

ABSTRAK

Sri Wulan (1211040123), 2025: Hubungan Sikap *Raja'* dengan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren Salafiyah Miftahul Jannah Sumedang

Santri Ponpes Salafiyah Miftahul Jannah Sumedang yang memiliki fokus kajian Al-Qur'an, Hadis, dan kitab kuning mengenyam pendidikan pada dua tempat yang berbeda, yakni sekolah dan bermukim di pondok. Kondisi tersebut membuat santri menghadapi tuntutan akademik ganda yang dapat memicu tekanan belajar. Padatnya aktivitas belajar dapat berujung pada stres akademik yang berdampak pada kenyamanan fisik maupun psikologis. Dalam ajaran tasawuf, salah satu sikap yang mampu menjaga kestabilan batin dan keyakinan diri ialah sikap *raja'*, yakni mengharapkan rahmat dan pertolongan Allah Swt. serta menghindari larangan-Nya saat menghadapi kesulitan, termasuk tekanan akademik yang dialami santri.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres, tingkat *raja'*, dan hubungan kedua variabel pada santri PPS Miftahul Jannah Sumedang. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif korelasional dengan teknik *sampling* jenuh. Subjek penelitian berjumlah 87 santri yang dijadikan sebagai responden. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial.

Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan bahwa mayoritas santri berada pada tingkat stres akademik sedang dengan persentase 76% (66 orang), 19% (17 orang) berada pada tingkat stres akademik tinggi, dan 5% (4 orang) dalam kategori rendah. Sementara pada tingkat *raja'*, mayoritas santri memiliki tingkat *raja'* tinggi dengan persentase 90% (78 orang), 9% (8 orang) berada pada kategori sedang, dan 1% (1 orang) berada pada kategori rendah. Adapun hubungan kedua variabel, berdasarkan uji Korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai (r) sebesar 0,268 dengan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Analisis regresi linear sederhana juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,072, yang artinya sikap *raja'* berpengaruh terhadap stres akademik hanya sebesar 7,2%.

Hasil di atas menunjukkan adanya hubungan antara sikap *raja'* dengan stres akademik. Namun, arah hubungan keduanya bersifat positif dan tingkat hubungan tergolong lemah. Temuan hasil yang telah diperoleh tersebut dapat dijelaskan dengan adanya dua kemungkinan. Pertama, pemahaman santri mengenai *raja'* mungkin masih sebatas pada pengetahuan umum, sehingga praktik *raja'* yang dijalani belum cukup kuat untuk memberikan pengaruh yang nyata dalam meredakan stres. Kedua, *raja'* pada santri sepertinya muncul sebagai bentuk koping ketika mereka berada dalam kondisi tertekan atau stres. Jadi, *raja'* bukan berfungsi menurunkan stres, tetapi menjadi cara mereka menenangkan diri ketika mengalami tekanan akademik.

Keyword: *Raja'*, Santri, Stres Akademik