

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DAN BERPIKIR POSITIF PADA  
MAHASISWA



Oleh:

EKA ROSITA

QUROTUL UYUN

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018



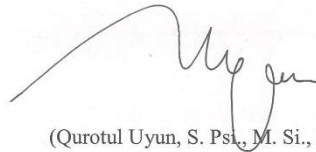
NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DAN BERPIKIR POSITIF PADA  
MAHASISWA

Telah Disetujui Pada Tanggal:

01 MAR 2018

Dosen Pembimbing Utama



(Qurotul Uyun, S. Psi., M. Si., Psikolog)

## **HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DAN BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA**

Eka Rosita  
Qurotul Uyun

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. Hipotesis penelitian diuji dengan melakukan pengambilan data menggunakan skala Tawakal yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Al Jauziyah (1998) dan skala Berpikir Positif yang diadaptasi dari skala *Positive Thinking Scale* berdasarkan teori Hong, Z. R., Lin, H.S & Lawrenz, F.P (2012) kepada 208 mahasiswa. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 16,0. Uji korelasi product moment dari *Spearman Rho* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi 0.202 dan koefisien signifikansi 0.002 ( $p < 0.01$ ) yang artinya ada hubungan positif antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. Tawakal berkontribusi 4.08% terhadap berpikir positif pada mahasiswa.

Kata kunci: *Tawakal, Berpikir Positif, Mahasiswa*

## **HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DAN BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA**

### **A. Pengantar**

Berpikir positif merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Menurut Peale (2009) berpikir positif merupakan keterampilan yang harus dipelajari dan diusahakan karena berpikir positif tidak datang dengan sendirinya. Orang lebih mudah berpikir negatif daripada mempertahankan pola-pola berpikir positif. Oleh karena itu, setiap saat individu harus mengaktifkan kembali perhatiannya pada hal-hal yang positif untuk memperoleh manfaat yang positif.

Rusdi (2012) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif dapat memberikan pengaruh yang positif bagi kesehatan mental Naseem dan Khalid (2010) menyimpulkan bahwa berpikir positif dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menangani stress secara efektif dan menyebabkan kesehatan. Rood dkk (2010) menyimpulkan bahwa pemikiran negatif yang berulang menunjukkan hasil yang positif dan asosiasi yang signifikan pada gejala depresi dan kecemasan.

Agung Kusmawardhani, dokter Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menuturkan bahwa bunuh diri merupakan satu dari penyebab kematian pada kelompok umur 15 tahun hingga 44 tahun dan kedua pada kelompok umur 10 tahun hingga 24 tahun. Pada 2010, Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8

per 100.000 jiwa. Seseorang dapat melakukan bunuh diri karena rasa putus asa, depresi berat individu seperti itu memiliki pemikiran yang pesimis serta tidak bisa berpikir adanya upaya alternatif untuk menyelesaikan masalah ([www.cnnindonesia.com](http://www.cnnindonesia.com)).

Pada 2015, Dr Alexandra Fleischmann dari WHO menuturkan bahwa bunuh diri pada remaja merupakan penyebab kematian kedua setelah kecelakaan jalan raya. Dilihat dari perbedaan jenis kelamin, bunuh diri menjadi penyebab utama kematian pada perempuan usia 15-29 tahun ([bbc.com](http://bbc.com)). Andi Basti Tetteng, salah seorang Sosiolog dari Universitas Negeri Makassar menilai bahwa fenomena bunuh diri meningkat. Ia menyebutkan bahwa terdapat 82 orang Indonesia yang bunuh diri setiap harinya dan kelompok yang paling banyak bunuh diri adalah remaja dan dewasa muda usia 15 hingga 24 tahun. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang bunuh diri adalah kurangnya keterampilan atau alternatif penyelesaian masalah secara baik ([news.rakyatku.com](http://news.rakyatku.com)). Banyaknya kasus bunuh diri pada remaja dan dewasa muda di Indonesia mengindikasikan rendahnya berpikir positif pada remaja dan dewasa muda tersebut.

Hong, Z. R., Lin, H, S dan Lawrenz, F, P (2012) menyatakan bahwa berpikir positif mampu menghasilkan pandangan yang menguntungkan dari peristiwa negatif, hal tersebut juga akan aktif dalam menghasilkan perkembangan pribadi. Mukhlis (2013) mendiskripsikan bahwa berpikir positif sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri individu sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi oleh individu. Asmani (2009) mengemukakan bahwa berpikir positif merupakan cara

berpikir yang berangkat dari hal-hal yang mampu membangkitkan semangat perubahan individu menuju taraf hidup yang lebih baik.

Peale (2009) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif individu yaitu (1) Religiusitas (2) Kepercayaan diri (3) Dukungan Sosial. Religiusitas individu dapat membantu menyembuhkan individu dari penyakit-penyakit pikiran, hati, jiwa serta tubuh. Selain itu, religiusitas individu juga dapat menyingkirkan ketakutan dan kebencian sehingga individu dapat merasakan kekuatan, kebahagiaan dan kebaikan dalam diri individu.

Husein (1998) menuturkan bahwa konten Islam dalam membersihkan diri dari perasaan bersalah adalah latihan iman dan praktik belajar untuk melakukan nilai-nilai dan praktik yang diamanatkan oleh Allah untuk muslim agar dapat mengatasi cobaan dan kesengsaraan hidup salah satunya adalah dengan tawakal. Al Jauziyah (1998) menuturkan bahwa tawakal merupakan keadaan yang terangkai dari berbagai perkara, yang pada hakekatnya tidak bisa sempurna kecuali dengan seluruh rangkaian yang ada. Tawakal adalah membebaskan hati dari segala hal yang memiliki ketergantungan kepada selain Allah dan menyerahkan keputusan segala sesuatunya kepada Allah (Ilyas, 1999). Menurut Abdullah (2005) tawakal adalah penyerahan diri secara total atau penuh kepada Allah. Bukan kepada siapapun yang disukai individu, tetapi penyerahan diri hanya kepada Allah. Bukan pula penyerahan diri tanpa disertai dengan amal, tetapi penyerahan yang didalamnya disertai dengan ikhtiar, langkah dan gerak.

Tawakal dapat menjadikan diri individu memiliki pikiran yang positif, karena individu yang bertawakal adalah individu yang percaya dan yakin

seungguhnya kepada Allah, dari kepercayaan dan keyakinan tersebut lahirlah ketenangan hati pada individu dan berdampak pada pikiran individu yang menjadi lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa.

## **B. Metode Penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 17-24 tahun. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif yang berada di semester 1-13.

### **2. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan skala yaitu skala tawakal dan skala berpikir positif. Metode penyusunan data pada penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan (5) alternatif jawaban. Subjek diminta mengisi sejumlah pernyataan yang ada dengan memilih salah satu dari jawaban yang telah tersedia. Penelitian ini menggunakan sebuah kuisisioner yang terdiri dari dua buah skala pengukuran yaitu skala tawakal dan skala berpikir positif.

## 1. Skala Tawakal

Skala tawakal dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti menggunakan skala tawakal yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan menggunakan aspek-aspek tawakal dari Al Jauziyah (1998) yaitu mengetahui kekuasaan Allah, menetapkan sebab dan akibat, memantapkan hati pada pijakan tauhid, menyandarkan diri kepada Allah, berbaik sangka kepada Allah, menundukkan hati kepada Allah, dan pasrah kepada Allah. Skala tawakal terdiri dari 35 aitem dengan masing-masing 25 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah pernyataan yang mendukung variabel penelitian, sedangkan aitem *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung variabel penelitian. Jawaban atas pernyataan yang diberikan terdiri atas 5 alternatif yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Pada aitem *favorable* skor yang diberikan yaitu SS diberi skor (5), S diberi skor (4), N diberi skor (3), TS diberi skor 2, dan STS diberi skor (1). Sedangkan pada aitem *unfavorable* skor yang diberikan yaitu SS diberi skor (1), S diberi skor (2), N diberi skor (3), TS diberi skor (4) dan STS diberi skor (5).

## 2. Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti menggunakan skala berpikir positif yang diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Hong, Z. R ., Lin, H.S & Lawrenz, F.P (2012) yang mengacu pada dimensi dari Hong, Z. R ., Lin, H.S & Lawrenz, F.P (2012) yaitu



*self confidence, self satisfaction, optimism, appreciation*. Skala berpikir positif terdiri atas 47 aitem yang keseluruhannya adalah aitem *favorable*. Aitem *favorable* adalah pernyataan yang mendukung variabel penelitian. Jawaban atas pernyataan yang diberikan terdiri atas 5 alternatif yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

### 3. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa, akan dinilai secara statistik dengan menggunakan korelasi *product moment* oleh Pearson. Teknik statistik analisis *product moment* digunakan dalam penelitian ini karena merupakan analisis korelasional yang dapat dipakai untuk menguji hubungan antara dua variabel. Analisis data penelitian ini akan menggunakan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) version 16.0 for Windows*.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Gambaran umum mengenai subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat semester dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
*Deskripsi Subjek Penelitian*

No.	Deskripsi	Kategori	Jumlah	Total
1.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	54	207
		Perempuan	153	
2.	Usia	0	1	207

No.	Deskripsi	Kategori	Jumlah	Total
		17 tahun	11	
		18 tahun	74	
		19 tahun	37	
		20 tahun	38	
		21 tahun	34	
		22 tahun	8	
		23 tahun	2	
		24 tahun	2	
3.	Tingkat Semester	0	1	207
		1	115	
		3	16	
		5	30	
		7	42	
		9	1	
		10	1	
		13	1	

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Gambaran umum secara singkat mengenai deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 2, di mana di dalam tabel telah tersedia deskripsi data yang telah diolah menggunakan analisis statistik.

Tabel 2  
*Deskripsi Data Penelitian*

<b>Descriptive Statistics</b>						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Skor Total Skala Tawakal	207	54.00	90.00	79.6232	6.46522	
Skor Total Skala Berpikir Positif	207	80.00	174.00	132.4638	13.64876	
Valid N (listwise)	207					

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti menggolongkan subjek dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi subjek dibuat dengan menggunakan penormaan untuk kategorisasi, yaitu:

Kategorisasi	Tawakal	Berpikir Positif
Sangat Rendah	$X < 75.0$	$X < 121.0$
Rendah	$75.0 \leq X < 79.0$	$121.0 \leq X < 129.0$
Sedang	$79.0 \leq X < 82.0$	$129.0 \leq X < 135.0$
Tinggi	$82.0 \leq X < 85.0$	$135.0 \leq X < 143.4$
Sangat Tinggi	$X \geq 85.0$	$X \geq 143.4$

a. Skala Tawakal

Kategorisasi variabel tawakal dapat diperoleh berdasarkan skor total subjek pada skala tawakal. Skala tawakal ini terdiri dari 18 aitem, dengan skor minimum 1 dan skor maksimum 5. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat ditentukan kategorisasi untuk variabel tawakal sebagai berikut:

Tabel 3  
*Penormaan Kategorisasi Tawakal*

Kategorisasi	Tawakal	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 75.0$	39	18.84%
Rendah	$75.0 \leq X < 79.0$	37	17.87%
Sedang	$79.0 \leq X < 82.0$	39	18.84%
Tinggi	$82.0 \leq X < 85.0$	44	21.25%
Sangat Tinggi	$X \geq 85.0$	48	23.18%

Berdasarkan hasil kategorisasi tawakal pada tabel di atas dapat diketahui bahwa persentasi terbesar terdapat pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 48 responden dengan persentase sebesar 23.18%.

b. Skala Berpikir Positif

Kategorisasi variabel berpikir positif dapat diperoleh berdasarkan skor total subjek pada skala berpikir positif. Skala berpikir positif ini terdiri dari 36 aitem, dengan skor minimum 1 dan skor maksimum 5. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat ditentukan kategorisasi untuk variabel tawakal sebagai berikut:

Tabel 4  
*Penormaan Kategorisasi Berpikir Positif*

Kategorisasi	Berpikir Positif	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 121.0$	36	17.39%
Rendah	$121.0 \leq X < 129.0$	45	21.73%
Sedang	$129.0 \leq X < 135.0$	39	18.84%
Tinggi	$135.0 \leq X < 143.4$	45	21.73%
Sangat Tinggi	$X \geq 143.4$	45	21.73%

Pada data variabel berpikir positif menunjukkan persentase terbesar terdapat pada kategori rendah, tinggi dan sangat tinggi yaitu sebanyak 45 responden dengan persentase sebesar 21.73%.

Setelah membagi penormaan kategorisasi untuk variabel tawakal dan berpikir positif, selanjutnya adalah pembagian kategorisasi variabel tawakal dan berpikir positif berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, yaitu sebagai berikut:

Tabel 5  
*Penormaan Kategorisasi Tawakal berdasarkan Jenis Kelamin*

Kategorisasi	Laki-Laki	Perempuan
Sangat Rendah	$X < 71.0$	$X < 76.0$
Rendah	$71.0 \leq X < 75.0$	$76.0 \leq X < 80.0$
Sedang	$75.0 \leq X < 79.0$	$80.0 \leq X < 83.0$
Tinggi	$79.0 \leq X < 83.0$	$83.0 \leq X < 86.0$
Sangat Tinggi	$X \geq 83.0$	$X \geq 86.0$

Adapun persentil tawakal pada masing-masing jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 6  
*Pembagian Persentil Tawakal berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki*

Norma Kategori	Kategori	Jumlah	Persentase
----------------	----------	--------	------------

Norma Kategori	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 71.0$	Sangat Rendah	8	14.81%
$71.0 \leq X < 75.0$	Rendah	10	18.51%
$75.0 \leq X < 79.0$	Sedang	13	24.07%
$79.0 \leq X < 83.0$	Tinggi	12	22.22%
$X \geq 83.0$	Sangat Tinggi	11	20.37%

Tabel 7

*Pembagian Persentil Tawakal berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan*

Norma Kategori	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 76.0$	Sangat Rendah	27	17.64%
$76.0 \leq X < 80.0$	Rendah	30	19.60%
$80.0 \leq X < 83.0$	Sedang	26	16.99%
$83.0 \leq X < 86.0$	Tinggi	36	23.52%
$X \geq 86.0$	Sangat Tinggi	34	22.22%

Berdasarkan hasil kategori tawakal berdasarkan jenis kelamin di atas dapat diketahui bahwa persentase terbesar terdapat pada kategori tinggi berdasarkan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 36 responden dengan persentase 23.52%, sedangkan persentase terbesar berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdapat pada kategori sedang, yaitu sebanyak 13 responden dengan persentase 24.07%.

Tabel 8

*Penormaan Kategorisasi Berpikir Positif berdasarkan Jenis Kelamin*

Kategorisasi	Laki-Laki	Perempuan
Sangat Rendah	$X < 126.0$	$X < 120.0$
Rendah	$126.0 \leq X < 132.0$	$120.0 \leq X < 127.0$
Sedang	$132.0 \leq X < 138.0$	$127.0 \leq X < 133.0$
Tinggi	$138.0 \leq X < 147.0$	$133.0 \leq X < 141.0$
Sangat Tinggi	$X \geq 147.0$	$X \geq 141.0$

Adapun persentil berpikir positif pada masing-masing jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 9  
*Pembagian Persentil Berfikir Positif berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki*

Norma Kategori	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 126.0$	Sangat Rendah	10	18.51%
$126.0 \leq X < 132.0$	Rendah	11	20.37%
$132.0 \leq X < 138.0$	Sedang	8	14.81%
$138.0 \leq X < 147.0$	Tinggi	12	22.22%
$X \geq 147.0$	Sangat Tinggi	13	24.07%

Tabel 10  
*Pembagian Persentil Berfikir Positif berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan*

Norma Kategori	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 120.0$	Sangat Rendah	27	17.64%
$120.0 \leq X < 127.0$	Rendah	32	20.91%
$127.0 \leq X < 133.0$	Sedang	30	19.60%
$133.0 \leq X < 141.0$	Tinggi	29	18.95%
$X \geq 141.0$	Sangat Tinggi	35	22.87%

Berdasarkan hasil kategori tawakal berdasarkan jenis kelamin di atas dapat diketahui bahwa persentase terbesar terdapat pada kategori sangat tinggi berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, yaitu terdapat 13 dan 35 responden dengan persentase sebesar 24.07% dan 22.87%.

#### D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman-rho* dengan bantuan program komputer *SPSS versi 16.0 for windows* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tawakal

dan berpikir positif pada mahasiswa. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat tawakal mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat berpikir positif mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat tawakal mahasiswa semakin rendah pula tingkat berpikir positif pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini didukung oleh pernyataan Rahmawati (2013) yang menyatakan bahwa agama merupakan faktor fundamental bagi diri individu. Agama dan spiritual merupakan suatu elemen yang penting untuk dapat memahami individu (Canda, Farmer & Height dalam Rahmawati, 2013). Selain itu, keterlibatan religiusitas dan spiritual merupakan faktor penting yang dijadikan sumber utama ketika individu mengalami masa krisis ([www.persuit-happiness.org](http://www.persuit-happiness.org)).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh McDonald dan Gorsuch (Clements & Emarkova, 2012) bahwa tawakal merupakan salah satu konstruk dari religiusitas yang merupakan perilaku aktif, menyerahkan segala sesuatu kepada Tuhan. Tawakal merupakan nilai-nilai praktis yang dianjurkan oleh Al Qur'an (Husein, 1998). Religiusitas dapat mempengaruhi individu untuk berpikir. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Peale (2009) bahwa agama dapat membantu individu mendapatkan penyembuhan dari penyakit-penyakit pikiran, hati, jiwa dan tubuh.

Individu yang bertawakal kepada Allah akan merasakan ketenangan dan kedamaian di dalam hidupnya (Qardhawi, 2015). Ketenangan ini disebabkan oleh usaha maksimal yang dilakukan individu dalam meraih sesuatu, sehingga ketika individu mengalami kegagalan, individu menerima hal tersebut sebagai ujian,

begitu juga sebaliknya ketika individu mengalami keberhasilan, individu tidak merasa sombong karena individu yakin bahwa segalanya terjadi atas izin dari Allah (Putri, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. Tawakal berkontribusi sebesar 4.08% terhadap pikiran positif mahasiswa. Adanya hubungan yang signifikan antara tawakal dan berpikir positif pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa individu yang bertawakal kepada Allah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2017) dengan menggunakan konstruk teori dan aspek tawakal dari Al Jauziyah. Penelitian Habibah (2017) ditujukan pada 183 mahasiswa yang ada di berbagai Universitas di Yogyakarta menunjukkan bahwa individu yang bertawakal kepada Allah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis pada individu sedikitnya membuktikan bahwa individu memiliki pikiran yang positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Frederickson, Seligman dan Csikszentmihaly, Taylor (Naseem & Khalid, 2010) bahwa pikiran positif memiliki efek keuntungan yang positif, yakni berupa perasaan positif, emosi positif serta kualitas perilaku yang positif pada kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan fisik individu.

Jika dilihat dari korelasi tawakal dan berpikir positif pada laki-laki, menunjukkan bahwa tawakal berkontribusi sebesar 10.82%. Adapun pada perempuan sebesar 6.35%. Jika dibandingkan, peran tawakal pada responden laki-laki dalam penelitian ini lebih besar dibandingkan pada responden perempuan.



Artinya, pikiran positif pada responden perempuan lebih banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain seperti misalnya dukungan sosial dan kepercayaan diri individu.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat tawakal, maka akan semakin tinggi pula pikiran positif mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat tawakal, maka semakin rendah pula pikiran positif.

### **F. Saran**

#### 1. Saran bagi Mahasiswa

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil bahwa tawakal berkontribusi 4.08% terhadap berpikir positif. Meskipun terbilang kecil, alangkah baiknya jika para mahasiswa meningkatkan sikap tawakalnya, karena tawakal memiliki dampak yang baik, salah satunya untuk berpikir positif.

#### 2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengangkat topik yang sama atau mengembangkan topik berpikir positif atau tawakal, dapat menambahkan atau mengaitkan dengan variabel lain seperti kebersyukuran atau religiusitas.

- b. Pengembangan alat ukur tawakal yang tidak menimbulkan *social desirability*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. U. (2005). *Meledakkan IESQ dengan langkah takwa & tawakal*. Jakarta Timur: Zikrul Hakim.
- Ad Dumaiji, A. U. (2015). *Tawakal bergantung sepenuhnya kepada Allah*. Jakarta: Pustaka Al Inabah.
- Al Ghazali, I., Al Hambali, I., Al Jauziyah, I. Q. (1989). *Pembersih jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Al Jauziyah, I. Q. (1998). *Madarijus salikin, penjabaran kongkrit "iyyaka na'budu waiiyaka nasta'in"*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Alsa, A & Kholidah, E. N. (2012). Berpikir untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39 (1) 67-75.
- Asmani, J. M. (2009). *The law of positive thinking*. Yogyakarta: Garailmu.
- Aulina, B & Nashori, F. (2012). Religiusitas dan stres menghadapi ujian nasional pada siswa sekolah menengah umum. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 17 (2) 21-28.
- Bbc. (2015). *Bunuh diri di kalangan remaja meningkat*. Diunduh pada tanggal 22 November 2017. [http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/09/150922\\_majalah\\_bunuh\\_diri](http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/09/150922_majalah_bunuh_diri)
- Cahyo, S. D. (2012). Hubungan antara berpikir positif dengan insomnia. *Skripsi*. Yogyakarta.
- Clements, A. D & Emarkova, A. V. (2012). Surrender to God and stress: A possible link between religiosity and health. *Psychology of Religion and Spirituality*. 4 (2) 93-107.
- Cnnindonesia.com. (2014). *Bunuh diri penyebab utama kematian remaja*. Diunduh pada tanggal 24 Maret 2017. <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20140910124240-255-2933/bunuh-diri-penyebab-utama-kematian-remaja/>.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman.
- Faisal, A. (2008). *Menyiapkan anak menjadi juara*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

- Habibah, R. (2017). Hubungan antara tawakal dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Hardianto, K. (2016). *Super karir*. Surabaya: Mic Publishing.
- Hefni, A. (2017). *Sabar itu cinta*. Jakarta: Qultum Media.
- Herabadi, A. G. (2007). Hubungan antara kebiasaan berpikir negatif tentang tentang tubuh dengan *body esteem* dan harga diri. *Makara, Sosial Humaniora*. 11 (1) 18-23.
- Husein, S. A. (1998). *Religion and mental health from the muslim perspective*. Edisi 20. *Handbook of religion and mental health*. Halaman 279-290. America: Academic Press.
- Hong, Z. R., Lin, H.S & Lawrenz, F.P. (2012). Effects of integrated science and societal implication intervention on promoting adolescents' positive thinking and emotional perceptions in learning science. *International Journal of Science Education*. 34 (3) 329-352.
- Ilyas, Y. (1999). *Kuliah akhlak*. Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam.
- Kamath, M. V. (2006). *Think positive things will go right*. New Delhi: Lotus Press.
- Keshi, A. K., Basavarajappa, P., & Nik, M. M. (2013). Effectiveness of cognitive behavior therapy on depression among high school students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*. 3 (2) 147-158.
- Lakey, B & Tanner, S. M. (2013). Social influences in negatif thinking and affects. *Cogn Ther Res*. 37 160-172.
- Metro sindo news. (2017). *Terlambat sukses, mahasiswa ini pilih gantung diri*. Diunduh pada tanggal 22 November 2017. <https://metro.sindonews.com/read/1255584/170/terlambat-sukses-mahasiswa-ini-pilih-gantung-diri-1510127683>.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image dissatisfaction*). *Jurnal Psikologi Islam*. 10 (1) 5-14.
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (1) 17-24.

- Naseem, Z & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research and Reflection in Education*. 4 (1) 42-61.
- News rakyatku. (2016). *Sosiolog UNM: 82 Kasus bunuh diri di Indonesia dalam sehari*. Diunduh pada tanggal 03 April 2017. <http://news.rakyatku.com/read/4628/2016/05/14/sosiolog-unm-82-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-dalam-sehari>.
- Ningsih, P. (2013). Pengaruh tawakal terhadap adversity quotient pada santri pondok pesantren Al Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Ushuluddin Fakultas Ilmu Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Nurindah, M., Afiatin, T & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan optimism remaja panti sosial dengan pelatihan berpikir positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 4 (1) 57-76.
- Nurmayasari, K & Murusdi, H. (2015). Hubungan antara berpikir positif dan perilaku menyontek pada siswa X SMK Koperasi Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 3 (1) 8-15.
- Octarina, F. C. (2008). Hubungan religiusitas dengan berpikir positif pada remaja putri. *Skripsi*. Yogyakarta.
- Panahi, M., Panahi, H & Sobhani, H. (2016). Impacts of positive thinking skills up on happiness and academic performance of first level high school girls of Shirvan. *International Academic Journal of Inovative Research*. 3 (6) 1-8.
- Parmar, S. D. (2015). Positive thinking can change our life. *The International Journal of Indian Psychology*. 2 (3) 27-30.
- Peale, N. M. (2009). *The power of positif thinking*. Yogyakarta: Ragam Media.
- Primardi, A & Hadjam, M. N. R. (2010). Optimisme, harapan, dukungan sosial keluarga, dan kualitas hidup orang dengan epilepsy. *Jurnal Psikologi*. 3 (2) 123-133.
- Putri, A. S. (2017). Hubungan antara tawakal kepada Allah Ta'ala dan resiliensi pada santri remaja penghafal Al-Qur'an Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*. 4 (1) 77-87.
- Rood, L., Roelofs, J., Bogels, S. M & Alloy, L. B. (2010). Dimensions of negative thinking and the relations with symptoms of depression and anxiety in children and adolescent. *Cogn Ther Res*. 34 333-342.

- Rood, L., Roelofs, J., Bogels, S. M & Meesters, C. (2012). Stress-reactive rumination, negatif cognitive style, and stressors in relationship to depressive symptoms in non-clinical youth. *J Youth Adolescent*. 41 414-425.
- Rusdi, A. (2012). Huzn al-zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Jurnal Proyeksi*. 7 (1) 1-31.
- Sakina, E. (2008). *Berpikir benar, berpikir positif*. Ebook.
- Sina, I. H. (2014). *Melek keuangan: Perjalanan menuju kebebasan keuangan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Sus, Y. K. (2012). Hubungan antara berpikir positif dengan kebermaknaan hidup pada remaja panti asuhan. *Skripsi*. Yogyakarta.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religiusitas dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*. 39 (1) 46-66.
- Qardhawi, Y. (2015). *Ikhlas dan tawakal*. Jakarta Timur: Istanbul.