SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah
https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri
Email: sentri@nusantaraglobal.ac.id
DOI: https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5780

Vol. 5, No. 2, February 2026
e-ISSN: 2963-1130
pp. 1247-1258

Peran Tawakkal dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswi Ibu Rumah Tangga yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam

Rina Melati[1*], Ummu Khuzaimah[1]
[1]Master of Science, Degree in Psychology and Islamic Counselling Department, Psychology International Open University, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: rinamelati0184@gmail.com

Article History:
Received: January 23, 2026
Revised: February 25, 2026
Accepted: February 27, 2026

Keywords:
Tawakkal; Psychological Well-Being; Married Female Students; Housewives; Online Learning; Islamic Psychology.

Abstract: *This study examines the relationship between tawakkal (trustful reliance upon Allah) and psychological well-being among married female students who also perform the role of housewives while pursuing online learning. The transition to online education has intensified multiple role demands, which may contribute to anxiety, fatigue, and diminished well-being. Within Islamic psychology, tawakkal is viewed as a religious coping orientation that may support emotional regulation, meaning-making, and resilience in stressful circumstances. Therefore, this research aimed (1) to describe levels of tawakkal and psychological well-being and (2) to test whether tawakkal is significantly associated with psychological well-being in this population. A quantitative correlational, cross-sectional design was employed. A total of 102 respondents were recruited using purposive sampling. Data were collected online between 25 November and 2 December 2025 using Likert-type questionnaires measuring tawakkal (14 items; Cronbach's α = .646) and psychological well-being (12 items; α = .459). Descriptive results indicated moderate-to-high mean scores for tawakkal (M = 3.511, SD = 0.456) and psychological well-being (M = 3.587, SD = 0.378). Shapiro–Wilk testing showed that tawakkal scores were not normally distributed (p = .003); therefore, Spearman's rank correlation was applied. The findings revealed a positive, statistically significant association between tawakkal and psychological well-being (ρ = .350, p < .001). These results suggest that higher tawakkal is related to higher psychological well-being among married female online learners. Practical implications include integrating tawakkal-based strengthening strategies into counseling and psycho-spiritual support services, while further research is recommended to employ instruments with stronger reliability and to include anxiety-related measures for deeper explanation.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Melati, R., & Khuzaimah, U. (2026). Peran Tawakkal dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswi Ibu Rumah Tangga yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 5(2), 1247–1258. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5780

PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir, semakin banyak perempuan Muslim yang mengakses pendidikan tinggi melalui sistem pembelajaran daring. Fleksibilitas belajar dari rumah sering dipandang sebagai solusi bagi ibu rumah tangga yang ingin tetap menempuh pendidikan tanpa meninggalkan tanggung jawab domestik. Namun, pergeseran aktivitas akademik ke ruang domestik juga dapat memperbesar beban peran karena batas antara aktivitas belajar, pekerjaan rumah tangga, dan pengasuhan menjadi semakin kabur.

Studi berskala global pada mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan bahwa transisi ke pembelajaran daring pada masa krisis (misalnya pandemi) berkaitan dengan perubahan besar pada rutinitas, beban belajar, dan kesehatan mental mahasiswa. Aristovnik dkk. (2020) melaporkan dampak yang bermakna pada kesejahteraan mahasiswa dalam konteks pembelajaran jarak jauh, yang memperlihatkan bahwa faktor akademik dan psikososial saling berkelindan dalam pengalaman belajar daring.

Temuan serupa juga dilaporkan pada berbagai konteks internasional, di mana pembelajaran daring dikaitkan dengan peningkatan stres akademik, kelelahan digital, dan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Cao et al., 2020; Son et al., 2020; Kahu et al., 2022).

Dalam perspektif teori peran, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk konflik peran ketika tuntutan dari dua domain kehidupan (keluarga–rumah tangga dan akademik) saling tidak kompatibel. Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan konflik peran kerja–keluarga sebagai konflik antarperan (*inter-role conflict*) ketika tekanan peran pada satu domain menyulitkan pemenuhan peran pada domain lainnya. Konflik ini dapat muncul dalam bentuk konflik waktu (*time-based conflict*), konflik ketegangan/tekanan (*strain-based conflict*), dan konflik perilaku (*behavior-based conflict*). Namun, literatur juga mengenal perspektif role enhancement yang menyatakan bahwa multi-peran dapat memberi keuntungan psikologis— misalnya rasa kompetensi dan identitas bermakna—ketika tersedia dukungan dan sumber daya yang memadai (Sieber, 1974; Marks, 1977).

Pada mahasiswi ibu rumah tangga, konflik peran dapat termanifestasi sebagai kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, rasa bersalah terhadap keluarga, serta kecemasan akademik ketika tugas menumpuk dan dukungan sosial terbatas. Penelitian pada kelompok ibu rumah tangga juga menunjukkan bahwa tuntutan berlapis dapat berhubungan dengan distres psikologis dan kecemasan, terutama ketika individu mengalami kelelahan peran dan tekanan yang berkepanjangan (Durak, Senol-Durak, & Karakose, 2023).

Dampak psikologis dari konflik peran dan kecemasan tidak hanya tampak pada aspek afektif (misalnya rasa takut, gelisah), tetapi juga pada kualitas fungsi psikologis secara lebih luas. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam kerangka eudaimonia menekankan pemaknaan hidup, pertumbuhan pribadi, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri (Ryff, 1989). Ryff (2014) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki implikasi kesehatan dan menjadi indikator penting untuk memahami resiliensi individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Di sisi lain, pada masyarakat religius, aspek spiritual dan religius sering menjadi sumber makna dan strategi koping dalam menghadapi stres. Koenig (2012) dalam tinjauan penelitian menegaskan adanya hubungan antara religiositas/spiritualitas dengan berbagai indikator kesehatan mental, meskipun mekanismenya perlu dipahami secara hati-hati melalui konteks individu dan sosialnya.

Dalam Islam, salah satu konsep utama yang berkaitan dengan koping spiritual adalah tawakkal. Tawakkal dipahami sebagai bersandar kepada Allah ﷻ setelah melakukan ikhtiar yang maksimal; bukan sikap pasif, melainkan bentuk penyerahan yang disertai usaha dan pengelolaan diri. Al-Qur'an menegaskan, *"...Dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakkal"* (QS. At-Taghabun: 13) serta *"...Dan barang siapa bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkannya..."* (QS. At-Talaq: 3).

Dari perspektif psikologi koping, tawakkal dapat diposisikan sebagai bentuk *religious coping* yang berorientasi pada pencarian makna, regulasi emosi, dan peneguhan harapan.

Pargament (1997) menekankan bahwa koping religius mencakup berbagai cara individu memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengelola stres. Secara lebih operasional, Pargament, Koenig, dan Perez (2000) mengembangkan kerangka *religious coping* yang menunjukkan variasi strategi koping religius—baik yang adaptif (misalnya mencari dukungan spiritual, *reappraisal* positif) maupun yang kurang adaptif (misalnya *spiritual discontent*) yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Kerangka transaksi stres (*transactional model*) memandang bahwa stres dan kecemasan muncul melalui proses *appraisal* (penilaian) terhadap tuntutan dan sumber daya yang dimiliki. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa respons stres sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai situasi (apakah mengancam/menantang) dan strategi koping yang dipilih. Pada konteks ini, tawakkal berpotensi memengaruhi *appraisal* (misalnya menumbuhkan keyakinan akan pertolongan Allah, menata prioritas ikhtiar) sekaligus memperkuat koping (misalnya doa, sabar, pengendalian diri).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa religious coping positif, termasuk sikap berserah diri kepada Tuhan, berkorelasi dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Abu-Raiya et al., 2019; Pargament et al., 2011). Dalam konteks peran pengasuhan dan beban domestik, tekanan peran yang berkepanjangan juga terbukti berhubungan dengan peningkatan distress psikologis dan penurunan kesejahteraan (Nomaguchi & Milkie, 2020). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik menguji hubungan tawakkal dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi ibu rumah tangga yang menjalani pendidikan daring masih terbatas. Padahal, kelompok ini memiliki karakteristik stresor yang khas, seperti tuntutan domestik, tuntutan akademik, keterbatasan waktu, serta beban emosional yang dapat memengaruhi proses *appraisal* dan koping.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan kajian dengan menelaah peran tawakkal terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswi ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan dalam konteks pendidikan daring. Temuan penelitian diharapkan memberi kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi Islam dan kontribusi praktis bagi penguatan layanan dukungan psikologis-spiritual yang relevan bagi perempuan Muslim di era digital.

Meskipun konflik peran, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti secara terpisah, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan konteks perempuan menikah dengan peran domestik, pembelajaran daring, dan sumber daya psikospiritual seperti tawakkal masih terbatas, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim (Abu-Raiya et al., 2019; Achour et al., 2016; Pargament et al., 2011).

LANDASAN TEORI

Komunikasi pemasaran dipahami sebagai proses penyampaian pesan yang dirancang untuk membangun kesadaran, mempengaruhi sikap, serta mendorong tindakan pembelian (Belch & Belch, 2021). Dalam kerangka manajemen pemasaran, strategi tersebut harus selaras dengan segmentasi, targeting, dan positioning agar pesan yang disampaikan sesuai dengan karakteristik audiens dan tujuan perusahaan (Kotler & Armstrong, 2018). Oleh karena itu, efektivitas komunikasi pemasaran ditentukan oleh konsistensi pesan, pemilihan saluran, serta integrasi antar elemen bauran komunikasi. Pada konteks Business-to-Business (B2B), karakter komunikasi pemasaran memiliki kompleksitas yang lebih tinggi dibandingkan pasar konsumen. Pengambilan keputusan melibatkan berbagai aktor dalam organisasi dan didasarkan pada pertimbangan rasional,

efisiensi, serta manfaat jangka panjang (Fill & Turnbull, 2019). Pendekatan relationship marketing menjadi landasan penting karena keberhasilan pemasaran B2B sangat bergantung pada kemampuan perusahaan membangun kepercayaan dan hubungan jangka panjang dengan mitra bisnis (Martin, 2024). Dengan demikian, personal selling dan komunikasi langsung sering menjadi strategi dominan karena memungkinkan interaksi dua arah dan penyesuaian pesan secara spesifik.

Selain itu, perkembangan teknologi digital turut memperluas dimensi komunikasi pemasaran modern. Pemanfaatan platform digital memungkinkan organisasi meningkatkan jangkauan informasi dan memperkuat citra profesional secara lebih efisien (Rusdianto, 2024). Namun, dalam praktik B2B, media digital berfungsi sebagai penguat strategi relasional, bukan pengganti interaksi personal. Kredibilitas institusi, termasuk melalui sertifikasi dan legitimasi profesional, juga menjadi faktor penentu dalam membangun reputasi dan daya saing (Rohman, 2019). Dengan integrasi antara pendekatan relasional, teknologi digital, dan penguatan reputasi, strategi komunikasi pemasaran dapat menghasilkan kinerja yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan mengkaji fenomena psikologis melalui pengukuran variabel dan analisis statistik. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah menguji hubungan antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis berdasarkan data numerik yang diperoleh dari kuesioner. Pendekatan kuantitatif korelasional lazim digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel psikologis yang dapat diukur secara numerik tanpa melakukan manipulasi eksperimen (Creswell & Creswell, 2018; Field, 2018).

Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran pola hubungan antarvariabel pada tingkat populasi secara sistematis, sehingga temuan yang dihasilkan dapat diuji secara empiris dan dibandingkan dengan hasil penelitian lain yang relevan.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah non-eksperimental dengan desain korelasional. Penelitian korelasional bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut.

Desain ini bersifat potong lintang (*cross-sectional*), yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu. Penelitian ini tidak menelusuri perubahan variabel dari waktu ke waktu, melainkan memotret hubungan antarvariabel sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan. Desain potong lintang (*cross-sectional*) sesuai digunakan ketika peneliti ingin memotret hubungan antarvariabel pada satu waktu tertentu tanpa menguji perubahan temporal (Setiawan & Suryani, 2019).

Alur Penelitian

Secara umum, alur penelitian ini meliputi beberapa tahap berikut:

1. Penyusunan kerangka teori dan perumusan hipotesis.
2. Penyusunan dan uji coba instrumen penelitian.
3. Penentuan subjek penelitian sesuai kriteria.

4. Penyebaran kuesioner secara daring.
5. Pengumpulan dan pemeriksaan data.
6. Analisis data statistik.
7. Interpretasi hasil dalam kerangka teori.

Tahapan ini disusun agar proses penelitian berjalan sistematis dan temuan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang berstatus sebagai ibu rumah tangga dan sedang menempuh pendidikan melalui sistem pembelajaran daring. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok tersebut berada dalam situasi kehidupan yang khas, yaitu menjalani peran ganda antara tuntutan akademik dan tanggung jawab domestik, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan spiritual mereka.

Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi berikut:

1. Berjenis kelamin perempuan dan berstatus menikah.
2. Memiliki peran sebagai ibu rumah tangga.
3. Terdaftar sebagai mahasiswa aktif dalam program pembelajaran daring.
4. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela.

Kriteria eksklusi adalah individu yang tidak memenuhi karakteristik tersebut atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner secara lengkap.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini tidak terikat pada satu lokasi geografis tertentu karena pengumpulan data dilakukan secara daring. Responden dapat berasal dari berbagai daerah selama memenuhi kriteria subjek penelitian. Dengan demikian, lokasi penelitian bersifat virtual, yaitu melalui platform digital yang digunakan untuk penyebaran dan pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Jumlah responden yang memenuhi kriteria dan dianalisis dalam penelitian ini sebanyak N = 102. Responden merupakan mahasiswi yang menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga dalam konteks pembelajaran daring. Secara umum, rentang usia responden adalah 22-41 tahun dengan kategori usia terbanyak berada pada kelompok 31-35 tahun. Ringkasan karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi subjek penelitian (N=102)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia (tahun)	31–35	40	39.2
Usia (tahun)	26–30	31	30.4
Usia (tahun)	36–41	20	19.6
Usia (tahun)	22–25	11	10.8
Status pernikahan	Menikah	99	97.1
Status pernikahan	Janda	3	2.9
Jumlah anak	3	39	38.2
Jumlah anak	2	25	24.5
Jumlah anak	1	19	18.6

Jumlah anak	≥4	19	18.6
Pendidikan saat ini	S2	52	51
Pendidikan saat ini	S1	50	49
Status pendidikan	Masih kuliah daring	63	61.8
Status pendidikan	Sudah lulus dari kuliah daring	39	38.2
Pekerjaan saat kuliah	Ibu Rumah Tangga	101	99
Pekerjaan saat kuliah	Tidak menjawab	1	1

Kelompok usia terbanyak adalah 31-35 tahun (40 orang; 39,2%), diikuti usia 26-30 tahun (31 orang; 30,4%), usia 36-41 tahun (20 orang; 19,6%), dan usia 22-25 tahun (11 orang; 10,8%).

Berdasarkan status pernikahan, hampir seluruh responden berstatus menikah (99 orang; 97,1%), sedangkan 3 responden (2,9%) berstatus janda.

Ditinjau dari jumlah anak, kategori terbanyak adalah 3 anak (39 orang; 38,2%), diikuti 2 anak (25 orang; 24,5%), 1 anak (19 orang; 18,6%), dan 4 anak atau lebih (19 orang; 18,6%).

Pendidikan saat ini relatif seimbang, yaitu S1 sebanyak 50 orang (49,0%) dan S2 sebanyak 52 orang (51,0%).

Sebanyak 63 responden (61,8%) masih menempuh kuliah daring, sedangkan 39 responden (38,2%) telah lulus dari kuliah daring.

Pada variabel pekerjaan saat kuliah, 101 responden (99,0%) mengisi sebagai ibu rumah tangga dan 1 responden (1,0%) tidak mengisi.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis hubungan antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis dilakukan menggunakan korelasi Spearman (ρ) karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal berdasarkan hasil uji asumsi. Hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji korelasi Spearman (ρ)

Variabel	**ρ**	**p**
Tawakkal – Kesejahteraan psikologis	0.350	< 0.001

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis ($\rho = 0.350$, $p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakkal yang dimiliki responden, cenderung semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa meskipun tawakkal berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, masih terdapat faktor-faktor lain di luar tawakkal yang turut berkontribusi terhadap variasi tingkat kesejahteraan psikologis responden. Hal ini tercermin dari nilai korelasi yang tidak mendekati satu, yang menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel bersifat parsial dan tidak bersifat deterministik.

Temuan ini perlu dipahami dalam konteks bahwa desain penelitian bersifat potong lintang dan berbasis self-report, sehingga hubungan yang ditemukan mencerminkan keterkaitan statistik pada satu waktu tertentu dan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab- akibat.

Hasil Uji Asumsi Statistik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi statistik untuk menentukan teknik analisis yang paling sesuai. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas distribusi data.

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk terhadap skor rata-rata tawakkal dan kesejahteraan psikologis. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4.6.

Tabel 3. Hasil uji normalitas (Shapiro–Wilk)

Variabel	W	p
Tawakkal	0.960	0.003
Kesejahteraan psikologis	0.987	0.424

Hasil uji menunjukkan bahwa distribusi skor tawakkal tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$), sedangkan distribusi skor kesejahteraan psikologis berdistribusi normal ($p > 0.05$). Oleh karena itu, analisis hubungan antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis dilakukan menggunakan teknik korelasi non-parametrik, yaitu korelasi Spearman (ρ). Pemilihan teknik non-parametrik ini bertujuan menjaga validitas inferensi statistik mengingat tidak terpenuhinya asumsi normalitas pada salah satu variabel.

Selain uji normalitas, dilakukan pemeriksaan terhadap nilai ekstrem untuk memastikan bahwa seluruh skor berada dalam rentang teoritis skala. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa seluruh skor minimum dan maksimum berada dalam rentang yang wajar sehingga tidak dilakukan penghapusan data.

Pembahasan

Ringkasan Temuan Utama dan Jawaban Hipotesis

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi ibu rumah tangga pembelajaran daring. Individu dengan tawakkal tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik. Temuan ini sejalan dengan teori coping yang menekankan peran appraisal dan strategi respons dalam penyesuaian psikologis (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam kerangka coping religius, tawakkal berfungsi sebagai sumber daya psikospiritual yang membantu regulasi emosi, pemaknaan hidup, serta stabilitas emosional (Pargament, 1997), yang selaras dengan kesejahteraan psikologis eudaimonik (Ryff, 1989; Ryff, 2013). Tawakkal juga dipahami sebagai sumber daya internal yang meningkatkan ketahanan individu terhadap stres (Hobfoll et al., 2018).

Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyebut religiusitas sebagai sumber daya psikologis (Koenig, 2012), namun kesejahteraan tetap dipengaruhi berbagai faktor multidimensi (Ryff & Keyes, 1995). Oleh karena itu, tawakkal dipahami sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan, bukan satu-satunya penentu. Dengan demikian, hipotesis penelitian didukung.

Penjelasan Teoretis: Mengapa Tawakkal Berhubungan dengan Kesejahteraan Psikologis

Hubungan tawakkal dan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui beberapa jalur teoretis. Pertama, tawakkal memengaruhi proses appraisal dan coping dengan mengalihkan fokus dari ketidakpastian hasil ke makna transenden sambil tetap berikhtiar (Lazarus & Folkman, 1984).

Kedua, tawakkal sebagai coping religius membantu pembentukan makna hidup, harapan, dan regulasi emosi (Pargament, 1997), yang berperan penting dalam kesejahteraan eudaimonik (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). Ketiga, tawakkal mendukung penerimaan terhadap keterbatasan kontrol sehingga menurunkan kecemasan dan rumination (Koenig, 2012).

Keempat, dalam model kesejahteraan Ryff, tawakkal berkontribusi pada penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri (Ryff, 1989; Ryff, 2013). Penerimaan diri dan self-compassion juga berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan (Neff, 2003; Neff & Germer, 2013).

Kelima, religiusitas berfungsi sebagai faktor protektif kesehatan mental melalui makna hidup, dukungan sosial, dan penguatan coping (Koenig, 2012). Namun, karena penelitian bersifat korelasional, hubungan ini tidak dapat disimpulkan sebagai hubungan kausal (Lazarus & Folkman, 1984).

Secara keseluruhan, temuan ini mendukung bahwa tawakkal sebagai coping religius yang mengintegrasikan usaha dan penyerahan hasil berkaitan dengan keberfungsian psikologis yang lebih baik pada mahasiswi ibu rumah tangga pembelajaran daring (Ryff & Keyes, 1995; Pargament, 1997; Koenig, 2012).

Pembahasan Hasil Deskriptif: Profil Tawakkal dan Kesejahteraan Psikologis Responden

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa tingkat tawakkal dan kesejahteraan psikologis responden berada pada kategori sedang–tinggi. Hal ini mengindikasikan adanya sumber daya adaptif yang relatif baik pada mahasiswi ibu rumah tangga pembelajaran daring. Dalam perspektif kesejahteraan eudaimonik, kondisi ini mencerminkan keberfungsian psikologis melalui penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 2013).

Tingginya tawakkal dipahami sebagai bentuk coping religius yang membantu individu memaknai keterbatasan dan menjaga stabilitas emosi melalui kerangka usaha dan penyerahan hasil (Pargament, 1997), sejalan dengan teori stres transaksional (Lazarus & Folkman, 1984). Pada konteks pembelajaran daring dan peran ganda, tawakkal berpotensi menjadi sumber daya pemaknaan yang mendukung kesejahteraan eudaimonik (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989).

Namun, kategori tinggi pada kedua variabel juga dapat dipengaruhi bias self-report, seperti social desirability dan bias partisipasi daring, sehingga tidak dapat dimaknai sebagai kondisi tanpa tekanan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, hasil deskriptif dipahami sebagai indikasi adanya modal psikologis dan psikospiritual yang relatif baik, bukan sebagai gambaran kesejahteraan mutlak.

Secara keseluruhan, profil deskriptif ini memberi konteks penting bagi temuan korelasional bahwa responden memiliki sumber daya internal dan eksternal yang mendukung keberfungsian psikologis (Ryff & Keyes, 1995; Koenig, 2012; Pargament, 1997).

Pembahasan Kualitas Instrumen dan Implikasinya terhadap Interpretasi Temuan

Kualitas instrumen menjadi faktor penting dalam interpretasi temuan karena reliabilitas dan validitas menentukan ketepatan representasi konstruk (DeVellis, 2017). Dalam penelitian ini, reliabilitas skala tawakkal tergolong cukup, sedangkan skala kesejahteraan psikologis tergolong rendah.

Rendahnya reliabilitas dapat disebabkan oleh sifat kesejahteraan psikologis yang multidimensi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995), sehingga penggabungan dimensi menjadi satu skor total dapat menurunkan konsistensi internal. Selain itu, reliabilitas rendah berpotensi melemahkan kekuatan korelasi yang teramati (Cohen et al., 2003).

Implikasinya, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati dan dipahami sebagai estimasi awal. Perbaikan instrumen disarankan melalui analisis item, telaah ahli, serta pengujian struktur faktor untuk memperkuat validitas konstruk (Tavakol & Dennick, 2011; DeVellis, 2017; Hayes & Coutts, 2020).

Meskipun demikian, temuan hubungan positif tetap memiliki dasar teoretis yang kuat melalui jalur coping dan pemaknaan hidup (Lazarus & Folkman, 1984; Pargament, 1997), sehingga penelitian ini dapat diposisikan sebagai dukungan empiris awal yang memerlukan penguatan metodologis pada studi selanjutnya.

Peran Ganda dan Pembelajaran Daring sebagai Konteks yang Memperjelas Temuan

Konteks peran ganda dan pembelajaran daring memperjelas relevansi hubungan tawakkal dan kesejahteraan psikologis. Peran ganda meningkatkan potensi stres akibat tumpang tindih tuntutan akademik dan domestik (Lazarus & Folkman, 1984), yang dapat memengaruhi dimensi kesejahteraan eudaimonik seperti penguasaan lingkungan dan tujuan hidup (Ryff, 1989; Ryff, 2013).

Dalam konteks ini, tawakkal berfungsi sebagai sumber daya psikospiritual yang mendorong usaha realistis sekaligus penerimaan terhadap keterbatasan (Pargament, 1997), sehingga mendukung penerimaan diri dan pengelolaan lingkungan (Ryff & Keyes, 1995). Tawakkal juga membantu individu menghadapi ketidakpastian melalui pemaknaan dan harapan, yang berkontribusi pada stabilitas emosi dan tujuan hidup (Ryan & Deci, 2001; Koenig, 2012).

Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi faktor relasional, terutama dukungan keluarga dan pasangan, yang berfungsi sebagai pelindung terhadap stres (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 2011). Meskipun tidak diukur secara langsung, faktor ini menjadi konteks penting dalam memahami hubungan tawakkal dan kesejahteraan.

Dengan demikian, peran ganda dan pembelajaran daring menegaskan bahwa tawakkal bukan hanya konsep spiritual, tetapi strategi coping nyata dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984; Pargament, 1997). Temuan ini memperkuat relevansi tawakkal dalam kajian kesejahteraan psikologis perempuan Muslim dengan peran ganda (Ryff, 2013; Koenig, 2012).

Implikasi Teoretis

Temuan hubungan positif antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan tidak hanya dipengaruhi faktor intrapsikis, tetapi juga sumber daya makna dan keyakinan spiritual. Dalam kerangka eudaimonia, tawakkal berpotensi menopang dimensi tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Temuan ini mendukung teori stres transaksional yang menempatkan appraisal dan coping sebagai penentu dampak psikologis stres (Lazarus & Folkman, 1984). Tawakkal berfungsi sebagai coping berbasis makna yang membantu individu menafsirkan tekanan secara lebih adaptif.

Selain itu, hasil penelitian sejalan dengan teori coping religius yang memandang agama sebagai sistem orientasi untuk mengelola makna, harapan, dan emosi (Pargament, 1997; Koenig, 2012). Tawakkal dapat diposisikan sebagai bentuk coping religius yang

relevan dengan kesejahteraan eudaimonik (Ryff, 1989). Temuan ini juga memperkuat dialog antara psikologi positif dan psikologi Islam, dengan menunjukkan bahwa konsep tawakkal memiliki relevansi empiris terhadap konstruk kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2001).

Namun, karena desain penelitian bersifat korelasional, hasil ini hanya menunjukkan keterkaitan, bukan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menguji mediator atau moderator menggunakan desain longitudinal atau model yang lebih komprehensif (Lazarus & Folkman, 1984; Ryff & Keyes, 1995).

Implikasi Praktis

Bagi institusi pendidikan, temuan ini mendorong pengembangan dukungan akademik dan psikologis yang sensitif terhadap mahasiswa dengan peran ganda, melalui fleksibilitas akademik, layanan konseling, dan penguatan coping (Ryff, 2013).

Bagi layanan konseling, aspek spiritual dapat dimanfaatkan sebagai sumber daya coping adaptif dengan menyeimbangkan ikhtiar dan penerimaan hasil (Pargament, 1997; Koenig, 2012).

Bagi mahasiswi ibu rumah tangga, tawakkal dapat diterapkan melalui penetapan prioritas realistis, komunikasi keluarga, pengelolaan ekspektasi, dan pemeliharaan rutinitas spiritual, sejalan dengan prinsip kesejahteraan eudaimonik (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001).

Pada level keluarga, dukungan pasangan dan komunikasi terbuka penting untuk memperkuat kesejahteraan psikologis dan keberhasilan peran ganda (Ryff & Keyes, 1995; Lazarus & Folkman, 1984).

Secara lebih luas, temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program kesejahteraan berbasis psikospiritual yang menargetkan makna hidup, penerimaan diri, dan pengelolaan lingkungan secara adaptif (Ryff, 2013; Pargament, 1997).

Keterbatasan Penelitian

Pertama, desain korelasional potong lintang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat (Lazarus & Folkman, 1984; Maxwell & Cole, 2007).

Kedua, penggunaan instrumen self-report membuka peluang bias respons, khususnya pada variabel religius seperti tawakkal (Pargament, 1997).

Ketiga, reliabilitas skala kesejahteraan psikologis yang rendah membatasi ketepatan estimasi hubungan dan menuntut kehati-hatian dalam interpretasi (Tavakol & Dennick, 2011; DeVellis, 2017).

Keempat, penelitian belum memasukkan variabel kontekstual lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan beban pengasuhan yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan (Ryff, 2013; Lazarus & Folkman, 1984).

Kelima, teknik purposive sampling dan pengumpulan data daring membatasi generalisasi serta berpotensi menimbulkan bias partisipasi (Groves et al., 2009).

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperkuat instrumen, menggunakan desain longitudinal, serta memasukkan variabel kontekstual sebagai mediator atau moderator (Ryff & Keyes, 1995; Pargament, 1997; Ryff, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi ibu rumah tangga yang mengikuti pembelajaran daring (ρ =.350, $p < .001$). Artinya, semakin tinggi tingkat tawakkal, semakin tinggi pula kecenderungan kesejahteraan psikologis yang dirasakan.
2. Temuan ini menunjukkan bahwa tawakkal dapat dipahami sebagai sumber daya psikospiritual yang berkaitan dengan keberfungsian psikologis yang lebih baik. Dalam konteks responden yang menjalani peran ganda, tawakkal berpotensi membantu individu menjaga stabilitas emosi, memperkuat makna hidup, serta menjalani peran akademik dan domestik dengan sikap yang lebih adaptif.
3. Secara deskriptif, sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan interval kategorisasi skala yang digunakan, baik pada variabel tawakkal maupun kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa pada sampel penelitian ini, responden cenderung memiliki modal psikospiritual dan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan kehidupan.
4. Meskipun demikian, temuan penelitian ini perlu dipahami secara proporsional mengingat desain penelitian yang korelasional (sehingga tidak menyimpulkan sebab-akibat) serta keterbatasan kualitas instrumen, khususnya pada reliabilitas skala kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai dukungan empiris bahwa tawakkal berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks subjek penelitian, sekaligus menjadi pijakan bagi penguatan alat ukur dan penelitian lanjutan.

DAFTAR REFERENSI

Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Krause, N., & Ironson, G. (2019). Religion as problem, religion as solution: Religious buffers of psychological distress. *Psychology of Religion and Spirituality, 11*(4), 363–374. https://doi.org/10.1037/rel0000203

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability, 12*(20), 8438. https://doi.org/10.3390/su12208438

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Frontiers in Psychology, 11*, 1167. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01167

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.

Durak, M., Şenol-Durak, E., & Karaköse, S. (2023). Psychological distress and anxiety among housewives. *Current Psychology, 42*, 14517–14528. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-0

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping, 21*(1), 3–14. https://doi.org/10.1080/10615800701740457

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76–88. https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. *American Psychologist, 44*(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health. *ISRN Psychiatry, 2012*, 278730. https://doi.org/10.5402/2012/278730

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.

Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE. *Religions, 2*(1), 51–76. https://doi.org/10.3390/rel2010051

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1)*, 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Setiawan, R., & Suryani, E. (2019). Desain penelitian cross sectional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8*(2), 85–90.

Sieber, S. D. (1974). Role accumulation. *American Sociological Review, 39*(4), 567–578. https://doi.org/10.2307/2094422

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 52*(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592