

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah institusi pendidikan dan pengajaran yang mencakup ilmu umum. Baik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri maupun Sekolah Menengah Atas Swasta memiliki peran, tugas, dan tanggung jawab sosial yang berbeda. Selama kehidupan akademik mereka, siswa menghadapi banyak tantangan, seperti perselisihan antar individu, masyarakat sosial, ekonomi, dan keluarga, serta pertanyaan tentang kewajiban dan tanggung jawab yang terkait dengan tugas yang diemban. Ini terutama berlaku untuk siswa di kelas dua belas yang sedang memasuki semester akhir. Tekanan terbesar dan tuntutan terbesar adalah untuk mencapai tujuan lulus dengan hasil yang baik dan dapat masuk ke universitas terkemuka. Siswa mungkin mengalami stres karena tujuan tersebut.

Sebagai seorang remaja akhir, Kehidupan remaja akhir disebut sebagai masa penyesuaian atau adaptasi diri terhadap tujuan dan gaya hidup baru. Masa remaja akhir, juga dikenal sebagai masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif, dapat digambarkan sebagai masa yang penuh dengan masalah dan banyaknya ketegangan emosional, pemisahan diri (isolasi), tanggung jawab dan ketergantungan, kreativitas, dan waktu yang dihabiskan untuk belajar.

Santrock (2011) menjelaskan bahwa istilah "masa remaja akhir" digunakan untuk menggambarkan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yang mencakup rentang usia antara 18 dan 25 tahun, dan ditandai dengan aktivitas eksplorasi dan eksperimen. Perubahan terus terjadi selama masa transisi ini. Siswa memiliki peran dan tanggung jawab yang tentunya bertambah besar sebagai anggota remaja akhir. Remaja akan mulai

melepaskan diri dari ketergantungan ekonomi, sosial, dan psikologis pada orang tua. Selain itu, peralihan dari ketergantungan menuju masa mandiri ini mencakup pemahaman tentang masa depan yang lebih realistis dan kebebasan untuk menentukan pilihan sendiri.

Dalam kehidupan akademis di Sekolah Menengah Atas (SMA), seorang siswa tidak dapat dipisahkan dengan problematika stres yang dialami. Stres menurut King dalam Husnar, Saniah, dan Nashori (2017) ialah respons individu atas stresor, seperti peristiwa atau situasi yang mengintimidasi individu juga membebani kemampuan kopingnya. Dalam hal ini Hans Selye merususkan stres sebagai "*a non-specific response of the body to a demand*", maksudnya stres ialah reaksi tubuh yang nonspesifik atas berbagai tuntutan. (Carnegie, 2014) Definisi stres menurut Selye tersebut diakui sebagai definisi fisiologis yang paling sederhana dan terbaik mengenai yang sebenarnya terjadi dalam tubuh individu ketika tuntutan memaksa untuk membuat kita tersingkir dari tempat yang membuat kita nyaman.

Menurut Sophie Govaerts dan Jacques Grégoire (2004), stres akademik ini dapat berdampak pada kehidupan akademik siswa karena muncul dari tuntutan yang tidak terkontrol selama pendidikan. Maksudnya, siswa mengalami tekanan karena mereka melihat dan menilai sumber tekanan akademik yang terkait dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Menurut al-Dubai, al-Naggar, Alshagga, dan Rampal (2011), masalah akademik adalah stresor utama bagi siswa. Banyak siswa mengalami krisis kesehatan mental sebagai akibat dari banyaknya desakan yang ada.

Indikasi stres yang tampak dalam perilaku siswa sehari-hari dapat berupa perasaan tidak nyaman yang dirasakan baik ketika berada di rumah, lingkungan maupun di sekolah, terdapat hasrat untuk berbagi beban dan kesulitan dengan orang lain, jadwal tidur yang terganggu, nafsu makan yang menurun (gangguan makan), menangis tanpa sebab, atau adanya perasaan selalu ingin pulang ke rumah (*homesick*) saat sedang di sekolah.

Menurut Busari (2014), banyak penelitian telah dilakukan tentang stres akademik yang dialami siswa. Mereka menemukan beberapa penyebabnya, seperti terlalu banyak tugas, persaingan antara siswa, hubungan yang buruk antara siswa dan guru mereka, kegagalan, masalah finansial, dan masalah keluarga di rumah. Siswa di kelas dua belas mulai mengalami stres akademik ketika mereka menghadapi banyak tugas.

Untuk siswa kelas dua belas, pemantapan belajar adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka, penguasaan materi, dan keterampilan akademik yang telah mereka pelajari di sekolah menengah atas. Mempersiapkan siswa untuk ujian akhir, seperti Ujian Sekolah (US), Ujian Nasional (UN), atau seleksi masuk perguruan tinggi, seperti UTBK-SNBT atau ujian mandiri, adalah tujuan utama pemantapan belajar.

Pemantapan belajar, menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008), adalah upaya sistematis untuk menyesuaikan dan meningkatkan kemampuan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan, terutama ketika datang ke penilaian belajar yang bersifat akhir. Untuk memastikan bahwa siswa mencapai hasil belajar yang optimal, pemantapan belajar di kelas 12 biasanya mencakup perbaikan materi, latihan soal, dan strategi manajemen waktu. Setiap siswa tentunya berharap proses pemantapan belajar berjalan lancar karena ini akan memungkinkan siswa mencapai nilai terbaik mereka saat mereka lulus.

Berdasarkan survey lapangan, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas 12 SMA Karya Budi. Sesuai dengan data yang peneliti dapatkan, bahwa Siswa kelas 12 SMA Karya Budi berada pada titik krusial dalam perjalanan pendidikan mereka, di mana berbagai tekanan akademik sering kali menjadi beban yang signifikan, faktor stres akademik ini di picu oleh tuntutan belajar yang ketat untuk menghadapi ujian akhir menjadi syarat kelulusan siswa kelas 12 SMA Karya Budi, tuntutan belajar ini berbeda dari siswa kelas lain dan sekolah lain yang

mana jadwal belajar pada kelas 12 di SMA Karya Budi ini berlangsung dari hari senin hingga sabtu dan jam belajar yang ketat dari pagi hingga sore. Selain itu, persaingan ketat dalam seleksi masuk perguruan tinggi favorit, seperti melalui jalur SBMPTN, SNBP, atau ujian mandiri, turut menjadi sumber kecemasan. Banyak siswa merasa harus bersaing dengan ribuan peserta lainnya, dan ini memunculkan perasaan tidak percaya diri atau khawatir tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan.

Fenomena stres akademik ini pun terlihat pada siswa kelas 12 SMA Karya Budi, dimana persoalan-persoalan yang terjadi berasal dari diri mereka sendiri dan lingkungan. Beberapa gejala yang pernah mereka alami di antaranya mengalami gangguan tidur, sakit kepala, rasa lelah yang berkepanjangan, mudah tersinggung, perasaan cemas yang terus menerus, kehilangan rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, merasa pikiran terus menerus terganggu oleh kekhawatiran dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Masalah ini dapat mengakibatkan siswa mulai kehilangan keinginan untuk belajar, kehilangan motivasi belajar, dan seringkali merasa frustrasi atau agresif, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri serta berperilaku tidak simpatik dengan teman, orangtua, dan orang disekitarnya.

Stres akademik ini menunjukkan betapa kompleksnya tantangan yang dihadapi siswa kelas 12 akhir, tuntutan belajar yang berbeda dari kelas lain mempengaruhi kondisi mental siswa kelas 12. Mereka tidak hanya harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga harus mengelola tekanan emosional yang muncul dari ekspektasi lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mendapatkan dukungan yang memadai, baik dari keluarga, guru, maupun teman-teman sebaya, agar mereka dapat mengelola stres dengan lebih baik dan tetap produktif menghadapi masa depan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut. Dalam konteks siswa kelas 12 SMA, tuntutan

akademik yang berat sering kali menimbulkan perasaan cemas, kurang percaya diri, dan kelelahan emosional. Namun, dalam menghadapi tekanan akademik, faktor religiusitas, seperti tawakal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal), dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola stres. Tawakal membantu individu untuk menerima hasil dengan lapang dada dan mengurangi tekanan emosional akibat kegagalan atau ketidakpastian.

Abdullah dan Mohd Razak (2018) menemukan bahwa tawakal memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis individu, termasuk dalam mengurangi stres. Pada siswa kelas 12, praktik tawakal dapat berperan sebagai mekanisme koping yang efektif. Dengan berserah diri setelah usaha maksimal, siswa cenderung lebih tenang dan mampu menghadapi situasi akademik dengan sikap yang lebih positif. Hal ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai religius dalam mendukung kesehatan mental siswa selama masa-masa penting dalam pendidikan mereka.

Tawakal menurut Imam Al-Ghazali adalah "kepercayaan hati yang kuat kepada Allah SWT dalam menghadapi berbagai urusan kehidupan, setelah melakukan usaha yang maksimal." Tawakal bukan berarti pasif atau meninggalkan usaha, melainkan pengakuan bahwa hasil akhir sepenuhnya berada di tangan Allah SWT, yang mana aspek tawakal berupa keyakinan kepada Allah SWT, tidak khawatir serta ibadah semua itu bukan semata-mata hasil dari usaha manusia. Tawakal merupakan salah satu konsep penting dalam Islam yang berkaitan dengan keyakinan dan kebergantungan seorang hamba kepada Allah SWT. Dalam karya monumentalnya, *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menguraikan pandangan mendalam tentang tawakal, yang melibatkan keseimbangan antara usaha (*ikhtiar*) dan penyerahan sepenuhnya kepada kehendak Allah.

Berdasarkan survey lapangan terhadap persoalan yang dihadapi siswa kelas 12 SMA Karya Budi menunjukkan fenomena tawakal yang rendah, dimana fenomena ini menunjukkan kurangnya siswa dalam

beribadah, rendahnya pemahaman siswa tentang tauhid, rendahnya tawakal siswa dalam ikhtiar. Selain itu, beberapa masalah yang mereka alami di antaranya sering merasa frustrasi, cemas berlebih, rasa tidak percaya diri, gangguan tidur, kehilangan minat, menunda tugas, penurunan performa, bahkan ketika berada di sekolah siswa penurunan konsentrasi hingga perilaku menghindar seperti menghindari sekolah, menghindari pelajaran tertentu atau diskusi tentang masa depan juga mempengaruhi keimanan siswa dalam bertawakal.

Salah satu Hubungan antara tawakal dan stres akademik pada siswa kelas 12 SMA dapat dipahami melalui kerangka psikologi religius, yang menyoroti peran keyakinan spiritual dalam mengelola tekanan hidup. Seseorang yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi akan terhindar dari stres akademik yang berlebih dibandingkan dengan orang yang kurang bertawakal. Selain itu, tawakal juga memberikan kekuatan spiritual yang memperkuat mental siswa. Dengan meyakini bahwa Allah selalu bersama mereka, siswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Keyakinan ini mendorong mereka untuk tetap optimis dan resilien, bahkan ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, siswa yang kurang mengamalkan tawakal mungkin akan merasa cemas, kehilangan motivasi, atau bahkan putus asa ketika hasil tidak sesuai harapan.

Penelitian mendukung manfaat tawakal dalam mengatasi stres. Abdullah dan Mohd Razak (2018) menunjukkan bahwa tawakal memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis individu, termasuk kemampuan mengelola stres. Sementara itu, Fitriana (2020) menemukan bahwa religiusitas, termasuk praktik tawakal, membantu siswa mengembangkan strategi koping yang lebih efektif untuk mengatasi tekanan akademik.

Berdasarkan kondisi empiris yang ditemui di SMA Karya Budi khususnya pada Siswa kelas 12, terdapat siswa yang menampilkan stres akademik yang tinggi. Peningkatan stres akademik pada siswa kelas 12 bisa di capai apabila siswa kelas 12 memiliki sikap tawakal yang tinggi.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran secara pasti mengenai peran sikap tawakal terhadap stres akademik siswa kelas 12 di SMA Karya Budi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari latar belakang diatas ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh tawakal pada siswa kelas 12 SMA Karya Budi?
2. Bagaimana stres akademik pada siswa kelas 12 SMA Karya Budi?
3. Seberapa besar pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 SMA Karya Budi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh tawakal pada siswa kelas 12 SMA Karya Budi.
2. Untuk mengetahui stres akademik pada siswa kelas 12 SMA Karya Budi.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 SMA Karya Budi

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, terutama mengenai akhlak dan psikologis manusia yang berkaitan dengan stres akademik dan pengaruh tawakal siswa sehingga upaya untuk menurunkan stres akademik siswa
 - b. Sebagai bahan untuk mendorong dilakukannya penelitian-penelitian lain atau serupa yang lebih luas dan mendalam sehingga memperkaya kajian ilmu Tasawuf dan Psikoterapi mengenai masalah sejenis yang berhubungan dengan stres akademik dan pengaruh tawakal baik siswa

sejenis maupun tidak sejenis.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi Siswa : Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa SMA Karya Budi untuk mengetahui gambaran tentang stres akademik dan pengaruh tawakal.
- b. Bagi Jurusan : Informasi yang di dapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah SMA Karya Budi untuk melakukan program intervensi untuk meningkatkan tawakal.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya : Memberikan referensi serta kepustakaan bagi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

E. Kerangka Berpikir

Tawakal merupakan salah satu puncak keimanan yang sangat ditekankan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin*. Dalam pandangan Al-Ghazali, tawakal adalah sikap hati seorang hamba yang menyerahkan seluruh urusan kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakal tidak berarti meninggalkan usaha atau hanya pasrah tanpa tindakan, melainkan sebuah perpaduan antara kerja keras dan keyakinan penuh kepada ke-Maha Kuasaan Allah atas hasil yang akan diperoleh. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa tawakal hanya dapat tumbuh dari keyakinan mendalam bahwa Allah adalah satu-satunya penguasa atas segala sesuatu. Seorang hamba harus menyadari bahwa apa pun yang terjadi dalam hidupnya baik itu keberhasilan maupun kegagalan semua berada dalam kehendak Allah. Namun, keyakinan ini harus dibarengi dengan usaha yang nyata. Al-Ghazali memberikan contoh yang sederhana namun mendalam: seorang petani tidak mungkin hanya berdoa agar tanamannya tumbuh subur tanpa terlebih dahulu menanam benih dan merawatnya. Usaha adalah bentuk tanggung jawab manusia, sementara hasilnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah.

Setelah berusaha, seorang yang bertawakal menyerahkan hasilnya dengan penuh keikhlasan dan penerimaan. Dalam hal ini, Al-Ghazali menekankan pentingnya ikhlas, yaitu sikap menerima apa pun hasil yang diberikan Allah, baik sesuai harapan maupun tidak. Keikhlasan ini mencerminkan pemahaman bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya, meskipun terkadang sulit dipahami oleh manusia. Orang yang benar-benar bertawakal akan merasakan ketenangan batin. Ia tidak akan diliputi oleh kecemasan berlebihan tentang hasil usahanya, karena ia yakin bahwa apapun yang terjadi adalah bagian dari rencana terbaik Allah.

Dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menggambarkan tawakal seperti burung yang meninggalkan sarangnya di pagi hari dengan perut kosong, terbang mencari makanan, dan kembali dengan perut kenyang. Burung tersebut menunjukkan usaha yang nyata, tetapi dengan hati yang bergantung sepenuhnya kepada Allah. Tawakal merupakan salah satu konsep penting dalam Islam yang menunjukkan sikap berserah diri kepada Allah SWT setelah melakukan usaha yang maksimal. Sikap ini tidak hanya mencerminkan hubungan keimanan yang mendalam antara seorang hamba dengan Penciptanya, tetapi juga menjadi landasan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk tekanan akademik atau pekerjaan. Tawakal, sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, mencakup beberapa aspek penting yang saling melengkapi.

Aspek pertama adalah keyakinan penuh kepada Allah SWT. Keyakinan ini menjadi inti dari tawakal, di mana seorang hamba percaya bahwa segala sesuatu di dunia ini berada dalam kendali Allah. Tidak ada yang terjadi tanpa izin-Nya, sehingga seseorang merasa yakin bahwa segala upayanya akan dibalas dengan hasil yang sesuai dengan hikmah Allah. Selanjutnya adalah usaha maksimal atau ikhtiar. Tawakal bukan berarti bersikap pasif, melainkan melibatkan usaha yang sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan. Dalam konteks akademik, misalnya, siswa yang bertawakal tetap harus belajar dengan tekun, mengerjakan tugas dengan

disiplin, dan memanfaatkan waktu dengan bijak. Usaha ini menunjukkan ketaatan kepada Allah, karena manusia diwajibkan untuk berikhtiar sebelum menyerahkan hasilnya kepada-Nya.

Aspek ketiga adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah atau tafwid. Setelah berusaha, seorang hamba menerima hasil dengan ikhlas, baik itu sesuai harapan maupun tidak. Penyerahan ini mencerminkan kesadaran bahwa manusia tidak memiliki kendali penuh atas hasil, melainkan Allah yang menentukan segalanya. Tawakal juga melibatkan ridha terhadap ketetapan Allah SWT. Sikap ini berarti menerima segala keputusan Allah dengan hati lapang, tanpa rasa kecewa yang berlebihan.

Dalam kehidupan sehari-hari, ridha membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam rasa putus asa, tetapi justru bangkit dengan semangat baru. Terakhir, tawakal menghasilkan ketenangan batin atau tuma'ninah. Seseorang yang bertawakal merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan, karena yakin bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik. Dalam situasi sulit sekalipun, keyakinan ini menjadi sumber kekuatan yang mendalam.

Tawakal seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah tingkat keimanan dan religiusitas. Seseorang yang memiliki keimanan yang kuat cenderung lebih mudah bertawakal karena memahami bahwa Allah adalah sumber segala sesuatu. Selain itu, pendidikan agama juga memainkan peran penting. Pemahaman yang baik tentang ajaran Islam, termasuk konsep tawakal, membantu seseorang menerapkan sikap ini dalam kehidupan sehari-hari. Faktor lain adalah lingkungan sosial, seperti keluarga atau teman yang mendukung nilai-nilai religius. Lingkungan yang positif dapat memperkuat sikap tawakal seseorang.

Pengalaman hidup juga menjadi salah satu faktor penting, di mana pengalaman menghadapi kesulitan dengan berserah diri kepada Allah sering kali membuat seseorang lebih percaya pada kekuasaan-Nya. Selain itu, kondisi psikologis memengaruhi kemampuan seseorang untuk bertawakal. Ketahanan mental yang baik membantu seseorang menghadapi situasi sulit

tanpa kehilangan keyakinan. Terakhir, pemahaman tentang hubungan antara usaha dan takdir juga memengaruhi sikap tawakal. Pemahaman yang seimbang antara ikhtiar dan takdir menghindarkan seseorang dari sikap pasif atau fatalistik.

Pada siswa kelas 12, Tawakal membantu siswa memandang tekanan akademik dari sudut pandang yang lebih bijaksana. Dengan keyakinan bahwa Allah memiliki rencana terbaik untuk setiap hamba-Nya, siswa dapat menghadapi tantangan akademik dengan hati yang lebih tenang. Tawakal juga mengurangi perasaan cemas berlebihan, begitupun dengan stres akademik yang dihadapi oleh siswa kelas 12, karena mereka percaya bahwa apapun hasilnya, itu adalah ketentuan yang telah Allah tetapkan dan pasti membawa hikmah di baliknya.

Stres akademik sendiri adalah kondisi psikologis yang muncul ketika individu mengalami tekanan dalam lingkungan pendidikan. Tekanan ini umumnya berkaitan dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti menyelesaikan tugas dalam tenggat waktu yang ketat, menghadapi ujian, dan memenuhi ekspektasi prestasi baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Stres ini dapat memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang, sehingga berpotensi mengganggu performa belajar mereka (Misra & Castillo, 2004).

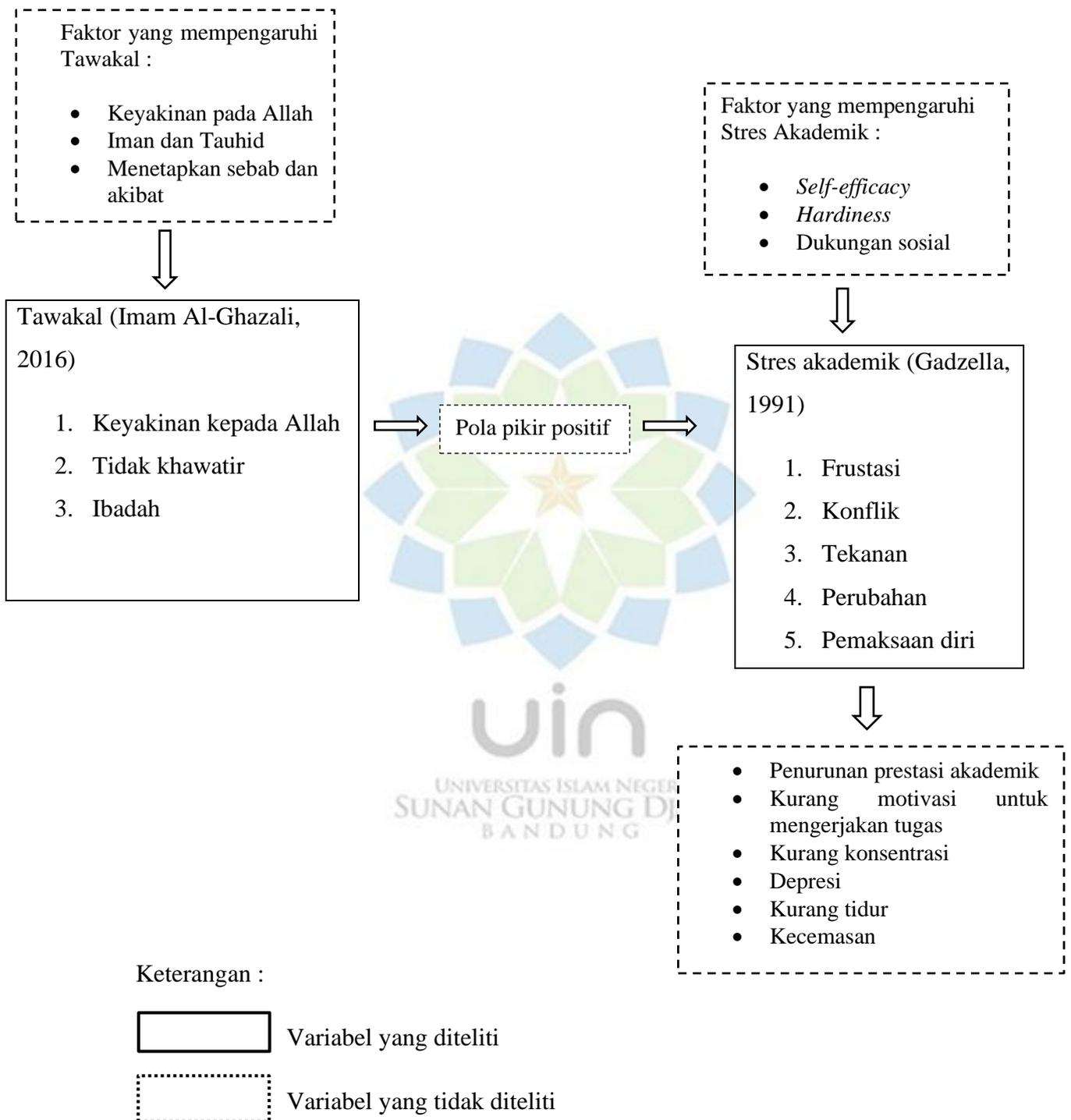
Dalam konteks akademik, stres dapat dianalisis melalui beberapa aspek utama. Pertama, tekanan akademik sering kali muncul akibat beban tugas yang berat, kurikulum yang padat, serta ketakutan akan kegagalan. Kedua, kekhawatiran tentang prestasi akademik juga menjadi salah satu aspek signifikan, terutama bagi individu yang merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan oleh guru, orang tua, atau bahkan diri sendiri. Ketiga, ketidakseimbangan waktu dalam mengatur aktivitas belajar, kehidupan sosial, dan kebutuhan pribadi juga menjadi tantangan besar. Selain itu, hubungan sosial yang tidak harmonis, baik dengan teman sebaya,

guru, maupun keluarga, turut memperparah stres akademik. Aspek terakhir adalah dampak stres terhadap kesehatan mental dan fisik, seperti munculnya kecemasan, depresi, hingga gangguan tidur (Lazarus & Folkman, 1984).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi harapan diri yang terlalu tinggi, kurangnya keterampilan belajar, serta tipe kepribadian tertentu, seperti perfeksionis atau cemas. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup tuntutan akademik yang berlebihan, minimnya dukungan sosial dari keluarga atau teman, lingkungan belajar yang kompetitif, serta tekanan dari orang tua atau guru yang menetapkan ekspektasi yang tidak realistis (Gadzella, 1991). Dengan memahami aspek dan faktor penyebab stres akademik, langkah-langkah strategis dapat diambil untuk mengelola dan mengurangi dampaknya. Intervensi seperti manajemen waktu yang lebih baik, pengembangan keterampilan belajar, serta peningkatan dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi stres akademik dengan lebih efektif.



Gambaran kerangka berpikir sebagaimana dibawah ini:



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu rumusan permasalahan dalam penelitian, dimana rumusan masalah yang ada pada penelitian tersebut telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono 2013). Dalam hipotesis ada dua kemungkinan kesimpulan sementara pada pengujian hipotesis, yaitu menolak atau menerima hipotesis. Jika hasil dari hipotesis itu menolak maka hasil yang di dapatkan sangat jauh dari hasil yang di harapkan.

Dan apabila menerima hipotesis artinya hasilnya sesuai dengan yang di harapkan dan tidak ada bukti untuk menolak hipotesis. Hipotesis kerja (H_a) mengatakan bahwa ada hubungan antara variabel X (variabel independen) dan variabel Y (variabel dependen), dan hipotesis nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel X dan Y.

Berdasarkan kerangka berpikir yang sudah di uraikan di atas maka hipotesis yang akan dirumuskan serta membuktikan yang akan di uji kebenarannya ialah :

Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu:

H_0 : Tawakal tidak berperan positif terhadap stres akademik

H_a : Tawakal berperan positif terhadap stres akademik

G. Kajian Terdahulu

Anni Zulfiani Husnar, Fuad Nashori, dan Siti Saniah. 2017, Harapan, Tawakal, dan stres Akademik, penelitian ini bertujuan membahas tentang bagaimana pengaruh tawakal terhadap gangguan psikologis. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan korelasional. Peneliti ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh harapan secara tersendiri terhadap stres akademik. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas tentang tawakal dan juga stres akademik. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara

penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas harapan, tawakal, dan stres akademik siswa dimana subjeknya ditujukan pada orang dewasa awal, sedangkan penelitian sekarang membahas tentang pengaruh tawakal terhadap stres akademik siswa yang subjeknya adalah remaja.

Latif Nur Amalia dan Ahmad Saifudin. 2022, Tawakal dan Stres Akademik dalam Penyelesaian Tugas Siswa , penelitian ini bertujuan membahas tentang bagaimana tawakal terhadap stres akademik yang dihadapi siswa di tengah Covid-19. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Peneliti ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tawakal dan stres akademik dalam penyelesaian tugas dikalangan siswa, semakin tinggi tingkat tawakal seorang siswa maka tingkat stres akademiknya akan semakin rendah. Peneliti merekomendasikan agar artikel ini hendaknya menjadi pegangan dan meningkatkan sikap tawakal pada pembaca. Siswa dapat meningkatkan tawakal dengan mempelajari konsep tawakal secara menyeluruh. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas tentang tawakal dan juga stres akademik. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas tawakal, dan stres akademik siswa ditengah pandemi Covid-19 dimana subjeknya ditujukan pada orang dewasa awal, sedangkan penelitian sekarang membahas tentang pengaruh tawakal terhadap stres akademik siswa yang subjeknya adalah remaja.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG