

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan kehidupan manusia dalam setiap rentang kehidupan akan terus berlanjut. Seiring dengan perkembangan tersebut tugas serta beban manusia pun akan semakin bertambah dan beragam. Tak terkecuali dalam perkembangan intelektual manusia yang juga akan berbeda sesuai dengan semakin beranjaknya usia. Setiap manusia melalui 4 masa perkembangan dimulai sejak saat ia lahir hingga ia beranjak dewasa. Keempat perkembangan tersebut berawal dari masa usia pra-sekolah lalu kemudian masa usia sekolah dasar dilanjutkan dengan masa usia sekolah menengah dan yang terakhir masa usia mahasiswa.

Hamalik (2001 : 79) mengemukakan bahwa pendidikan merupakan sebuah proses yang memiliki tujuan untuk membantu pelajar dalam menyesuaikan diri sebaik-baiknya terhadap lingkungan sehingga akan memunculkan perubahan besar dalam dirinya yang dapat meningkatkan fungsinya dalam kehidupan bermasyarakat dengan kuat. Sedangkan Prayitno (2008 : 46) berpendapat bahwasanya pendidikan ialah suatu usaha dalam memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan dengan cara pengembangan pancadaya secara optimal sebagai rangka dalam mewujudkan jati diri manusia sepenuh dan sebenarnya. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu usaha serta proses dalam membimbing pelajar untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal yang bertujuan untuk mengantarkan siswa ke dalam kehidupan yang sejahtera.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diartikan bahwa sekolah memiliki peranan penting dalam proses tersebut. Lingkungan sekitar sekolah memiliki peran sebagai tempat terjadinya proses pembelajaran yang diharapkan akan memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan jiwa remaja, hal ini dikarenakan sekolah merupakan tempat berlangsungnya

proses pembelajaran (Sarwono, 2004 : 117). Selain untuk mendapatkan berbagai pendidikan sekolah juga merupakan untuk melatih keterampilan emosional serta sosial pada anak. Di sekolah seseorang cenderung mengalami beberapa perubahan yang cukup signifikan, salah satunya yaitu seorang anak akan mengalami masa transisi dari tingkat sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas yang para siswanya ada pada tahap perkembangan masa remaja.

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju ke masa dewasa yang akan ditandai dengan adanya perubahan biologis, perubahan psikologis serta sosial. Seseorang yang sedang memasuki tingkat SMA berada pada usia 15-18 tahun termasuk ke dalam masa remaja pertengahan. Menurut Stanley (Santrock, 2011) masa remaja yang terkadang dipenuhi dengan beberapa konflik serta perubahan pada suasana hati sering disebut dengan masa *storm and stress*. Salah satu dari sekian konflik yang sering terjadi pada siswa SMA berkaitan dengan masalah akademik. Adanya tekanan serta permasalahan yang dihadapi siswa SMA di lingkungan sekolah tentu berkemungkinan menjadikannya *stressor* akademik pada remaja. Desmita (2012 : 288) menjelaskan dilain hal, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang nantinya akan menimbulkan stres pada siswa. Hal tersebut dapat disebabkan akibat kesulitan siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga akan berujung kepada stres belajar. Kesulitan belajar merupakan kurangnya kemampuan seorang siswa dalam menguasai atau menerima materi pembelajaran berdasarkan waktu yang telah ditentukan dengan maksimal dikarenakan beberapa faktor, sehingga dari kesulitan itulah siswa akan cenderung mengalami frustrasi dan stres (Hellen, 2002 : 128).

Saat ini fenomena mengenai percobaan bunuh diri, self-harm serta gangguan mental lainnya pada remaja telah banyak diberitakan di media massa. Salah satunya pada September 2021 lalu diliput dalam Okezone.news memberitakan bahwa seorang siswa SD melakukan percobaan bunuh diri dikarenakan depresi yang salah satu penyebabnya yakni tugas sekolah, ia

meninggal dunia pada usia yang cukup dini setelah mendapatkan perawatan selama dua pekan di RSUD Sidikalang. Berita lain dalam Kompas.com pada tahun 2013, menjelaskan bahwa seorang siswi kelas 3 SMP tewas gantung diri karena ketakutannya yang mendalam mengenai tak lulus UN. Maraknya fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa betapa seriusnya permasalahan mengenai stres akademik pada remaja sehingga hal tersebut perlu mendapat perhatian khusus.

Salah satu psikolog di Boston College bernama Peter Gray dalam berita digital yang diliput dalam CNN Indonesia menyatakan bahwa banyaknya kejadian bunuh diri di kalangan remaja berkemungkinan tidak selalu berkaitan dengan media sosial, melainkan mengenai rasa stres yang mendalam dan berkelanjutan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang kurang realistis di tempat belajar. Ia juga menyebutkan bahwa rasa stres dan kecemasan yang dialami pelajar dapat berlebihan padahal anak-anak usia sekolah hingga perkuliahan juga masih memerlukan waktu lebih banyak untuk bermain bahkan mengembangkan bakat tanpa dibatasi oleh tuntutan apapun.

Tuntutan serta tanggung jawab dalam urusan akademik terkadang bisa menjadi penyebab terjadinya stres yang dialami oleh pelajar. Selain itu tuntutan dari aktivitas diluar akademik seperti bersosialisasi serta menyesuaikan diri dalam pertemanan di lingkungan sekolah serta kegiatan non akademik lainnya seperti kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler dalam meningkatkan minat dan bakat siswa juga bisa menjadi salah satu faktor pemicu stres yang terjadi pada kalangan pelajar. Stres akademik adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan yang didapat dari persepsi serta penilaian akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.

Menurut Davidson (2001) penyebab stres akademik adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan atau ekspektasi yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan

kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, adanya aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling berlawanan, serta batas waktu atau *deadline* tugas sekolah. Sedangkan menurut Womble (2001) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi manajemen waktu, permasalahan finansial, gangguan tidur serta kegiatan atau aktivitas sosial. Thurson (2005 : 65) menjelaskan bahwa stres akademik disebabkan oleh suatu materi pembelajaran tertentu yang dirasakan sangat sulit apalagi pelajaran tersebut diajarkan oleh guru yang ditakuti dan kurang disenangi dengan jumlah materi pelajaran yang terlalu banyak. Menurut Fimian & Cross (dalam Desmita, 2012 : 288) selain keluarga, sekolah juga menjadi sumber stres yang utama bagi anak, hal ini disebabkan karena seorang anak juga menghabiskan sebagian waktunya di sekolah. Sebagai seorang siswa SMA tentu akan banyak hal yang harus dikerjakan seperti tugas atau pekerjaan rumah dari berbagai mata pelajaran yang perlu diselesaikan dengan batas waktu pengerjaan, lalu kecemasan atau ketakutan dalam memilih arah pilihan karir serta kebingungan dalam memilih program pendidikan lanjutan, belum lagi pembagian waktu antara mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan hobi serta bersosial. Banyaknya tuntutan serta peraturan yang harus dilakukan akan membuat siswa merasa stres.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 6 Maret 2023 dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung menunjukkan bahwa memang ada indikator stres akademik yang terlihat pada siswa disana khususnya kelas XII. Hal ini disebabkan oleh padatnya jadwal ujian dan kegiatan yang akan dihadapi seperti ujian sekolah, ujian praktik, ujian munaqosah tahfidz serta kegiatan mabit yang menjadi syarat kelulusan. Selain itu terdapat beberapa siswa yang memang mengalami ketakutan dan kesulitan dalam menemukan arah masa depan mereka serta juga masih ada beberapa siswa yang merasa lebih nyaman mengikuti kelas daring dibanding kelas *offline*. Dari penjelasan tersebut disimpulkan bahwa beberapa siswa kelas XII memang mengalami kecemasan serta ketakutan yang mengacu pada timbulnya indikator stres akademik.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 6 Maret 2023 dengan beberapa siswa kelas XII IPS 3 SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung memperlihatkan bahwa sebagian siswa merasakan badannya yang letih dengan banyaknya kegiatan serta ujian yang harus dihadapi menjelang kelulusan, siswa terkadang merasakan pusing dengan beberapa tugas sekolah yang menumpuk dengan *deadline* yang bersamaan selain itu siswa juga merasa kesulitan di beberapa mata pelajaran dikarenakan harus menyesuaikan cara mengajar guru yang kurang sesuai dengan gaya belajarnya. Terdapat pula siswa yang merasa cemas mengenai nilai ujian serta takut memikirkan bagaimana masa depannya. Beberapa siswa menghilangkan stresnya dengan bermain bersama teman atau nongkrong di cafe sedangkan ada pula siswa yang ketika merasa stres hanya ingin berdiam diri di dalam rumah tanpa mengobrol dengan siapapun.

Terjadinya stres akademik tentu saja akan berpengaruh pada motivasi siswa dalam melakukan suatu hal. Peningkatan stres akademik akan mempengaruhi kemampuan akademik sehingga akan berdampak pula pada perkembangan prestasinya. Beratnya stres yang dirasakan seseorang juga tak jarang menyebabkannya berperilaku negatif. Stres yang berkelanjutan selain membuat perilaku seseorang menjadi negatif tentu juga akan berdampak terhadap kegiatan ibadahnya.

Tanpa disadari stres yang bahkan mengacu pada depresi membuat seseorang kehilangan motivasi saat hendak mengerjakan sesuatu termasuk dalam hal ini yaitu beribadah. Stres terkadang menimbulkan rasa malas berlebih sehingga seseorang akan merasa tertekan dan kehilangan fokus dalam mengerjakan sesuatu salah satunya yaitu beribadah. Beribadah dalam keadaan sehari-hari saja bisa terasa begitu berat apalagi saat diri seseorang tengah kehilangan motivasi tentu akan terasa lebih sukar dikerjakan. Perasaan negatif seperti kesal dan stres tentu akan mengurangi pemahaman seseorang mengenai makna ibadah itu sendiri.

Seseorang memiliki caranya masing-masing dalam mengelola atau mengatasi stres yang tengah dihadapinya. Apabila seseorang dapat fokus terhadap permasalahan yang membuatnya stres maka ia akan berupaya untuk mencari solusi atas permasalahannya tersebut. Suatu proses yang dilakukan untuk mengatur atau mengatasi tekanan eksternal maupun internal yang dapat membebani seseorang sehingga menghambat kemampuannya disebut dengan *coping stress*. Ketika seseorang berusaha untuk menemukan solusi atas permasalahannya maka ia akan mengingat tuhan. Seorang muslim akan berusaha untuk ingat pada Allah sebagai tuhan dengan senantiasa beribadah dan memohon pertolongan padanya.

Beribadah kepada Tuhan merupakan suatu ungkapan hormat serta syukur atas segala nikmat dan anugerah Tuhan terhadap kita selama ini. Salah satu ibadah umat muslim yakni shalat bermakna sebagai salah satu bentuk komunikasi antara Allah SWT dengan hambanya. Shalat menjadi salah satu hubungan fisik, spiritual dan emosional antara Tuhan dengan hambanya. Saat seseorang tengah mengalami stres dia memiliki kecenderungan menjalankan ibadah dengan terpaksa hal tersebut akan membuatnya kehilangan makna shalat atau ibadah lain yang ia jalani, sehingga hal tersebut tidak memberi ketenangan jiwa dalam dirinya.

Salah satu bukti keimanan seseorang ialah saat ia dapat menjaga ke-*istiqamahannya* dalam setiap keadaan dirinya walaupun memang terkadang hal tersebut terasa lebih sulit. Situasi diri yang tak goyah disertai dengan keteguhan hati untuk senantiasa menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangannya disebut dengan *istiqomah*. Beribadah bukanlah hanya sebagai kewajiban melainkan juga suatu kebutuhan kita sebagai wujud bahwa seorang hamba akan senantiasa membutuhkan pertolongan tuhan. Beribadah juga sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah atas segala nikmat dan karunianya selama ini. Ketika seorang muslim tengah membutuhkan pertolongan Allah dalam mencari solusi untuk permasalahannya maka ia akan berusaha untuk meningkatkan kualitas keimanannya.

Istiqamah merupakan suatu hal penting bagi seseorang dalam menemukan ketenangan jiwa dalam dirinya namun tentu terdapat keadaan sulit bagi beberapa orang salah satunya siswa atau pelajar yang acap kali mengalami stres akademik di masa akhir sekolahnya. Meningkatkan istiqamah seseorang sebagai usaha dalam mengingat tuhan dimana dalam hal tersebut akan membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan hidupnya termasuk salah satunya yaitu stres akademik. Oleh sebab itu dengan mengacu pada beberapa hal diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Stress Akademik dengan Istiqamah”**

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan yang telah dijelaskan pada latar belakang, maka penelitian ini mengambil rumusan masalah yang mengacu kepada keterkaitan hubungan antara stres dengan konsistensi ibadah seseorang tersebut, antara lain ialah:

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran Istiqamah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung?
3. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan istiqamah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian yang diteliti, tentunya penulis memiliki beberapa tujuan, dan tujuan tersebut mengacu kepada beberapa rumusan masalah diatas. Diantaranya adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung
2. Untuk mengetahui gambaran Istiqamah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung
3. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan istiqamah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung

D. Batasan Penelitian

Menyesuaikan dengan tujuan penelitian, maka fokus permasalahan pada penelitian ini dibatasi oleh beberapa hal yaitu :

- a. Subjek penelitian yang dibahas dalam studi ini dibatasi oleh siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung
- b. Penjelasan materi dalam pembahasan dibatasi dengan pembahasannya mengenai stres akademik, istiqamah serta hubungan keduanya

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan mengenai stres akademik serta hubungannya dengan religiusitas seseorang selain itu juga penelitian ini dapat memberikan sumbangasih bagi perkembangan keilmuan dalam bidang psikologi agama khususnya bagi jurusan tasawuf psikoterapi itu sendiri.

Selain memberikan informasi terhadap perkembangan keilmuan diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru kepada masyarakat umum mengenai stress akademik yang kerap kali terjadi di kalangan pelajar.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa lebih mengenali keadaan mental dirinya sendiri serta dapat pula dijadikan evaluasi diri. Selain itu diharapkan studi ini dapat membantu individu yang mungkin tengah di keadaan serupa atau khususnya sedang mengalami stres akademik sehingga keadaan tersebut tidak akan mempengaruhi kegiatan beribadah sehari-harinya.

F. Tinjauan Pustaka

Penelitian-penelitian mengenai stres akademik yang terjadi pada pelajar serta mahasiswa serta mengenai konsistensi ibadah atau yang terkait

1. Esti Widya Rahayu, Miftah Ellyan Anggi Djabbar. 2019. Artikel jurnal penelitian tentang “Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA”. Penelitian tersebut dilakukan di SMA Negeri Taruna Nala, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Berdasarkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pada peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai hal yang sulit dalam kehidupannya maka semakin rendah dampak dari situasi buruk yang nantinya akan dihadapi, begitu pula sebaliknya.
2. Abdul Halim Ade. 2019. Skripsi dengan judul “Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling”. Dalam wawancara yang dilakukan di penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat beberapa pelajar yang mengalami stres karena merasa letih dan cemas menghadapi ujian dan tugas sekolah dan beberapa diantaranya mengalami kesulitan untuk menghilangkan stres yang dialami. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa stres akademik pada siswa dilihat dari aspek fisiologis cenderung berada di tingkat rendah, sedangkan untuk aspek psikologis berada di tingkat sedang dan berdasarkan aspek perilaku cenderung berada pada tingkat rendah.
3. Alifah Sulaeman, Abdul Saman, Fadhilah Umar. 2021. Penelitian ini berupa artikel jurnal berjudul “Stres Akademik Selama Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pare, Kota Pare-pare menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian dari penelitian tersebut yakni gambaran stres yang dialami selama masa pandemi covid-19 salah seorang siswa inisial AAR meliputi sulit berkonsentrasi, prestasi

menurun, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas, jenuh dan berpikiran negatif. Faktor yang mempengaruhi stres tersebut diantaranya berasal dari faktor eksternal dan internal dan salah satu upaya yang dilakukan untuk menangani stres akademik terhadap subjek yaitu dengan pemberian *Cognitive Behavioral Therapy*.

4. Arvian Indarmawan, Aam Abdussalam, Wahyu Wibisana. 2014. Penelitian berbentuk jurnal ini membahas mengenai “Upaya Peningkatan Disiplin Ibadah Bagi Murid Madrasah” yang studi kasusnya dilaksanakan di Madrasah Diniyah Takmiliah Awalilah Miftahussalam Kota Tegal. Pentingnya menumbuhkan kedisiplinan beribadah pada generasi muda supaya masa dewasanya terhindar dari rasa malah, apatis dan anti agama menjadi latar belakang dari penelitian tersebut. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif yang pengumpulan datanya didapatkan dari observasi wawancara dan studi dokumen. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan diperoleh gambaran tentang perencanaan peningkatan kedisiplinan dalam beribadah bagi murid yang akan dilakukan oleh kepala madrasah serta ustadz dan ustadzah yang juga menyesuaikan dengan tujuan dari madrasah. Hasil program peningkatan kedisiplinan beribadah bagi murid di MDTA Miftahussalam memperlihatkan adanya konsistensi ibadah murid dalam shalat, dzikir, doa sehari-hari serta shalawat sedangkan kekurangan dapat dilihat dari terdapatnya sebagian murid yang masih jarang berdzikir dengan bacaan asmaul husna.
5. Abas Rumlauw. 2021. Skripsi yang membahas tentang “Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS)”. Peneliti tersebut menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif untuk mempelajari secara mendalam mengenai gambaran keterkaitan intensitas shalat dhuha dengan coping *stress* mahasiswa bimbingan dan konseling Islam. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa intensitas shalat dhuha menjadi salah satu solusi bagi mahasiswa yang

akan menghadapi ujian dalam menghadapi stres dikarenakan dengan shalat dhuha mengantarkan mahasiswa dalam mengolah pikirannya menjadi positif yang membuatnya lebih mudah dalam mengingat materi ujian tersebut.

6. Muhammad Iqbal, Muhammad Rifki Yuda Pratama. 2020. Jurnal yang membahas tentang “Analisis Pengaruh Keteraturan Frekuensi Shalat Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Muslim Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling” ini mengambil studi kasus pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Sebanyak 50 mahasiswa menjadi sampel dalam penelitian yang menggunakan metode kuantitatif ini dimana pengumpulan data diperoleh dari menggunakan kuesioner melalui Google Form. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya keteraturan frekuensi shalat pada mahasiswa memiliki interpretasi yang signifikan, maka dengan itu menunjukkan bahwa shalat mampu meredakan stres yang dirasakan.

G. Kerangka Pemikiran

Menurut Hurlock (dalam Rita Izzaty dkk, 2008: 135) ada lima perubahan yang terdapat pada setiap remaja diantaranya yaitu meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran, perubahan pola perilaku, perubahan nilai-nilai serta sikap ambivalen terhadap setiap perubahan yang akan ditandai dengan adanya tuntutan terhadap kebebasan namun ketakutan akan adanya tanggung jawab. Dengan terjadinya perubahan tersebut remaja akan menjadi sangat rentan terhadap berbagai permasalahan yang berujung stres. Remaja juga memiliki beberapa perkembangan meliputi perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial serta moral. Faktor yang mempengaruhi perkembangan tersebut salah satunya berupa faktor eksternal yakni lingkungan dimana dalam hal ini lingkungan tersebut khususnya pendidikan (Rita Eka Izzaty dkk, 2008 : 14)

Dilihat secara kronologis, siswa pada jenjang SMA berada pada rentang 15-18 tahun yang berada dalam tahap masa perkembangan remaja. Masa remaja yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa akan menjadi masa paling tak terlupakan dalam kehidupan. Masa *storm and stress* pada masa remaja akan menunjukkan gambaran ketegangan emosi, keadaan emosi yang tak stabil atau meledak-ledak (Rita Eka Izzaty dkk, 2008 : 135). Salah satu yang menjadi penyebab meningkatnya emosi pada remaja yakni permasalahan yang terjadi pada sekolah meliputi adaptasi diri, emosi, sosial serta tuntutan dan aturan sekolah.

Manusia merupakan makhluk yang berproses dan bertumbuh. Tak jarang manusia mengalami fase naik turun dalam proses tersebut, hal ini dapat disebabkan karena berbagai ujian dan tuntutan yang ada dalam hidup manusia. Banyaknya masalah serta tekanan dari berbagai keadaan tentu akan membawa manusia dalam kecemasan yang apabila terus menerus dirasakan tanpa adanya solusi akan membuat seseorang mengalami stres. Stres itu sendiri dapat berdampak negatif bagi kehidupan seseorang karena terkadang akan menghambat pekerjaan atau kegiatan seseorang tersebut. Dilihat secara umum stres merupakan salah satu reaksi psikologis manusia terhadap tuntutan atau tantangan yang ada di proses kehidupan manusia yang terkadang tak sesuai dengan harapan manusia sehingga akan mengusik kesejahteraan hidupnya (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Stres akademik yang dialami oleh seseorang khususnya oleh pelajar berhubungan dengan : a) tekanan akademik (bersumber dari mata pelajaran, menghadapi ujian kelas, bahkan guru); dan b) tekanan sosial (bersumber dari lingkungan pertemanan). Salah satu contoh dari penyebab stres akademik seperti banyaknya mata pembelajaran sehingga ketika ujian akan ada banyak sekali materi yang perlu dipelajari, selain itu pekerjaan rumah atau PR dari berbagai mata pelajaran yang menumpuk terkadang membuat pelajar kesulitan dalam menyelesaikannya. Pelajar yang mengalami stres akademik mengakibatkan terganggunya fisik serta aspek psikologis yang akan

menghambat proses belajar (Welsh, 2009). Stres akademik dapat diartikan sebagai respon psikologis dari seorang yang disebabkan berbagai aspek seperti aspek akademik, aspek lingkungan dan juga termasuk ekspektasi terhadap diri sendiri. Stres akademik ini menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam diri sehingga menghambat kegiatan sehari-hari bahkan tak jarang pula memunculkan perubahan perilaku. Terjadinya stres akademik pada siswa tidak hanya disebabkan karena tuntutan akademik melainkan juga karena adanya kompetisi yang tinggi dalam proses penilaian (Desmita, 2009: 290).

Indikator dari stres akademik dapat dilihat dari berbagai aspek meliputi aspek fisik, aspek emosional serta aspek pikiran dan perilaku. Aspek fisik biasanya dapat terlihat dari ketegangan pada otot, leher kaku, serta adanya gangguan di sekitar kepala. Sedangkan penelitian Sigarlaki (2014) menjelaskan bahwa aspek emosional dapat dikenali dari adanya rasa bosan atau jenuh, perasaan lelah dan tidak mampu, kesedihan serta perasaan yang tidak menyenangkan dalam beragam situasi. Aspek pikiran meliputi timbulnya keraguan dalam menggapai cita-cita, dan keinginan untuk meninggalkan studi serta mengabaikan saran atau petunjuk dari semua orang. Dalam aspek perilaku dapat diamati mulai munculnya perilaku malas, menunda pekerjaan atau kegiatan yang seharusnya dilakukan disertai dengan keluhan di berbagai keadaan.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam beberapa aspek tersebut diketahui bahwa menunda pekerjaan atau perilaku malas merupakan salah satu bentuk aspek perilaku dari stres akademik. Seseorang yang mengalami stres akademik tak jarang meninggalkan kewajiban yang seharusnya ia laksanakan tak terkecuali kegiatan beribadah. Ketika seseorang mengalami stres akademik maka ia perlu melakukan *coping stress*. Maramis (dalam Musradinur, 2015) menjelaskan bahwa *coping stress* merupakan suatu perilaku atau usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres baik secara sadar ataupun tidak sadar. Radley (dalam Meiriana, 2016) mengemukakan bahwa *coping stress* diartikan sebagai penyesuaian baik secara kognitif atau perilaku

untuk mencapai situasi atau keadaan yang lebih baik, mengurangi dan dapat beradaptasi dengan berbagai tuntutan yang dapat memicu stres. Dalam melakukan *coping stress* seseorang memiliki caranya masing-masing, terdapat individu yang lebih senang melakukan sesuatu untuk menghindari permasalahannya namun juga terdapat individu yang cenderung lebih fokus dalam mencari penyelesaian masalahnya tersebut. Apabila seseorang fokus dalam mencari solusi maka ia akan berusaha untuk memperbaiki dan menyelesaikan masalahnya. Pada kasus stres akademik contohnya, apabila seorang mengalami stres akademik dan berkeinginan untuk keluar dari keadaan tersebut maka ia akan berusaha mencari solusi atas permasalahannya seperti berusaha konsultasi kepada guru BK sekolahnya agar dapat menemukan titik terang dari masalahnya, selain itu para pelajar juga bisa belajar bersama agar memudahkan mereka dalam memahami materi yang dirasa sulit, dan salah satu usaha yang paling penting yaitu berdoa kepada tuhan. Ketika seseorang tengah berupaya dalam menyelesaikan masalah maka dalam prosesnya ada baiknya untuk senantiasa mengingat Allah sebagai tuhan kita. Mengingat Allah dapat dinilai dari bagaimana konsistensi keimanan seseorang. Menjaga kualitas serta konsistensi keimanan sebagai upaya dalam mengingat Allah akan menenangkan jiwa seseorang dalam keadaan yang kalut. Ibadah dalam Islam termasuk shalat dan mengaji seharusnya dapat memberikan ketenangan jiwa kepada yang melaksanakannya walaupun dalam masa yang sulit atau banyak masalah salah satunya yaitu stres akademik sekalipun.

Salah satu bentuk dari istiqamah yaitu shalat. Manfaat shalat apabila dilakukan secara konsisten akan membuat orang yang melakukannya memiliki keyakinan dalam menghadapi masalah. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Mc Cullough yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara shalat dengan kedamaian serta kepuasan hidup. Selain itu Mc Cullough juga berpendapat bahwa saat seorang muslim mengalami stres maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi tersebut ke arah yang lebih positif sehingga mampu menenangkannya baik secara

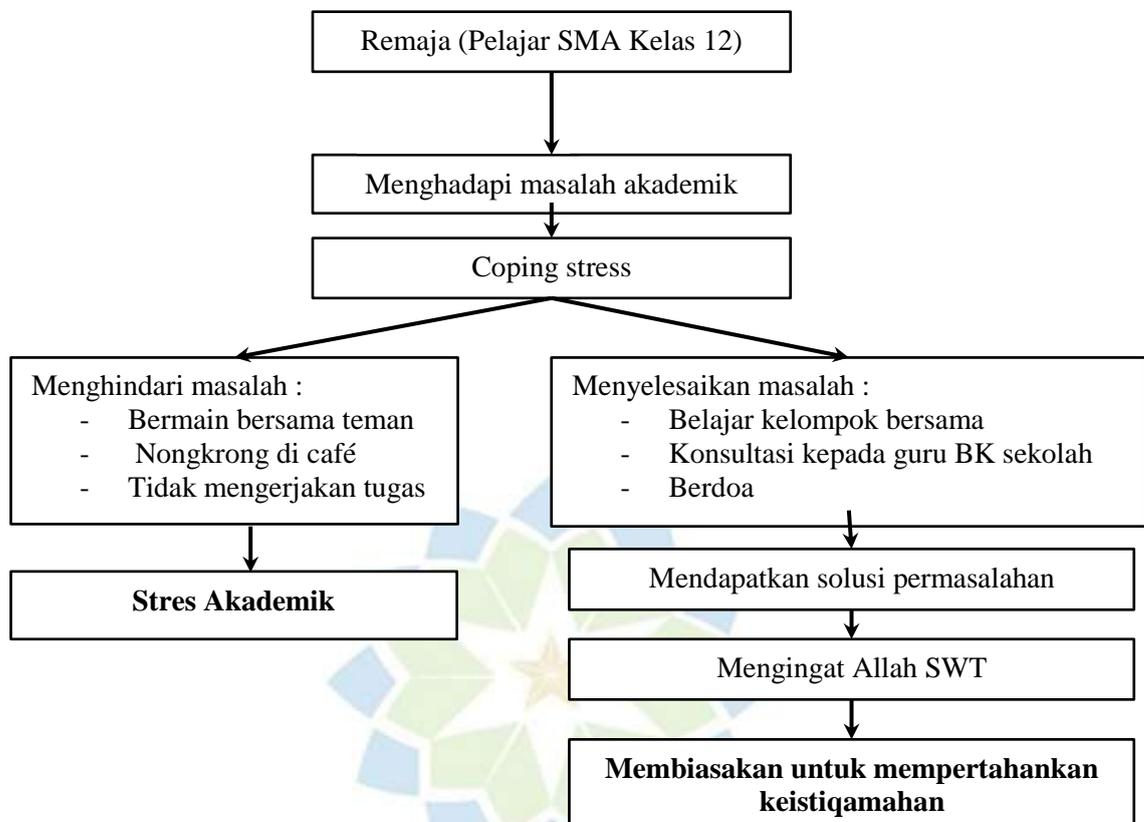
fisik maupun psikologis. Melakukan shalat secara konsisten dapat membantu seorang muslim untuk mampu melawan stres dan rasa takut yang dialaminya (Sarifudin & Shalihah, 2019).

Bagi seorang muslim mempertahankan keistiqamahan merupakan suatu hal yang sangat istimewa dan tidak mudah untuk dilakukan apalagi disaat berada pada keadaan yang tengah terpuruk. Begitu pula dengan menjaga konsistensi serta intensitas beribadah merupakan salah satu bentuk dari *istiqomah*. *Istiqomah* dapat diartikan tetap bertahan walaupun dihadapkan dengan segala rintangan. Konsisten dalam mengikuti jalan yang lurus meskipun terdapat berbagai tantangan yang menghambat (Tasmara, 2002 : 86). Apabila seseorang mampu mengelola stres atau kecemasan yang dialaminya dengan baik maka ia akan lebih bisa untuk mempertahankan konsistensinya dalam mengerjakan sesuatu termasuk beribadah.

Ditulis dalam buku Al'iyas Ismail (1997: 155) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan *istiqomah* berdasarkan empat indikator diantaranya : a) konsisten dalam memegang teguh akidah tauhid; b) konsisten dalam menjalankan kewajiban dan menjauhi larangan; c) konsisten dalam bekerja dan berkarya dengan tulus dan ikhlas semata-mata karena Allah SWT; d) konsisten dalam mengusahakan kebenaran serta keadilan baik saat susah ataupun tidak.

Stres akademik yang terjadi pada pelajar yang disebabkan karena beragamnya tuntutan seperti tugas yang begitu banyak serta ujian sekolah berbagai mata pelajaran yang harus dihadapi, belum lagi dengan adaptasi sosial yang harus dijalani oleh siswa di lingkungan sekolah terkadang hal tersebut menyebabkan intensitas dan konsistensi ibadah tak lagi baik. Menyimpulkan dari uraian di atas, maka stres akademik pada pelajar diduga mempunyai hubungan terhadap *istiqomah* siswa.

Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran Penelitian



H. Dugaan Sementara dalam Penelitian (Hipotesis)

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang bersifat sementara atau kesimpulan sementara (dugaan) yang bersifat logis mengenai suatu penelitian. Berikut merupakan gambaran rumusan hipotesis yang belum dibuktikan dengan data yang dikumpulkan untuk menguji kebenaran dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan dua variabel, variabel tersebut dapat digambarkan seperti berikut :

Hipotesis yang peneliti ajukan sebagai berikut yaitu:

Hipotesis nihil (H_0) : Tidak adanya hubungan dari stres akademik dengan sikap istiqamah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung.

Hipotesis Alternatif (H_a) : Adanya hubungan dari stres akademik dengan sikap istiqamah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung.

I. Sistematika Penulisan

Skripsi ini sepenuhnya menggunakan panduan yang terdapat dalam buku pedoman penulisan Tesis UIN Sunan Gunung Djati Bandung terbaru. Urutan penulisan skripsi ini yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Perumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Batasan Penelitian
- E. Kegunaan Penelitian
- F. Tinjauan Pustaka
- G. Kerangka Pemikiran
- H. Hipotesis
- I. Sistematika Penulisan

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Tinjauan Umum Stres Akademik
 - 1. Definisi stres akademik
 - 2. Aspek – aspek stres akademik
 - 3. Faktor – faktor munculnya stres akademik
 - 4. Gejala stres akademik
 - 5. Dampak stres akademik pada mahasiswa
- B. Istiqomah
 - 1. Pengertian istiqomah
 - 2. Tanda - tanda istiqomah
 - 3. Bentuk – bentuk istiqomah
 - 4. Pentingnya sikap istiqamah
- C. Hubungan Stres Akademik dengan Istiqomah

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Metode dan Pendekatan Penelitian

- B. Jenis dan Sumber Data
- C. Populasi dan Sampel
- D. Variabel Penelitian
- E. Teknik Pengumpulan Data
- F. Instrumen Penelitian
- G. Skala Pengukuran
- H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian
- I. Teknik Analisis Data
- J. Lokasi Penelitian

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

- A. Deskripsi Lokasi Penelitian
- B. Deskripsi Data Penelitian
- C. Uji Persyaratan Penelitian
- D. Pembahasan

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran

