

Hubungan tawakal terhadap stress pada mahasiswa Muslim yang merantau

Muhammad Agus Kurniawan Syafruddin^{1*}
Rachmania Arunnisa²
Annisa Febrianti³
Diosi Siska Uli Putri Ananda Lubis⁴
Ali Mahmud Ashshiddiqi⁵

^{1,2,3,4,5} Department of Psychology, Faculty of Psychology,
Universitas Islam Indonesia, Indonesia

* 22320381@students.uii.ac.id

Abstract: Tawakkal dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres saat menjalani perantauan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *tawakal* dan stres pada mahasiswa yang merantau. Untuk memperoleh subjek penelitian, metode probabilitas sampling digunakan. Penelitian ini melibatkan 82 mahasiswa yang terdiri dari 35 laki-laki dan 47 perempuan. Studi ini menggunakan modifikasi skala stress dan sub skala *tawakal*, yaitu keyakinan kepada Allah versi Bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan uji Spearman's. Hasil penelitian ($r = 0,00954$, $p = 0,166$) menemukan hubungan negatif antara *tawakal* dan stress. Skor *tawakal* yang lebih tinggi sebanding dengan skor stress yang lebih rendah, dan sebaliknya. Penelitian ini menunjukkan bahwa *tawakal* bisa dimanfaatkan sebagai metode intervensi untuk mengurangi stres pada mahasiswa rantau.

Keywords:

Mahasiswa rantau,
muslim,
stres, tawakal

DOI:

[10.20885/iscip.vol1.art10](https://doi.org/10.20885/iscip.vol1.art10)



Belakangan ini, banyak orang Indonesia yang tertarik untuk pergi ke perguruan tinggi. Data Indonesia (2022) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam jumlah siswa di Indonesia dari 2012 hingga 2022. Pada 2022, jumlah siswa di Indonesia mencapai 9,32 juta, naik 4,04% dari tahun sebelumnya. Berdasarkan data dari *Statistik Pendidikan Tinggi 2021*, jumlah mahasiswa baru di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 2.072.040 orang, yang terdiri dari 921.515 mahasiswa baru di PTN dan 1.074.793 mahasiswa baru di PTS (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022). Data ini menunjukkan tingginya minat masyarakat Indonesia untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi (Kemendikbudristek, 2022).

Banyak orang bersedia pergi keluar daerahnya, bahkan ke luar negeri untuk mendapatkan pendidikan. Prasarana dan sarana penunjang pendidikan yang lebih baik daripada di daerah asalnya adalah alasan orang melakukan hal ini (Adamyk & Dyachuk, 2023). Suryana (2020, seperti dikutip Maula et al., 2023) menyatakan bahwa banyak daerah di Indonesia mengalami ketimpangan pendidikan jika pendidikan berada di kota atau dekat pusat pemerintahan dan memiliki fasilitas dan peralatan pendidikan yang baik. Selain itu, ada kepercayaan bahwa memasuki perguruan tinggi terkemuka dapat membantu mendapatkan pekerjaan yang lebih baik (Adamyk & Dyachuk, 2023).

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang pergi ke sekolah jauh dari daerah asalnya. Menurut Sholiq et al. (2016), merantau adalah ketika seseorang meninggalkan tempat tinggalnya untuk mencari pengalaman atau kehidupan baru. Mahasiswa baru biasanya menghadapi banyak tantangan (Santrock, 2002). Mahasiswa baru, baik dari tingkat sarjana maupun pascasarjana, pasti menghadapi banyak masalah seperti masalah finansial, tekanan akademik, kesulitan menerima perubahan, konflik antar pribadi, kesepian, dan masalah membangun otonomi pribadi (Gajdzik, 2006).

Mahasiswa rantau, di sisi lain, cenderung menghadapi lebih banyak masalah yang disebabkan oleh stres (Syisillia, 2023). Beberapa perubahan yang dialami siswa perantau, termasuk adaptasi terhadap norma sosial lokal, ketidakhadiran orang tua, dan perubahan dalam sistem pertemanan dan komunikasi mereka dengan teman baru. Itu sebabnya mahasiswa yang merantau lebih rentan terhadap stres. Studi yang dilakukan oleh Rahmayani et al. (2017) menemukan bahwa hubungan intrapersonal dan interpersonal menyebabkan 44,7% mahasiswa baru mengalami stress berat; hubungan sosial menyebabkan 53,2% mengalami stress sedang; dan aktivitas kelompok menyebabkan 45,2% mengalami stress sedang.

Stress biasanya didefinisikan sebagai rasa tekanan atau tekanan yang dirasakan oleh seseorang. Suatu hal seperti ini dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara keinginan seseorang yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah dan kenyataan yang mereka harapkan. McGrath (Weinberg & Gould, 2003) mengatakan, jika ada ketidakseimbangan atau kegagalan seseorang dalam memenuhi kebutuhan fisik dan rohani mereka, itu akan menyebabkan stress.

Menurut Bressert (2016), aspek stress di terdiri dari empat yaitu kognitif, perilaku, fisik, dan emosi. Adanya kebingungan, sering lupa, khawatir, dan panik merupakan tanda adanya dampak pada komponen aspek kognitif. Aspek fisik diantaranya adalah kesusahan

tidur, detak jantung berdetak cepat, pusing, kekurangan energi, demam dan otot tegang adalah beberapa tanda bahwa stres mempengaruhi kesehatan. Stres dapat menyebabkan perubahan dalam aspek perilaku, seperti kehilangan minat untuk bersosialisasi, lebih suka menyendiri, menjauhi orang lain, dan untuk aspek emosi seperti sensitif, marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya.

Biasanya, orang yang mengalami stres akan menghadapi kesulitan untuk mengatur kehidupan mereka karena stres menyebabkan kecemasan dan sistem saraf menjadi tidak terkendali. Saraf simpatis dipicu oleh pusat saraf otak, yang menyebabkan sekresi hormon kortisol dan adrenalin, kemudian akan menggerakkan hormon lainnya. Dalam kondisi fisiologis individu yang mengalami stres, pembebasan gula dari hati, pemisahan lemak tubuh, dan kenaikan kandungan lemak dalam darah akan terjadi. Kondisi ini akan meningkatkan desakan darah dan banyak darah dialihkan ke otot-otot dari pencernaan, menyebabkan perut kembung dan mual. Oleh karena itu, depresi akan muncul akibat stres yang berkepanjangan, yang pada gilirannya berakibat pada fungsi tubuh manusia, seperti stroke dan gagal ginjal. Sebagai contoh, akumulasi stres dapat menyebabkan perilaku defensif dan agresif. Selain itu, lingkungan hidup mereka situasi sosial ekonomi individu yang tidak memadai dapat menyebabkan stres. Ini adalah salah satu alasan mengapa banyak kejahatan terjadi di kota-kota besar. Karena berbagai faktor yang membedakan kesenjangan antara situasi dan status sosial yang mencolok, situasi masyarakat atau individu yang mengalami stres dapat menyebabkan perilaku agresif. Sebaliknya, generasi muda yang menetap di kota-kota besar menggunakan narkoba dan miras sebagai cara untuk mempertahankan diri dari stres yang mereka alami. Secara umum, stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang.

Menurut Yusuf et al., (2016), bahwasanya spiritual seseorang dapat membantu individu sebagai dukungan dan kekuatan menghadapi stres. Tawakal adalah ekspresi iman yang kuat yang mendorong seseorang untuk bergantung pada Allah Swt. Ini menunjukkan seberapa besar iman seseorang kepada Allah Swt. Arifka (2017) menyatakan bahwa tawakal menurut Imam Ar-Razi berarti bahwa untuk mendapatkan sesuatu, harus dilakukan dengan usaha yang nyata atau dengan mengutamakan sebab-sebab lahiriah. Menurut Setiawan dan Mufarihah (2021), *tawakal* disebutkan dalam Alquran sebanyak 84 kali dan dalam 22 surat, membuat orang optimis dan berani menghadapi cobaan. Nurmiati et al. (2021) mendefinisikan *tawakal* adalah sikap yang mengacu terhadap ketakwaan individu terhadap Allah Swt, yang dinyatakan sebagai upaya penuh dan pengabdian seseorang kepada Allah Swt setelah melakukan semua upaya.

Tawakalnya menurut Imam Al-Ghazali (Al-Faruqi et al. 2022) adalah bentuk pengontrolan hati yang dilakukan seseorang terhadap Allah Swt karena memahami bahwa kekuasaannya atas segala sesuatu yang terjadi. Rustan (2021) mengatakan tawakal berarti berserah diri kepada Allah Swt saat berhadapan atau menanti hasil dari tindakan atau usaha. Al-Faruqi et al. 2022 menyatakan bahwa tawakal adalah salah satu komponen yang menentukan seberapa kuat iman umat Islam, dan dapat membantu menangani masalah kesehatan mental.

Berdasarkan psikoterapi sufi, tawakal diketahui sebagai *tajalli*, *takhalli* dan *tahalli*. Fungsi *tajalli* adalah membuat hati menjadi tenang saat menghadapi cobaan, dan *tahalli*

karena tawakal meningkatkan ketenangan dan kesehatan mental. *Takhalli* menunjukkan bahwa bertawakal dapat membantu seseorang menghindari situasi buruk. Tawakal diketahui dapat menjadi sarana psikoterapi Islam yang bisa digunakan untuk mengatasi kesehatan mental, lebih-lebih bagi orang Islam. Selain itu, diketahui bahwa tawakal dapat memperbaru keimanan seorang muslim. Akibatnya, diskusi lebih lanjut tentang psikoterapi islam tawakal sangat penting.

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang menarik diteliti lebih lanjut adalah tentang hubungan antara sikap tawakal dan tingkat stress pada mahasiswa yang merantau. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara sikap tawakal dan tingkat stres pada mahasiswa rantau. Manfaat utama penelitian ini adalah untuk memahami faktor religiusitas yang mempengaruhi stres dalam kehidupan mahasiswa di perantauan. Adapun hipotesis yang peneliti kemukakan yakni: terdapat hubungan negatif antara tawakal terhadap stress pada mahasiswa rantau.

METODE

Penelitian ini melibatkan 82 mahasiswa partisipan yang terdiri dari 35 laki-laki dan 47 perempuan. Peneliti menggunakan model skala likert yang terdiri dari item yang faforable. Untuk Subskala Tawakal, yaitu keyakinan kepada Allah, ada lima pilihan: Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Untuk Subskala Stres ada empat pilihan: Tidak Sesuai, Sedikit Sesuai, Cukup Sesuai, dan Sangat Sesuai dengan Saya. Skala didistribusikan secara tidak langsung melalui internet, yaitu Google Form. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan 2 cara, yaitu uji asumsi (Normalitas dan Linieritas) uji hipotesis (Spearman'). Peneliti menggunakan aplikasi Jamovi untuk analisis data.

Skala Tawakal yang disusun dan diuji coba oleh Sartika dan Kurniawan (2015). Skala ini terdiri dari 25 item. Di sini kami hanya menggunakan item dari faktor keyakinan kepada Allah. Subjek penelitian adalah siswa aktif yang beragama Islam berusia 18 hingga 29 tahun yang sedang merantau. Dalam penelitian ini, setiap anggota populasi memiliki peluang untuk diambil sebagai sampel. Peneliti menggunakan dua skala, Skala Tawakal dan Skala Stres, yang telah digunakan oleh masing-masing peneliti sebelumnya untuk mengumpulkan data.

Skala Dass-21 dengan sub-skala stress yang telah diuji coba oleh Fathoni dan Listiyandini (2021), dengan reliabilitas 0,76. Sub-skala ini terdiri dari 7 item. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah pernyataan 'Akhir-akhir ini, saya sering menunjukan reaksi berlebihan terhadap suatu kejadian yang terjadi kepada saya'.

Subskala keyakinan kepada allah (Tawakal Item *Version* Indonesia) memiliki koefisien reliabilitas 0,958, sedangkan skala subskala stress (DASS *Version* Indonesia) memiliki koefisien reliabilitas 0,836 yang menunjukkan bahwa kedua skala yang digunakan peneliti memiliki konsistensi yang baik karena memenuhi persyaratan nilai minimum koefisien reliabilitas, yaitu lebih dari 0,7. Untuk melihat pengaruh antar variabel penelitian, regresi linier digunakan.

HASIL

Deksripsi Responden

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa terdapat total sebanyak 82 responden, yang dimana jumlah persentase dari laki-laki sebanyak 42,68%, dan jumlah persentase dari perempuan sebanyak 57,32%. Selain itu, persentase dari angkatan 2019 sebanyak 1,21%, angkatan 2020 sebanyak 7,31%, angkatan 2021 sebanyak 7,31%, angkatan 2022 sebanyak 51,21%, dan angkatan 2023 sebanyak 32,92%.

Tabel 1

Demografi Responden

Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
Laki-laki	35	42,68%
Perempuan	47	57,32%
Jumlah	82	100%
Angkatan		
19	1	1,21%
20	6	7,31%
21	6	7,31%
22	42	51,21%
23	27	32,92%
Jumlah	82	100%

Korelasi Tawakal dan Stress

Skala tawakal memiliki skor rata-rata 80.4 dan standar deviasi 8.22, yang menunjukkan distribusi skor yang tidak normal ($p < 0.001$). Selanjutnya, untuk skala stres terdapat skor rata-rata adalah 9.62, dengan standar deviasi 5.11, dan distribusi skor secara signifikan tidak normal ($p = 0.004$). Jumlah sampel untuk kedua skala tersebut adalah 85 dan tidak ada data yang hilang. Data menunjukkan bahwa peserta rata-rata memiliki "Tawakal" yang tinggi dan "Stress" yang relatif rendah. Perbedaan dalam asumsi normalitas kedua variabel harus diperhatikan, terutama ketika melakukan analisis yang menganggap distribusi normal.

Tabel 2

Uji Korelasi

		Skala Stress	Skala SubtesTawakkal
Skala Stress	Spearman's rho	—	
	df	—	
	p-value	—	
	N	—	
Skala SubtesTawakkal	Spearman's rho	-0.108	—
	df	80	—
	p-value	0.166	—
	N	82	—

Note. H_a is negative correlation

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Hasil uji korelasi menggunakan Spearman's diakarenakan uji normalitas data tidak normal. Hubungan antara "Tawakal" dan "Stress" menunjukkan korelasi Spearman -0,108, yang mana ini $<0,05$ yang berarti memiliki hubungan yang tidak signifikan. Kemudian nilai (-) menunjukkan adanya hubungan negatif antara "Tawakal" dan "Stress". Selain itu, nilai $p = 0.166$ menunjukkan bahwa hubungan dari tersebut tidak signifikan secara statistik dikarenakan nilai $p > 0.05$. Oleh karena itu, tidak ada bukti yang cukup untuk menyimpulkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara "Tawakal" dan "Stress". Oleh karena itu, berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa adanya korelasi negatif antara tingkat "Tawakal" dan tingkat "Stress".

DISKUSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara sikap tawakal dan stres pada mahasiswa muslim yang sedang merantau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang cukup lemah antara tawakal dan stres. Ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena kedua variabel memiliki korelasi negatif.

Beberapa hipotesis yang mendukung ini. Hilangkan keyakinan dan ketergantungan kepada Tuhan, perspektif tawakal dapat menenangkan dan menentramkan. Ini sudah menunjukkan dampak negatif, meskipun hasilnya kurang memuaskan. Ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi hal ini, seperti resiliensi individu terhadap stress, dukungan teman sebaya dan dukungan keluarga. Menurut penelitian Septiani dan Fitria (2016), adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan stress pada mahasiswa. Kemudian, hasil penelitian Septri (2016) di mana dukungan keluarga berkorelasi negatif dengan stress.

Kemudian, dukungan teman sebaya memiliki korelasi negatif terhadap stress mahasiswa (Lestari et al., 2023; Lestari & Purnamasari, 2022), dan bagaimana motivasi berprestasi yang memiliki korelasi negatif dengan stress. Selain itu, tawakal memiliki potensi untuk mengurangi stres, meskipun efeknya tidak signifikan.

Kelemahan penelitian ini perlu dipertimbangkan. Pertama, jumlah responden yang terbatas dapat menghalangi generalisasi hasil penelitian. Kedua, ketidakseimbangan antara responden laki-laki dan perempuan. Variasi dalam cara responden mendefinisikan konsep tawakal dan cara mereka memahaminya juga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Hasil penelitian yang menggunakan sampel yang lebih besar dan literatur yang lebih luas diharapkan lebih akurat dan komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan pernyataan di atas, tawakal memiliki pengaruh negatif terhadap stress walaupun tidak secara spesifik. Selain itu, diketahui bahwa tawakal dapat menjadi salah satu psikoterapi Islam yang dapat digunakan untuk mengurangi maupun mengatasi masalah kesehatan mental, terutama bagi orang Islam. Selain itu, diketahui bahwa tawakal juga dapat meningkatkan keimanan seorang muslim. Akibatnya, diskusi lebih lanjut tentang psikoterapi Islam tawakal sangat penting.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa konsekuensi yang signifikan. Pertama, perlu diperhatikan bahwa tawakal dapat membantu menurunkan tingkat stres. Kedua, mungkin diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif untuk pendidikan dan pelatihan manajemen stres yang melibatkan elemen spiritual seperti tawakal. Ketiga, penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan perbedaan individu dalam respons terhadap stress.

Bagi penelitian berikutnya, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut. Untuk meningkatkan generalisasi hasil dan memberikan gambaran yang lebih representatif tentang hubungan antara tawakal dan stres, penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan jumlah responden yang lebih besar. Penelitian kualitatif perlu dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih kontekstual dan menyeluruh tentang pengalaman individu dengan tawakal dan stres. Pendekatan multidimensional dapat dipertimbangkan untuk mengungkap faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan elemen pribadi lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa di perantauan.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini menyarankan beberapa hal berikut. Pertama, lembaga pendidikan dan pelatihan dapat mengembangkan program manajemen stres yang memasukkan elemen spiritual seperti tawakal, zikir, atau refleksi iman sebagai strategi pelengkap pendekatan psikologis modern. Kedua, diperlukan pendidikan agama yang kontekstual dan aplikatif yang tidak hanya menekankan aspek ibadah ritual, tetapi juga menjelaskan bagaimana konsep keimanan (seperti tawakal) dapat diimplementasikan dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Selain saran-saran yang bersifat praktis ini dalam pengembangan terapi stress, penelitian ini juga menyarankan pentingnya

pengembangan penelitian yang lebih luas mengenai hal ini. Penelitian dapat dilakukan dengan melibatkan responden dari berbagai latar belakang daerah, usia, dan institusi pendidikan untuk meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi hasil. Selain itu, adalah penting untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan beberapa variabel yang mungkin berkontribusi seperti dukungan sosial (keluarga, teman, komunitas) kondisi lingkungan (keuangan, tempat tinggal, akses layanan), dan faktor personal lainnya (kemampuan coping, kepribadian, religiositas)

REFERENSI

- Adamyk, V., & Dyachuk, K. (2023). International student migration: Current trends and challenges for developing countries. *Herald of Economics*, 1, 80–93. <https://doi.org/10.35774/visnyk2023.01.080>
- Al Faruqi, A. R. H., & Haibaiti, R. T. (2022). Konsep tawakal menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan relevansinya terhadap kehidupan sosial. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 3(2), 72–82.
- Arifka. (2017). *Konsep tawakal dalam perspektif M. Quraish Shihab (kajian tafsir tarbawi)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. Repository UIN Ar-Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/1973/1/1.%20SKRIPSI.pdf>
- Bressert, S. (2016). *Dampak stres* (Vol. 26). <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Gajdzik, P. K. (2006). Relationship between self efficacy beliefs and socio-cultural adjustment of international graduate students and american graduate students. *Proquest.Com*. <https://baylor-ir.tdl.org/server/api/core/bitstreams/8294b6b7-a0d6-41a1-adfa-f82428d209a7/content>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Statistik pendidikan tinggi 2021*. Pusat Data dan Teknologi Informasi (Pusdatin), Kemendikbudristek.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). *Dukungan sosial teman sebaya dan problem-focused coping terhadap stres akademik mahasiswa* [Unpublished manuscript]. Universitas Ahmad Dahlan. Retrieved from <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/52057>
- Lestari, F. P., Ruzain, R. B., & Rosyida, R. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28–34. <https://doi.org/10.31258/jni.14.1.28-34>
- Maula, I., Irwandi, I., Sari, A. L., Sarimin, D. S., & Rondonuwu, R. H. S. (2023). Pendidikan untuk pemerataan pembangunan: Memperjuangkan hak semua anak. *Journal on Education*, 5(4), 13153–13165. <http://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2316>
- Nurmiati, N., Abubakar, A., & Parhani, A. (2021). Nilai tawakkal dalam Al-Qur'an. *Palita: Journal of Social Religion Research*, 6(1), hlm.81-98. <https://doi.org/10.24256/pal.v6i1.1985>

- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111. <https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019>
- Rustan, R. (2021). Tawakal: Status hadis dan pandangan ulama. *Dialektika: Jurnal Pemikiran Sosial Keagamaan dan Ilmu Sosial*, 14(2).
- Santrock, W. J. (2002). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)* (5th ed.). Erlangga.
- Sari, S. (2016). Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak [Artikel penelitian]. *Jurnal Manajemen Keperawatan Fakultas Keperawatan FK* 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jpn.v3i1.16324>
- Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Skala tawakal kepada Allah: Pengembangan ukuran-ukuran psikologis surrender to god dalam perspektif Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol20.iss2.art3>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an serta implikasinya dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.21009/JSQ.017.1.01>
- Sholik, M. I., Rosyid, F., Mufa'idah, K., Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). Merantau sebagai budaya (Eksplorasi sistem sosial masyarakat Pulau Bawean). *Cakrawala: Jurnal Litbang Kebijakan*, 10(2), 143–153. <https://doi.org/10.32781/cakrawala.v10i2.39>
- Syisillia. (2023). Implementasi tawakal sebagai strategi coping stres pada mahasiswa rantau: Studi kasus mahasiswa PBSB Angkatan 2017. *Gunung Djati Conference Series*, 23.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviansanti, F. (2016). *Kebutuhan spiritual: Konsep dan aplikasi dalam asuhan keperawatan*. Mitra Wacana Media.