

ABSTRAK

Putri Afriani (NIM 1201040126): Implementasi Ikhlas Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa SMP Aisyiyah Rancaekek

Ikhlas merupakan salah satu akhlak terpuji yang memuat prinsip bahwa segala amal ibadah dilakukan semata-mata hanya karena Allah SWT. Penerapan akhlak terpuji ini semestinya dibiasakan sejak usia dini, dan pembiasaan akhlak (moral dan etika) tersebut ditemukan di sekolah. Ikhlas dalam konteks spiritual dan psikologis diartikan sebagai ketulusan hati dan penerimaan terhadap segala keadaan tanpa pamrih, diyakini dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi stres. Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa dalam lingkungan pendidikan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademik. Salah satu bagian dari fase remaja adalah remaja awal, Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Sehingga kegagalan dalam mengkondisikan permasalahan dapat mewujudkan menjadi gejala stres. Stres ini umum dialami oleh berbagai kalangan, namun dalam penelitian ini difokuskan meneliti stres yang dialami oleh siswa kelas 8. Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana penerapan ikhlas pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek? 2) Bagaimana aspek stres akademik pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek? 3) Bagaimana implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek? Tujuannya adalah untuk mengetahui, memproses, serta memaparkan kondisi penerapan ikhlas dan stres akademik yang dialami oleh siswa kelas 8 dan untuk mengetahui apa saja implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik pada siswa kelas 8 SMP Aisyiyah Rancaekek.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Dengan jenis penelitian *study lapangan (fiel study)* pada siswa kelas 8. Data dikumpulkan melalui wawancara (interview), observasi (pengamatan), dan dokumentasi. Untuk memvalidasi data digunakanlah uji kredibilitas dengan teknik triangulasi data. Kemudian analisis datanya menggunakan data *reduksi*, data *display* dan *verification*. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 10 siswa berdasarkan kriteria yang telah peneliti dan saran dari guru BK lakukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi ikhlas dalam pembelajaran siswa dapat membantu mereka dalam mengelola stres akademik secara lebih efektif. Siswa yang menerapkan konsep ikhlas cenderung lebih mampu menerima hasil belajar dengan lapang dada, mengurangi tekanan internal untuk selalu mencapai hasil yang sempurna, dan lebih fokus pada proses belajar daripada hasil akhir. Selain itu, penerapan ikhlas juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa dan memupuk sikap positif terhadap tantangan akademik. Stres akademik yang dialami siswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri siswa kelas 8 tersebut. Stres yang dialami siswa terlihat pada aspek kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku.

Kata Kunci: *Implementasi, Ikhlas, Remaja, Siswa, Stres Akademik.*