikiran, tubuh dan menarik seluruh kehidupannya pada kegelisahan, sehingga penderita akan mengalami rasa tertekan dan kehilangan semangat hidup.
- b. Individu yang mengalami stres akan menjadi lebih sensitif. orang yang stres akan merasa bahwa seluruh perkataan dan perbuatan oranglain mengarah kepadanya. Orang yang mengalami stres sering menyalahartikan keadaan, penilain, kritik, prilaku serta nasehat yang diberikan kepadanya.
- c. Selanjutnya individu yang mengalami stres sering merasa segala sesuatu berkaitan dengan dirinya. Sehingga orang yang mengalami menarik dirinya dari lingkungan, tidak suka berkerumunan atau lebih suka menyendiri serta mudah emosi kepada siapapun.

### Macam-macam Penyebab Stres

Empat macam yang menjadi penyebab atau pemicu stres:<sup>23</sup>

- a. Stres Kepribadian (*Personality Stress*)  
Stres kepribadian adalah stres yang dikarkanan dorongan dari dalam diri seseorang. Bagaimana seseorang menanggapi masalah dan keyakinan atas kemampuannya sendiri. Stres ini hanya akan terjadi kepada individu yang selalu berpikir negatif terhadap segala tekanan hidup.
- b. Stres Psikososial (*Psychosocial Stress*)  
Stres yang terjadi pada lingkungan sosial, interaksi atau relasi kepada orang sekitar. Seperti contoh, stres ketika beradaptasi dengan lingkungan baru, masalah percintaan, masalah keluarga, macet di jalan, atau dari orang lain.

---

<sup>21</sup> Yusuf, *MENTAL HYGIENE*. Hlm 93

<sup>22</sup> Mutaroh Akmal. DKK, *Ensiklopedia Kesehatan Untuk Umum* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

<sup>23</sup> Widarda. Hlm 32

- c. Stres Bioekologi (Bio-Ecological Stress)  
Stres akibat ekologi dan biologi, stres akibat ekologi seperti contoh polusi atau cuaca. Selanjutnya biologi yaitu, menstruasi, demam, jerawat, ataupun kondisi tubuh lainnya.
- d. Stres Pekerjaan (Job Stress)  
Stres yang terjadi akibat tekanan pekerjaan, contoh: PHK, persaingan, tekanan pekerjaan, deadline, dan lain-lain.

Adapun cara yang dapat diterapkan untuk pertahanan stres adalah dengan menerapkan *coping* stres. *Coping stress* adalah respon seseorang terhadap stres yang dialaminya dengan cara tertentu sesuai dengan jenis stres yang dialaminya. Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menghadapi atau menyesuaikan diri terhadap beragam stress, hal ini dipengaruhi oleh:<sup>24</sup> a) Kemampuan yang dimiliki, b) Pengaruh lingkungan sekitar, c) Pendidikan, d) Pengembangan diri, dan e) Usia.

Lazarus mendefinisikan coping Stress adalah proses individu dalam mengatasi keadaan stres yang berasal dari tekanan masalah yang sedang dialaminya dengan cara merubah perilaku dan kognitif untuk mendapatkan rasa perlindungan dari dalam dirinya.<sup>25</sup>

### Macam-macam *Coping*

*Coping* terbagi menjadi dua macam, sebagai berikut:<sup>26</sup>

- a. *Coping* Psikologis  
Coping psikologis adalah reaksi individu dalam penerimaan stressor, yang mengarah pada tingkat ancaman yang dihadapi seseorang lalu seberapa efektif strategi coping yang diterapkan.
- b. *Coping* psikososial  
Coping psikososial reaksi psikososial terhadap dorongan stres yang dirasakan atau yang dihadapi oleh seseorang.

---

<sup>24</sup> Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012). Hlm 112

<sup>25</sup> Juli Maini Sitepu & Mawaddah Nasution, Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU (Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara) hlm 3

<sup>26</sup> Andriyani. Hlm 4

## Bentuk-bentuk Strategi *Coping*

Ada dua macam *Coping* dalam pernyataan Recharad Lazarus, yakni *Problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, berikut penjelasannya:<sup>27</sup>

### a. *Problem-Focused Coping*

Menurut Lazarus *Problem-focused coping* merupakan penanganan atau penyelesaiannya yang berfokus pada masalah yang sedang dialami dengan cara mengurangi hal-hal yang membuat stres. Susan Folkman, Richard Lazaruz (Sarafino, 1998) mengelompokkan *Problem-focused coping* menjadi tiga bagian:<sup>28</sup>

#### 1) *Planful Problem-Solving*

*Planful problem-Solving* adalah reaksi individu yang melakukan beberapa pekerjaan atau kegiatan untuk merubah keadaan dengan cara analistis dalam mengatasi masalah.

#### 2) *Confrontative Coping*

*Confrontative Coping* adalah reaksi individu untuk beraktivitas yang bertujuan untuk merubah keadaan dengan cara berhadapan langsung pada sumber masalahnya.

#### 3) *Seeking Social Support*

*Seeking social support* merupakan reaksi individu untuk meminta bantuan atau dukungan emosional dari luar.

### b. *Emotion-Focused Coping*

Pada strategi *coping* berikut ini merupakan *coping* yang mengarah pada emosi seseorang. Biasanya digunakan oleh seseorang yang merasa tidak dapat mengubah keadaan. Pada bagian ini menurut lazarus individu menggunakan pendekatan kognitif untuk mengatur atau mengontrol reaksi emosi dalam menanggapi stres yang dialami. Berikut strategi *coping* yang termasuk pada *emotion-focused coping*:<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Andriyani.

<sup>28</sup> Juli Maini Sitepu & Mawaddah Nasution. hlm 4

<sup>29</sup> Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*, JURKAM (Jurnal Konseling Andi Matappa), Vol.1 No 2, (2017) hlm 3-4

- 1) Positive reappraisal  
Merupakan reaksi yang timbul dengan menciptakan makna positif, bertujuan untuk mengembakan diri pada hal yang lebih positif. Yakni melibatkan diri pada hal yang bersifat religius.
- 2) Accepting Responsibility  
Coping yang dilakukan dengan cara memahami keadaan dan menetapkan diri sesuai dengan keadaan.
- 3) Self-Controlling  
Yaitu berpikir sebelum berbuat sesuatu atau meregulasi perasaan dan tindakan sebelum melakukan tindakan.
- 4) Distancing  
Menjaga jarak untuk melupakan masalah yang terjadi atau kurang meperdulikan persoalan yang sedang dihadapi.
- 5) Excafe Avoidance  
Yaitu menghindarkan diri dari masalah yang tengah terjadi.

### 3. Gambaran Stres Mahasiswa Rantau PBSB Angkatan 2017

Untuk memudahkan deskripsi yang peneliti tulis dalam penelitian ini, terlebih dahulu peneliti akan memberikan gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa merantau PBSB (Program Beasiswa Santri Berprestasi) angkatan 2017. Gambaran stres ini peneliti dapatkan dari observasi dan wawancara. Bagian ini menjelaskan masalah yang menyebabkan stres selama merantau serta dampak negatif yang dirasakan apabila mengalami stres pada masa merantau. Berikut nama yang peneliti jadikan sebagai responden dari penenlitan ini:

Tabel 1.1  
Daftar Nama Responden Wawancara

No.	Nama	L/P	Asal Tempat Tinggal
1	Hamidah Syafira	P	Palembang
2	Syafa Al-Husna Damai	P	Ponorogo
3	Rahima Andesmi	P	Padang
4	Randi Saputra	L	Padang, Bukit Tinggi
5	Ikhfanuddin	L	Brebes

6	Nurul Dewiyana Azizah	P	Sengkang, Sulawesi Selatan
7	Abdul Hasib	L	Bondowoso
8	M. Fahri Yahya	L	Karawang

### Penyebab Stres pada Mahasiswa Rantau PBSB Angkatan 2017

Pada wawancara yang telah dilakukan peneliti merangkum beberapa hal yang menyebabkan stres selama merantau yang dipaparkan oleh Mahasiswa Rantau PBSB 2017, di antaranya adalah:

a. *Cultural Shock*

Pada awal merantau sebagian besar mereka mengalami *cultural shock*. *Cultural Shock* yang dialami seperti perbedaan budaya, bahasa, gaya bicara, dan kebiasaan. Hal ini terjadi karena mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan mereka semua harus menyesuaikan pada budaya, bahasa, gaya bicara, dan kebiasaan pada daerah yang mereka tinggali.

b. Ekonomi

Pada masa merantau semua hal harus diatur dengan sebaik mungkin termasuk dalam perihal keuangan. Seringkali mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 kekurangan uang pada masa merantau. Meskipun mereka berasal dari beasiswa, uang yang didapatkan sering tidak mencukupi kebutuhan pangan dikarenakan banyak uang yang keluar karena hal yang tidak terduga.

c. Tuntutan Masa Depan dan Keluarga

Hampir semua orang khawatir akan masa depan termasuk mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 yang merantau. Harapan keluarga bergantung kepada keberhasilan mereka selama merantau. Sedangkan banyak di antara mereka yang masih khawatir akan masa depan yang belum jelas.

d. *Homesick*

Jauh dari orangtua seringkali merasa khawatir akan kesehatan orangtua serta rasa rindu akan kampung halaman dan keluarga.

e. Akademik

Mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 sama halnya dengan mahasiswa yang lain, mereka memiliki kesulitan yang sama dalam hal akademik yang membuat mereka mengalami stres diperantauan. Seperti tugas yang menumpuk, tidak memahami dengan baik materi yang disampaikan, bahkan untuk semester akhir yang sedang berjuang membuat tugas akhir seperti skripsi dan jurnal.

f. Percintaan

Mencintai seseorang adalah suatu hal yang wajar saja terjadi pada masa perkuliahan. Problema percintaan yang terjadi pada masa perkuliahan sering kali memicu stres. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017.

### **Dampak Negatif Stres**

Selanjutnya pada hasil wawancara mengenai dampak negatif stres yang dialami oleh mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 adalah: a) merasa tidak memiliki tujuan hidup, b) menyendiri atau menjauhi kehidupan sosial, c) nangis yang berlebihan, d) tidak percaya diri, e) marah serta merasa kesal dengan diri sendiri ataupun orang lain, f) tidur yang terlalu lama, dan g) penyakit fisik seperti pusing, demam, insomnia, dan sakit punggung.

### **Implementasi Tawakal oleh Mahasiswa Rantau PBSB Angkatan 2017**

Setelah mengetahui penyebab stres dan dampak negatif stres yang dialami mahasiswa, peneliti kembali mewawancarai dan mengobservasi mengenai coping stress Mahasiswa PBSB angkatan 2017 dengan implementasi tawakal sebagai coping. Pada bagian ini peneliti menanyakan definisi tawakal menurut mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017, bagaimana cara mereka menerapkan tawakal serta dampak positif dan negatif yang mereka rasakan ketika menerapkan tawakal. Tujuannya untuk mengetahui efektifitas tawakal sebagai coping stres untuk mahasiswa rantau dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami selama merantau.

### **Definisi Tawakal menurut Mahasiswa Rantau PBSB Angkatan 2017**

Pada wawancara yang peneliti lakukan. Jawaban yang mereka berikan tidak jauh berbeda. Berikut yang dipaparkan oleh salah satu mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 oleh Randi Saputra mahasiswa

rantau yang berasal dari Padang:<sup>30</sup> *"Menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berikhtiar penuh. Bertawakal setelah berusaha penuh tidak hanya sekedar berserah diri tanpa usaha."*

Selanjutnya oleh Rifky Hardiansyah Mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 yang berasal dari Probolinggo: <sup>31</sup>*"Bagaimana kita berproses lalu kita menyerahkan kepada Allah dengan hati yang penuh keikhlasan."*

Menambahkan oleh Abdul Hasib mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 yang berasal dari Bondowoso:<sup>32</sup> *"Tawakal berasal dari kata wakala artinya mewakili, jadi artinya memasrahkan urusan diriku kepada yang diwakilkan. Otomatis adanya kepercayaan. Jika aku pasrah kepada Tuhan berarti aku harus percaya kepada Tuhan sekaligus juga menerima kepada tempat yang sudah kupasrahkan, apapun kondisinya."*

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, keseluruhannya mencakup dari tiga responden ini. Artinya tawakal adalah pekerjaan hati untuk memasrahkan segala urusan kepada Allah dengan ikhtiar dan proses yang maksimal. Penuh kepercayaan dan menerima segala yang sudah dipasrahkan kepada Allah yang maha wakil.

### **Metode Penerapan Tawakal Mahasiswa Rantau PBSB Angkatan 2017**

Dalam proses implementasi tawakal oleh para responden, pastinya ada beberapa cara atau metode yang dilakukan agar bertawakal kepada Allah dalam setiap mengalami stres atau permasalahan yang dialami. Adapun caranya adalah berusaha semaksimal mungkin dan berso'a. Seperti yang dipaparkan oleh Nurul Dewiayana Azizah mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 yang berasal dari Sengkang Sulawesi Selatan: *"Sebisanya mungkin aku bertawakal kepada Allah di setiap ada masalah, usaha dulu semaksimal mungkin hasilnya kita berdo'a sama Allah semoga dikasih yang terbaik."*

Selanjutnya oleh Hamidah Syafira Mahasiswa PBSB angkatan 2017 yang berasal dari Palembang, selain dari menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha dan berdo'a, Hamidah juga menyebutkan cara yang lain yaitu dengan shalat dan apapun yang mendekatkan diri kepada Allah: *"Contohnya untuk masalah akademik yah, kita berusaha untuk menyelesaikan tugas semaksimal mungkin, nyari referensi, dan terkadang stuck. Setelah selesai kita pasrahkan kepada Allah hasilnya. Selain dari itu shalat dan segala hal yang mendekatkan diri kepada Allah."*

---

<sup>30</sup> Hasil Wawancara kepada Randi saputra pada tanggal 22 juli 2021 melalui Via telpon

<sup>31</sup> Hasil Wawancara Kepada Rifky Hardiansyah Pada tanggal 23 Juli 2021 melalui Via telpon

<sup>32</sup> Hasil Wawancara Kepada Abdul Hasib pada tanggal 23 juli di kontrakan akatsuki Cibiru

Hilir

Dari keseluruhan wawancara yang peneliti lakukan dengan mahasiswa PBSB angkatan 2017, mereka menjawab bahwa berusaha semaksimal mungkin, berdo'a dan shalat atau melakukan segala hal yang mendekatkan diri kepada Allah lalu memasrahkan segala urusan kepada Allah sangatlah efektif. Mereka menyebutkan bahwa bertawakal itu membuat stres yang dialami menjadi ringan meskipun masalah harus tetap diselesaikan oleh diri sendiri tetapi mereka tidak merasa khawatir karena bagi mereka Allah akan selalu bersama mereka dan memberikan yang terbaik diantara yang terbaik. Dan berdasarkan dari beberapa pengalaman mereka sendiri seperti untuk perihal ekonomi, ketika mereka kehabisan uang di perantuan mereka tidak khawatir kehabisan uang jika selalu berdekatan dengan Allah, selalu saja ada hal yang tidak terduga datang memberikan solusi pada permasalahan mereka.

Bertawakal kepada Allah tidak hanya pada saat susah tetapi juga pada saat kita merasa bahagia. Hal yang membuat bahagia juga bisa menjerumuskan seseorang hamba pada hal yang salah dan dosa. Secara gamblang tawakal memang diperuntukkan untuk hal-hal yang di luar ranah kita, yang tidak bisa digapai oleh kekuatan akal atau hal-hal mendatang yang tidak kita ketahui hasilnya. Maka dari itu seorang hamba harus tetap bertawakal kepada Allah dalam keadaan apapun, bahagia maupun dalam keadaan susah tetapi tetap berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai sesuatu yang baik untuk kita dan juga baik di mata Allah.

### **Indikator Tawakal sebagai Parameter *Coping Stress***

Pada mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 terdapat beberapa macam indikator yang menunjukkan bawa tawakal dapat dijadikan sebagai *coping stress* untuk mahasiswa rantau yang mengalami stres di perantauan. Berikut beberapa indikator yang terjadi ketika mereka menerapkan tawakal untuk permasalahan yang mereka alami. Seperti yang diutarakan oleh M. Fahri Yahya mahasiswa rantau PBSB 2017 yang berasal dari Karawang:<sup>33</sup> *"Setelah aku menerapkan tawakal pada setiap permasalahan yang aku alami di perantauan, kadar stresku menurun, menjadi lebih tenang, jadi semangat kembali dalam beraktivitas."*

Nurul Dewiyana Azizah mengatakan bahwa menerapkan tawakal juga membuat seseorang menjadi tenang: *"Dengan bertawakal apapun masalahku menjadi ringan, karna aku serahkan semuanya kepada Allah SWT. Yang bisa meringankan apapun yang berat dan mengetahui yang terbaik dari yang"*

---

<sup>33</sup> Hasil Wawancara kepada M. Fahri Yahya pada tanggal 06 juli 2021 Di Aula Pon-Pes Al-Wafa

*terbaik yang tidak akan menguji hamba-Nya lebih dari kemampuannya. Hal ini membuat aku jadi lebih tenang, enggak overthinking."*

Lalu pemaparan selanjutnya oleh Rahima Andesmi mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017 yang berasal dari Padang. Rahima mengatakan bahwa tawakal efektif membuat dirinya menjadi lebih tenang dan tidak khawatir dalam menjalankan setiap permasalahan yang dialaminya. Dari keseluruhan responden menjawab bahwa tawakal dapat membuat seseorang menjadi tenang dan memiliki tujuan hidup yang jelas, semangat serta meringankan stres yang dilaminya. Ditambah oleh pemaparan Randi Saputra bahwa tawakal dapat menjadikan mental lebih sehat. Dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang juga menunjukkan bahwa tawakal mampu menjadi pertahan kecemasan pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah di kota Padang. Pada penelitian ini sikap tawakal menjadi peranan penting dan dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa seseorang yang menerapkan tawakal memiliki kecemasan yang terbilang rendah dibanding orang yang tidak bertawakal kepada Allah.<sup>34</sup>

### **Keefektifan Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Rantau PBSB 2017**

Dilihat dari beberapa pemaparan pada penelitian ini menunjukkan bahwa hal positif yang ditimbulkan ketika bertawakal kepada Allah dapat dijadikan coping stress bagi mahasiswa rantau PBSB angkatan 2017. Adanya pengaruh besar yang diberikan oleh tawakal kepada mahasiswa rantau PBSB 2017 dalam menghadapi permasalahan yang membuat stres diperantauan. Sehingga hal-hal positif tersebut dapat meningkatkan kemampuan *coping* mahasiswa yang mengalami stres di perantauan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang bertawakal kepada Allah dalam setiap permasalahan yang dialami selama merantau, menunjukkan bahwa tawakal dapat membuat seseorang menjadi tenang, terhindar dari kecemasan dan overthinking, dan memiliki mental yang sehat. Membantu mereka menjadi semangat dan memiliki tujuan hidup yang jelas serta menemukan jalan keluar bagi setiap permasalahan yang dialaminya.

---

<sup>34</sup> Bobi Januar Iskandar.DKK. Sikap Tawakal dengan Skecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa kelas XII Madrasah Aliyah Di Kota Palembang. Jurnal Psikologi Islam. Vol.4 No.1 (2018) hlm 1

## Simpulan

Menjadi mahasiswa terdapat banyak tuntutan yang harus dijalani dan diselesaikan dengan baik. Begitupun dengan mahasiswa rantau memiliki banyak tuntutan dan kendala dalam proses perkuliahannya yang menyebabkan stres. Stres yang dialami tidak hanya berdampak pada psikis tetapi fisik. Adapun masalah yang menyebabkan stres pada mahasiswa rantau berupa, *Cultural Shock*, ekonomi, tuntutan masa depan dan keluarga, *homesick*, akademik dan percintaan. Sehingga mahasiswa yang mengalami stres pada masa merantau perlu adanya coping agar bisa menyelesaikan masalahnya dengan baik. Adapun coping yang digunakan adalah tawakal. Tawakal adalah yang berasal dari kata wakala yang artinya mewakili. Artinya mewakili setiap masalah kepada Allah setelah melakukan usaha dan proses semaksimal mungkin. Dalam penelitian ini peneliti meneliti apakah implementasi tawakal dapat dijadikan sebagai strategi coping stres pada mahasiswa rantau dengan mewawancarai mahasiswa rantau PBSB 2017. Dan hasilnya menunjukkan bahwa tawakal sangat berpengaruh penting dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami selama merantau dikarenakan tawakal membuat seseorang merasa tenang, tidak cemas dan overthinking, lalu sehat mental dan juga fisik. Dampak positif yang ditimbulkan oleh tawakal ini mampu membuat seseorang menjadi semangat, memiliki tujuan hidup serta mampu menyelesaikan segala masalah dengan baik.

Adapun penelitian ini dikhususkan untuk mahasiswa yang akan merantau atau yang sedang merantau agar memiliki pertahanan diri yang lebih baik. penelitian implementasi tawakal sebagai strategi *coping* stres diharapkan dapat menjadi pertahanan diri bagi mahasiswa yang akan atau sedang merantau agar terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres. Bagi yang akan meneliti selanjutnya akan lebih baik mereka menggunakan responden yang lebih banyak dan lebih luas agar dapat menjadi ukuran penelitian yang lebih akurat. Dan baiknya menggunakan item yang lebih banyak juga agar penelitian ini dapat bermanfaat untuk ilmu pengetahuan terkhusus pada bidang tasawuf dan psikoterapi.

## Referensi

- Abdullah Bin Umar ad-Dumaiji, *Hidup tenang dengan Tawakal* (Bogor: Pustaka Ibnu Kasir, 2005)
- Arifka, *Konsep Tawakal Dalam Perspektif M.Quraish Shihab (Kajian Tafsir Tarbawi)* (Universitas Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2017)
- Asmaran AS, *Pengantar Ilmu Tasawuf* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002).
- Abu Isa Abdullah, *Mutiara Faidah Kitab Tauhid* (Jakarta: Pustaka Muslim, 2011)
- Bobi Januar Iskandar.DKK. Sikap Tawakal dengan Skecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa kelas XII Madrasah Aliyah Di Kota Palembang. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol.4 No.1 (2018)
- Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2012).
- Dodo Widarda, *Sufi Healing* (Bandung: TP Publishing, 2019).
- Imam Qusairy, *al-Risalah al-Qusyairiyah* (Jakarta, Pustaka Amani, 2002)
- Juli Andriyani, 'Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis', *At-Taujih (Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 2 No.2 (2019).
- Juli Maini Sitepu& Mawaddah Nasution, Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU (Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara)
- Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012).
- Leila Mona, 'Mengembangkan Personal Sosial Responsibility (PSR) Dalam Membangun Karakter Manusia', *Ilmu Komunikasi*, 14 N0.2 (2018).
- Luluk Elfiana Dewi, 'Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Di Tinjau Dari Tingkat Religiusitas' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018).
- Moh. Djibran Halukati, Wenny, Rizki, 'Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo', *Bikotetik*, 02 (2018).
- Mutaroh Akmal. DKK, *Ensiklopedia Kesehatan Untuk Umum* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).
- Muhammad Subhan, *Konsep Tawakal Menurut IbnQayyim al-Jauziyah* (Institut Agama Islam Negeri Sumatra Utara, 2012)
- M. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008).
- Rosihon Anwar, *Akhlaq Tasawuf* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010).
- Simuh, *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam* (Jakarta Utara: PT. RajaGarfindo, 1996).



- Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*, JURKAM (Jurnal Konseling Andi Matappa), Vol.1 No 2, (2017)
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017).
- Syehk Abdul Qadir Al-Jailani, *Rahasia Sufi Agung* (Yogyakarta, 2008).
- Yusuf Qardawi, *Haqiqat al-Tauhid*, terj. Anwar Wahdi (Darululum Press, 1990)