

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan salah satu faktor terpenting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan memainkan peran yang sangat penting pula dalam perkembangan serta kehidupan para siswa. Kesuksesan akademis dapat dicapai melalui jalur pendidikan formal maupun informal. Dalam proses pendidikan, siswa menjadi pusat pembelajaran, yaitu menerima bimbingan langsung dari guru dan pendidik di dalam kelas dengan tujuan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka.

Siswa sering digambarkan sebagai remaja yang sedang menjalani masa *storm and stress*, yaitu suatu masa yang penuh gejolak yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati yang drastis, yang dapat berujung pada depresi. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai perubahan dan gejolak yang mereka alami, yang membuat mereka lebih rentan dibandingkan pada tahap-tahap awal kehidupan mereka. Diantara penyebabnya adalah kesulitan akademis, seperti ekspektasi akademis yang semakin tinggi (Laili et al., 2023).

Perubahan adanya tuntutan atau ekspektasi yang dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya dapat memicu siswa mengalami gejala stres karena kesulitan untuk beradaptasi dengan kurikulum baru yang ada di sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah dapat menumpuk dan berpotensi menyebabkan gangguan mental atau penyakit fisik. Salah satu bentuk stres yang umum dialami siswa adalah stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stres akademik mengacu pada keadaan di mana seseorang terpapar pada pemicu stres berupa situasi atau keadaan yang menuntut adaptasi di luar pola perilaku yang biasanya atau kemampuan normalnya. Keadaan ini dapat

memicu berbagai respon fisik, emosional, atau perilaku yang dapat menyulitkan proses penyesuaian diri (Gadzella, 1994).

Salah satu fenomena yang berkaitan dengan stres yang diamati pada remaja di lingkungan sekolah adalah ketidakmampuan mereka dalam mengelola stres. Seiring dengan bertambahnya pengalaman yang dialami siswa dan munculnya pemicu stres baru, maka tingkat stres mereka pun ikut meningkat. Faktor-faktor yang menyebabkan stres di kalangan siswa antara lain yaitu tuntutan akademis yang dianggap terlalu tinggi, nilai ujian yang buruk, keterlambatan dalam mengerjakan tugas rumah, serta lingkungan sosial mereka. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, penurunan hasil belajar, kesulitan konsentrasi, gangguan emosi, bahkan masalah kesehatan fisik. Oleh karena itu, kemampuan *coping stress* menjadi keterampilan penting yang harus dimiliki siswa agar tetap dapat menyesuaikan diri dengan tantangan akademik maupun non-akademik. Oleh karena itu, siswa/peserta didik harus memiliki kemampuan dalam mengelola stres, dan setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengelola stresnya (Barseli et al., 2017).

Coping stress merupakan salah satu proses yang terjadi pada seseorang ketika menghadapi stres. Proses ini merupakan reaksi individu yang ditunjukkan guna menoleransi, menanggung, atau memecahkan dampak negatif dari stres. Strategi *coping* yang digunakan oleh setiap individu dapat bervariasi dan cenderung merupakan proses bertahap. Artinya, setiap individu akan mencoba berbagai strategi hingga menemukan yang paling sesuai bagi mereka (Laili et al., 2023).

Salah satu *coping* yang dapat dilakukan individu dari sumber agama adalah tawakal. Sikap tawakal termasuk ke dalam salah satu bentuk *positive religious coping*, sebab sikap tawakal diduga mempunyai peran sebagai salah satu faktor internal yang dapat mengelola stres seseorang. Tawakal berasal dari kata-kata arab, *wakila*, *yakilu*, *wakilan* yang berarti mempercayai, memberikan, melepaskan, bersandar pada, atau mengandalkan, serta bergantung. Secara

harfiah tawakal berarti menyerahkan diri (Ja'far, 2016). Dalam ajaran Islam, tawakal merujuk pada sikap menyerahkan hasilnya kepada Allah setelah melakukan segala upaya yang maksimal (*ikhtiar*). Tawakal kepada Allah juga mencakup mempercayai-Nya, menyerahkan segala urusan kepada-Nya, dan memohon pertolongan-Nya dalam segala hal (Husnar, Saniah, & Nashori, 2017; Sumantoro & Amin, 2005). Tawakal juga dapat didefinisikan sebagai suatu upaya melepaskan segala urusan dan mengambil segala langkah yang diperlukan semata-mata demi keridhaan Allah swt. setelah melakukan usaha semaksimal mungkin serta menyerahkan kepada-Nya guna mendatangkan kebaikan dan menangkis keburukan (Miswar, 2008).

Sikap tawakal diyakini dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, meningkatkan optimisme, serta membantu individu menerima hasil dari usaha yang telah dilakukan. Dalam konteks akademik, siswa yang memiliki sikap tawakal diharapkan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan belajar, mampu mengendalikan emosi saat memperoleh hasil yang kurang memuaskan serta tetap termotivasi untuk berusaha memperbaiki prestasinya. Dengan demikian, sikap tawakal diduga memiliki hubungan dengan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademiknya.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sikap tawakkal berkaitan dengan stres akademik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Husnar, Saniah, dan Nashori (2017), mengenai pengaruh harapan dan tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa mengungkapkan bahwa harapan dan tawakal bersama-sama memiliki dampak negatif terhadap stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat tawakal seorang mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat stres akademiknya. (Husnar et al., 2017).

Selain itu, Refri, Syafitri, Putri, dan Nashori (2021) menemukan bahwa tawakal memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat tawakal seorang mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya selama pembelajaran di luar jaringan.

Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat tawakal yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Refri et al., 2021).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Novia Widyanti (2025) mengenai hubungan antara tawakal dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sambil menyusun skripsi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dengan stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Tawakal memiliki peran sebagai mekanisme coping religius yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih tenang, optimis, serta mampu menerima hasil usaha dengan penuh keyakinan kepada Allah SWT (Widyanti, 2025).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, sikap tawakal mempunyai hubungan dengan konteks akademik terutama dalam mengelola kemampuan stres akademik. Tetapi, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan sikap tawakal dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya ruang untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kedua variabel tersebut.

Selain itu, peneliti melaksanakan studi pendahuluan di SMA Plus Al-Ghifari Bandung dengan tujuan memperoleh gambaran awal mengenai kondisi siswa terkait tekanan akademik dan strategi mereka dalam menghadapi stres. Peneliti melakukan observasi langsung serta wawancara singkat dengan beberapa guru dan siswa. Dari hasil wawancara, diperoleh keterangan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik, baik berupa banyaknya tugas, persiapan ujian, maupun tekanan untuk berprestasi. Kondisi ini memunculkan perasaan tertekan yang berpotensi mengganggu kelancaran proses belajar.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Sikap Tawakal dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung”** dengan menggunakan teori tawakal yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan stres akademik menurut Gadzella.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sikap tawakal pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung?
2. Bagaimana gambaran stres akademik pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung?
3. Bagaimana hubungan sikap tawakal dengan stres akademik pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran sikap tawakal pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan sikap tawakal dengan stres akademik pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam bidang tasawuf dan psikoterapi khususnya terkait dengan konsep psikologi mengenai hubungan antara sikap tawakal dengan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian dan juga referensi bagi para peneliti lainnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara sikap tawakal dengan stres akademik.

E. Kerangka Berpikir

Stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya (*transactional model of stress and coping*). Stres muncul melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Pada tahap *primary appraisal*, individu menilai apakah suatu peristiwa merupakan ancaman, tantangan, atau tidak memiliki dampak. Selanjutnya, pada tahap *secondary appraisal*, individu mengevaluasi sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut. Apabila tuntutan dinilai melebihi sumber daya yang tersedia, maka akan muncul stres akademik (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres akademik merupakan salah satu fenomena yang paling umum dialami oleh siswa. Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, beban tugas yang berat, serta ekspektasi dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan sosial membuat stres akademik menjadi masalah yang signifikan. Stres akademik mengacu pada stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* merupakan faktor-faktor yang berkaitan dengan proses belajar atau kegiatan belajar yang menyebabkan siswa mengalami stres (Barseli et al., 2017).

Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Gadzella, stres akademik mengacu pada kondisi di mana seseorang dihadapkan pada *stressor* seperti situasi atau peristiwa yang mengharuskan beradaptasi melampaui kebiasaan

dan kemampuannya yang biasa, yang dapat memicu berbagai reaksi fisik, emosional, atau perilaku yang sulit dikendalikan (Gadzella, 1994). Sedangkan Burns, mengatakan stres akademik adalah tekanan yang muncul akibat aktivitas Pendidikan selama masa studi, hal ini kerap terjadi karena adanya tuntutan tertentu yang harus dipenuhi selama menjalani proses studi (Saputri, 2019).

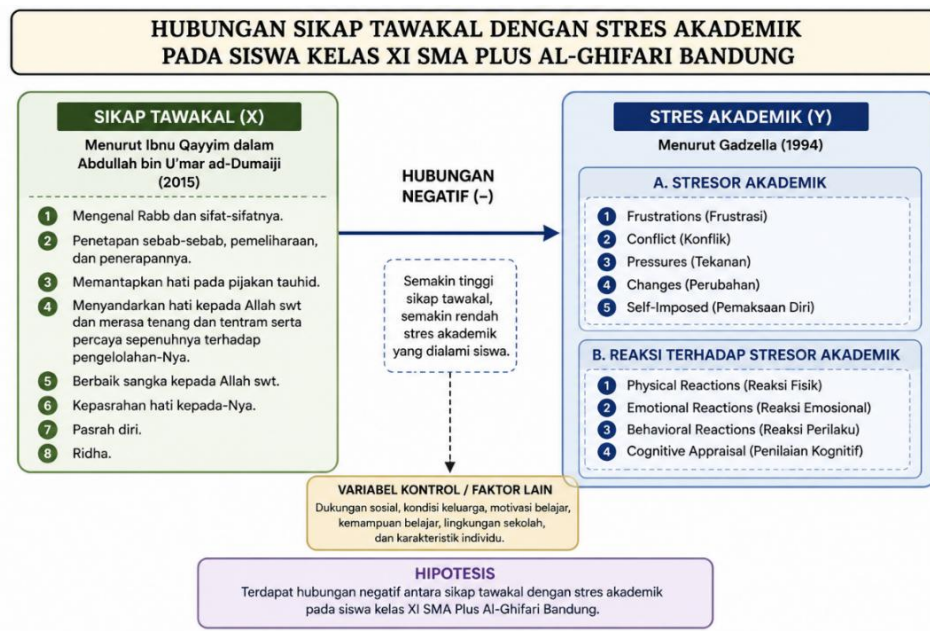
Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal, yang dimana faktor internal meliputi kognisi, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal meliputi beban akademik, dan dorongan status sosial. Stres akademik dapat diukur dengan dua dimensi yaitu stresor akademik dan respon terhadap stresor akademik (Gadzella, 1994). Kedua dimensi ini menjadi komponen untuk mengukur stres akademik pada siswa SMA.

Salah satu sumber daya internal yang dapat membantu menghadapi tuntutan stres yaitu *coping religious*. *Coping Religious* merupakan suatu proses serta mekanisme yang digunakan seseorang ketika dihadapkan pada suatu situasi atau faktor yang dianggap sebagai ancaman atau sumber stres. Salah satu *coping religious* yang dapat diterapkan adalah **sikap tawakal. Melalui doa, ritual, keyakinan agama, serta harapan dan ketenangan batin yang diterapkan melalui sikap tawakal, individu dapat menemukan bantuan yang mereka butuhkan untuk melewati kesulitan hidup ketika mereka menghadapinya** (Utami, 2012).

Dalam perspektif Islam, sikap tawakal mengacu pada sikap menaruh kepercayaan kepada Allah setelah melakukan segala upaya sesemaksimal mungkin (ikhtiar). Tawakal tidak berarti menyerah tanpa usaha, melainkan memadukan usaha yang sungguh-sungguh dengan kepercayaan bahwa hasil akhir berada dalam ketetapan Allah SWT. Menurut Ibnu Qayyim, tawakal merupakan sikap menopangkan hati sepenuhnya kepada Allah SWT setelah melakukan upaya secara maksimal serta meyakini bahwa hasil akhir berada dalam ketentuan-Nya (Al-Jauziyah, 1998). Sikap ini dapat membantu siswa

menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang, optimis, dan mampu menerima hasil usaha secara lebih baik.

Berdasarkan beberapa penelitian ditemukan bahwa sikap tawakkal memiliki hubungan yang negatif dengan stres akademik. Sikap tawakkal ini termasuk dalam bentuk keyakinan kepada Allah swt setelah melakukan ikhtiar atau usaha. Dengan adanya keyakinan kepada Allah atau sikap tawakkal tersebut, maka siswa akan semakin rendah untuk mengalami stres akademik.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir dan rumusan masalah, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

H_a: Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara sikap tawakkal dengan stres akademik pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung.

H_o: Tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara sikap tawakkal dengan stres akademik pada siswa Kelas XI SMA Plus Al-Ghifari Bandung.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang penulis bahas dan beberapa penelitian dijadikan sebagai rujukan serta acuan dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Della Tri Damayanti & Alviyatun Masitoh (2020) dengan judul “*Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor dan strategi koping yang digunakan siswa selama pandemi COVID-19 guna mengurangi stres yang berkaitan dengan sekolah. Sampel penelitian terdiri dari tiga siswa kelas XII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga siswa tersebut menerapkan strategi koping yang serupa, seperti memusatkan perhatian pada masalah, menyusun rencana untuk memecahkan masalah, dan mencari dukungan sosial. Selain itu, salah satu responden ditemukan menggunakan strategi koping lain, yaitu strategi koping keagamaan dalam bentuk tawakal dan qanaah. Metode pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur dan observasi yang dilakukan di wilayah Klaten. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini karena peneliti menentukan karakteristik sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori (2017) dengan judul “*Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh harapan dan tawakal terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan melibatkan 120 mahasiswa S1 yang terdaftar di sebuah universitas Islam di D.I Yogyakarta. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Pengaruh gabungan dari variabel harapan dan tawakal terhadap stres akademik ditunjukkan oleh nilai r^2 0,103. Hasil ini menunjukkan bahwa 10,3% dari stres akademik dapat dijelaskan oleh harapan dan tawakal, sedangkan 89,7% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa harapan dan tawakal memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan dan tawakal mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik mereka.

3. Penelitian Refri, Syafitri, Putri, dan Nashori (2021) berjudul "*Tawakal and Academic Stress on Students Following Online Lectures*" bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tawakal dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan mahasiswa sebagai responden penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dengan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat tawakal tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki tawakal rendah. Penelitian ini menjelaskan bahwa tawakal membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama pembelajaran daring, seperti meningkatnya beban tugas, kesulitan memahami materi, keterbatasan interaksi dengan dosen, serta kendala jaringan internet. Sikap tawakal membuat mahasiswa tetap berusaha secara optimal, tetapi mampu menerima hasil dengan penuh keyakinan kepada Allah Swt., sehingga mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan psikologis, dan memperkuat kemampuan beradaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran.
4. Penelitian Widyanti (2025) berjudul "*Hubungan Tawakal dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Sambil Menyusun Skripsi*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus penyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sambil menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara

tawakal dengan stres akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Tawakal berperan sebagai mekanisme coping religius yang dapat mahasiswa terapkan guna membantu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih tenang, optimis, serta mampu menerima hasil usaha dengan penuh keyakinan kepada Allah Swt. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontribusi tawakal terhadap stres akademik sebesar 5,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun tawakal memiliki peran penting dalam menurunkan stres akademik, masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi tingkat stres akademik, seperti dukungan sosial, beban pekerjaan, karakteristik individu, dan lingkungan belajar.

5. Penelitian Mutiara Wulandari, Basti, dan Ahmad Yasser Mansyur (2023) berjudul "*Pengaruh Tawakal terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa*" bertujuan untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik probability sampling, yaitu simple random sampling. Subjek penelitian berjumlah 302 mahasiswa Universitas Negeri Makassar, yang terdiri atas 100 mahasiswa laki-laki dan 202 mahasiswa perempuan. Instrumen penelitian menggunakan modifikasi skala tawakal dan modifikasi skala stres akademik versi Bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi sederhana setelah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik ($r = -0,152$; $p < 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, demikian pula sebaliknya. Besarnya kontribusi tawakal terhadap stres akademik sebesar 2,31%, sehingga menunjukkan bahwa meskipun tawakal memiliki peran dalam menurunkan stres akademik, masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.