

## ABSTRAK

**Tresna Raynaldi, (1191040172): Pengaruh Sabar Dan Tawakal Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Manajemen Pemerintahan Angkatan 31 (Studi Kuantitatif di Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor).**

Stres akademik merupakan stres yang terjadi dilingkungan akademik. Menyusun skripsi merupakan salah satu penyebab stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Apabila mahasiswa tidak bisa mengatasinya maka akan berdampak buruk bagi fisik maupun mental. Peneliti mengasumsikan bahwa sabar serta tawakal berpengaruh untuk mengatasi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Sabar merupakan sikap tabah dalam menghadapi berbagai masalah dan kesulitan. Sedangkan tawakal ialah berusaha semaksimal mungkin lalu menyerahkan segalanya kepada Allah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sabar dan tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa fakultas Manajemen Pemerintahan angkatan 31 Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah kuantitatif asosiatif kausal, karena peneliti ingin mencari pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent. Data yang diperoleh merupakan hasil dari penyebaran angket kepada 33 mahasiswa angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS IBM 26, menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat sabar pada mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 82% (mahasiswa mampu mengatasi stres akademik dengan tenang) . Untuk tingkat tawakal juga berada pada kategori tinggi dengan persentase 52% (Mahasiswa telah mampu menerapkan tawakal dengan cara berusaha semaksimal mungkin lalu menyerahkannya kepada Allah). Sedangkan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 52% (Mahasiswa merasakan kesulitan dalam membuat persepsi positif akan tetapi mereka mampu melewati tantangan tersebut). Sementara hasil analisis regresi linier berganda didapatkan hasil -0,297 untuk sabar dan -0,379 untuk tawakal, dengan determinasi koefisien sebesar 18,6%. Kesimpulannya bahwa sabar dan tawakal dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 31 Fakultas Manajemen Pemerintahan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor.

**Kata Kunci:** Sabar, Tawakal, Stres akademik