

ABSTRAK

Risma Dwi Agustine (1201040143), 2026, *Hubungan Sikap Tawakal dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung*

Siswa SMA berada pada masa remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan akademik. Tuntutan akademik yang semakin tinggi, seperti beban tugas, ujian, target prestasi, serta harapan dari orang tua dan guru, berpotensi menimbulkan stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang memadai. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi, psikologis, hingga prestasi akademik siswa. Salah satu faktor internal yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik tersebut adalah sikap tawakal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sikap tawakal pada siswa kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung, mengetahui gambaran stres akademik pada siswa kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung, dan mengetahui hubungan antara sikap tawakal dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi penelitian berjumlah 90 siswa kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan penyebaran kuesioner. Variabel sikap tawakal diukur berdasarkan konsep Ibnu Qayyim (1998), sedangkan variabel stres akademik menggunakan teori Gadzella (1994). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi *Product Moment Pearson*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap tawakal siswa kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung berada pada kategori sedang (64,4%), sedangkan tingkat stres akademik juga didominasi kategori sedang (73,33%). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara sikap tawakal dengan stres akademik ($r = -0,571$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi sikap tawakal yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Dengan demikian, sikap tawakal merupakan salah satu faktor yang berhubungan dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif melalui penguatan nilai-nilai spiritual dan mekanisme coping religius.

Kata Kunci: Sikap Tawakal, Stres Akademik, Siswa SMA, Remaja