

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan Pengaruh Tawakal terhadap Kecemasan Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Kediri dapat disimpulkan:

- a) Dari hasil analisis deskriptif distribusi frekuensi tawakal, sebanyak 15 mahasiswa memiliki tingkat tawakal dalam kategori sedang dengan presentase 47%, sedangkan 12 mahasiswa memiliki tingkat tawakal yang rendah dengan presentase 38% dan 5 mahasiswa memiliki tingkat tawakal yang tinggi dengan presentase 16%. Maka mayoritas tingkat tawakal mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam kategori sedang.
- b) Dari hasil analisis deskriptif distribusi frekuensi kecemasan mengerjakan skripsi, sebanyak 20 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan mengerjakan skripsi dalam kategori tinggi dengan presentase 63%, sedangkan 10 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan mengerjakan skripsi dalam kategori sedang dengan presentase 31% dan 2 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan mengerjakan skripsi dalam kategori rendah dengan presentase 6%. Maka mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam kategori tinggi.
- c) Dari hasil analisis regresi linier sederhana didapatkan nilai koefisien determinasi $B = -0,600$, nilai t hitung $1.697 > t$ tabel 2.243 dan nilai signifikansi $0.032 < 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan tawakal terhadap kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri. Nilai R Square didapatkan sebesar $0,144$ atau sama dengan $14,4\%$. Maka kontribusi variabel tawakal adalah $14,4\%$.

B. Saran

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada berbagai elemen masyarakat dalam lingkup spiritual dan psikologis:

- 1) Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi penelitian ini dapat menambah pemahaman mahasiswa tentang peran nilai-nilai tasawuf, khususnya tawakal, dalam membantu mengatasi kecemasan. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memahami integrasi antara konsep spiritual Islam dan pendekatan psikologis.
- 2) Bagi program studi Tasawuf dan Psikoterapi hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kurikulum atau mata kuliah yang berkaitan dengan psikoterapi Islam, khususnya dalam pembahasan mengenai konsep tawakal dalam kesehatan mental.
- 3) Bagi warga penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya spiritualitas, khususnya tawakal, dalam menghadapi tekanan hidup seperti kecemasan. Nilai-nilai tasawuf yang dikaji dalam penelitian ini dapat menjadi alternatif pendekatan psikologis yang relevan bagi warga Muslim dalam menjaga stabilitas emosional dan mental secara islami.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi kajian-kajian lanjutan, khususnya untuk mengeksplorasi hubungan antara konsep tasawuf dan kondisi psikologis individu. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan studi ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, populasi yang lebih luas, dan menambahkan konsep lainnya seperti sabar, ridha, dukungan sosial dan lain-lain.