

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan hidup manusia yang penting dan tidak dapat dipisahkan. Di zaman yang semakin modern ini, pendidikan menjadi aset penting dalam memenuhi kebutuhan zaman. Maju tidaknya suatu negara sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Pendidikan yang bermutu dapat melahirkan peserta didik dengan implementasi ikhlas yang memadai. Selain itu, pendidikan mempunyai peran penting dalam membentuk generasi penerus bangsa. Dalam upaya meningkatkan pendidikan, peran guru dan siswa menjadi unsur yang tak terpisahkan dalam mencapai kesuksesan pendidikan. Oleh karena itu, penting bagi guru dan siswa untuk menjalin komunikasi yang baik dalam proses pembelajaran guna memastikan optimalitas pendidikan dengan menanamkan implementasi ikhlas serta mencegah terjadinya stres akademik pada siswa (Dhea A, 2022).

Metode pembelajaran yang efektif dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih baik, meningkatkan motivasi belajar, dan mengembangkan keterampilan kritis serta kreativitas. Proses pembelajaran yang efektif tidak hanya ditentukan oleh kurikulum yang digunakan, tetapi juga oleh metode pembelajaran yang diterapkan. Seiring dengan perkembangan zaman, metode pembelajaran mengalami banyak perubahan dan inovasi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Salah satu permasalahan yang muncul dalam pendidikan adalah stres akademik yang timbul akibat metode pembelajaran yang digunakan. Seharusnya, metode pembelajaran diharapkan dapat membangkitkan semangat siswa dalam belajar, namun kenyataannya metode tersebut justru berdampak pada stres akademik siswa dalam berbagai aspek, seperti kognitif, emosional, dan fisiologis. Selain itu, siswa juga mengalami kesulitan dalam memahami dan

menguasai materi yang disampaikan serta menanggapi tuntutan yang diberikan oleh guru (Arraiyyah, 2002).

Pembelajaran tidak sekedar menyerap informasi dari guru tetapi juga mencakup berbagai aktivitas dan proses pembelajaran yang perlu dilakukan agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan stres pembelajar bagi siswa. Usia remaja pada siswa kelas 8 menimbulkan berbagai persoalan dari berbagai sisi seperti masa remaja yang selalu ingin mencoba-coba sesuatu yang menantang adrenalin, walaupun kadang mereka kurang mengetahui dampak akibat perbuatan tersebut dapat mempengaruhi masa depan mereka. Pada akhirnya banyak murid yang melawan terhadap gurunya sehingga kehilangan atau kesulitan untuk mengerjakan sesuatu yang diperintahkan dengan ikhlas (Samsir, 2021).

Ikhlas merupakan sifat spiritual seorang muslim yang mempunyai landasan atas segala amalan agama yang dilakukan karena Allah SWT, tanpa adanya ekspektasi apapun yang berhubungan dengan hal-hal duniawi seperti derajat, pangkat, status (Mujab, 2018). Mengenai kinerja loyalitas siswa terhadap guru, ikhlas merupakan perilaku yang menunjukkan kesediaan untuk melakukan atau menerima apapun terhadap permintaan atau perintah. Rasa keikhlasan tersebut kini sulit ditemukan atau diterapkan karena siswa kelas 8 seringkali disibukkan dengan hal-hal di luar aktivitas keaktifan siswanya. Baik itu kegiatan formal seperti pendidikan formal, maupun kegiatan yang sia-sia akibat tergerusnya teknologi. Bahkan dapat menimbulkan stres, terutama bagi para pelajar muda yang sedang melalui masa transisi kehidupan dengan tantangan-tantangan lain yang datang (Nashihin, 2018).

Murid kelas 8 merupakan siswa yang duduk di sekolah menengah pertama (SMP/MI) yang pada umumnya berada pada masa remaja (Masalah, 2009). Menurut (M. Yusuf, 2018) Masa remaja merupakan bagian penting kehidupan dalam siklus perkembangan manusia dan masa perubahan yang dapat dikaitkan dengan perkembangan orang dewasa yang sehat. Menurut Blizzar, masa remaja

merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan kesuksesan akademis. Kemampuan generasi muda telah meningkatkan harapan keluarga dan lingkungan terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi ini dapat membawa generasi muda pada konflik dan perasaan tidak aman atau yang lebih umum seperti depresi yang berakibat pada rendahnya pendidikan, rendahnya pengetahuan, dan sulitnya mendapatkan pendidikan yang baik.

Apalagi pada masa perkembangan, remaja masih dalam tahap pencarian jati diri sehingga mencoba hal-hal baru dan remaja mulai memahami dirinya ketika sudah mempunyai kekuatan untuk mengatur dan mengendalikan emosinya serta ketika remaja belum mampu mengendalikannya perasaan mereka akan berdampak buruk, sehingga generasi muda pun akan terkena dampaknya perubahan minat, perasaan tidak aman, kondisi fisik yang buruk, perilaku menyimpang (Afifah & Wardani, 2018). Siswa yang berada pada masa ini dan kurang memahami agama serta kurang mendapat dukungan dalam urusan agama, maka mereka adalah siswa yang sangat miskin, mereka akan mudah terjerumus dalam dosa dan perilaku buruk lainnya. Nah, keadaan seperti ini juga bisa menjadi yang utama alasan kemerosotan moral, pergaulan bebas, penggunaan narkoba, pemerkosaan, pembunuhan dan berbagai jenis kejahatan banyak dilakukan oleh generasi yang belum memiliki pemahaman tentang kejujuran, belum adanya pendidikan perilaku terhormat dan pembinaan sikap jujur pada peserta didik.

Jika para siswa memahami hikmah dan pentingnya mempelajari amalan keikhlasan, berarti mereka dibimbing untuk selalu mendekati diri kepada Allah SWT, yang akan mendatangkan rasa yakin dan percaya pada ketenangan hati dan timbul rasa takut bila menginginkannya berbuat dosa, karena yakin bahwa Dia masih dalam pengawasan Allah SWT. Banyak hal yang mempengaruhi keberhasilan penerapan kejujuran dalam kehidupan siswa, seperti lingkungan baik lingkungan keluarga dan lingkungan pendidikan (Mulyani, 2020). Dalam

pelaksanaannya harus ada kerjasama dari berbagai pihak, baik orang tua, guru, teman, maupun lingkungan tempat siswa tinggal.

Stress merupakan suatu keadaan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik atau mental seseorang yang disebabkan oleh kekuatan-kekuatan yang berasal dari luar atau dalam dirinya (Handoko, 2012). Depresi merupakan salah satu gejala kejiwaan yang sering dialami oleh masyarakat, hal ini dapat disebabkan oleh terlalu banyaknya aktivitas untuk memenuhi kebutuhan sehingga menimbulkan depresi, atau sebaliknya karena kurangnya aktivitas menyebabkan kelelahan mental (Asih Gusti Yuli, 2018). Dalam hal ini yang dialami siswa adalah stres akibat banyaknya aktivitas yang membuat mereka merasakan banyak beban.

Murid kelas 8 adalah sekumpulan siswa berusia sekitar 13-14 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menjadi remaja di mana pada keadaan inilah terjadi kematangan pesat pada fisik, intelektual, sosial, hingga psikologisnya. Maka dari itu diperlukannya upaya yang dapat diterapkan oleh remaja dalam mengendalikan stres akademik pada saat ini. Selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif bahkan Siswa menjadi stressor utama dalam kerentanan stres akademik yang ada di Indonesia karena banyaknya jumlah tugas yang harus diselesaikan sehingga tingkat kesulitan tugas, dan kurangnya feedback yang diberikan dari guru menyebabkan terjadinya stress akademik siswa.

Secara biologis, pada masa remaja terjadi proses penuaan pertama pada organ reproduksi manusia. Perubahan fisik pada pria dan wanita juga semakin disadari. Masa muda biasa disebut masa kecil, dimana perubahan tubuh sangat cepat, misalnya penambahan berat badan dan tinggi badan, mimpi basah atau menstruasi. sampai suaranya berubah (Rosyik, 2019).

Sekolah SMP Aisyiyah Rancaekek berupaya untuk mengoptimalkan mutu pendidikan tidak hanya pada metode pembelajaran, tetapi menggunakan

implementasi atau penerapan ikhlas yang dapat menjaga pengetahuan dan kepercayaan semangat belajar murid. Semakin tua usia seseorang, semakin bertambah pula pengetahuannya. Namun, jika ilmu itu tidak dibarengi dengan penerapan ikhlas yang baik maka akan hilang esensinya termasuk didalamnya adalah semangat mencari ilmu. Terkadang godaan kepintaran adalah rentang dengan sikap yang kurang baik jika tidak dibentengi dengan penerapan ikhlas yang kuat (Jannah, 2021). Hal tersebut terjadi bukan karena anak tersebut kurang berpendidikan, bukan karena anak itu tidak mengerti, tapi karena dia cerdas dan menggunakan kecerdasannya dengan buruk. Di Indonesia saat ini, penerapan ikhlas pada anak usia 13-14 tahun sangatlah penting, karena banyak remaja yang melanggar di luar batas kewajaran dalam segala aturan yang mana belum memiliki nilai kesabaran, keterbukaan dan tanggung jawab.

Penerapan ikhlas ini sangat penting untuk mengatasi stress akademik yang mana perbuatan sudah tertanam dalam jiwa manusia hingga menjadi bagian dari kepribadiannya, tanpa adanya kepalsuan atau motivasi eksternal. Tindakan baik disebut akhlak terpuji, dan tindakan buruk disebut akhlak tercela (Qodhim Apriliyani, 2017). Berkaitan dengan implementasi ikhlas yangdimana tujuannya adalah untuk mendapatkan kedudukan yang lebih tinggi di sisi Allah. Sekalipun usaha yang dilakukan tidak berhasil, namun hasilnya dapat dikembalikan kepada Allah dan kita yakin Allah akan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih baik untuk mengembangkan perilaku manusia. Stres dapat mempunyai dampak positif dan negatif. Efek positifnya adalah mendorong individu untuk bersosialisasi dan menemukan hal-hal baru. Sedangkan pengaruh negatif menunjukkan sikap penolakan dan perlakuan kasar, menimbulkan perasaan kurang percaya diri, dan takut melakukan sesuatu.

Stres dapat memberikan dampak negatif pada siswa. Dalam penelitian ini peneliti melakukan studi pendahuluan dengan cara mewawancarai guru bimbingan dan konseling (BK) yang menyatakan: *“Di sekolah ini banyak yang siswanya yang mengalami kesulitan belajar, mengalami perasaan sulit untuk bangkit dari diri*

sendiri, seperti memiliki rasa cemas, takut, mudah tersinggung, kesedihan yang mendalam, perasaan ragu-ragu dan rasa malu dari teman sekelasnya yang seringkali bersifat kasar atau menertawakannya yang menyebabkan anak malas bersekolah dan merasa stres, anak yang menghadapi tugas yang berbeda, dan tugas baru di luar hari sekolah pasti menghadapi kesulitan dapat menjangkau siswa karena berbagai alasan baik yang bersifat internal (masalah yang disebabkan oleh diri sendiri) maupun eksternal (masalah yang timbul di luar diri sendiri, contoh masalah yang timbul karena diri tidak siap menghadapi pekerjaan dan kesulitan di sekolah seperti tugas yang dianggap sulit masalah yang datang dari luar seperti materi dalam hal tugas, persaingan dengan siswa lain, kurangnya minat terhadap pelajaran dan guru merasa sulit untuk ditemui yang sering kali mempengaruhi siswa dalam stres akademik. Kehidupan tidak selalu mudah, seringkali kita menghadapi kendala dan kesulitan dalam mencapai tujuan, termasuk dalam proses penelitian. Namun yang harus dipahami adalah Allah tidak akan memaksa manusia melakukan hal yang tidak mampu mereka tanggung”. Hasil Wawancara dengan Pak Enjang, Guru Bimbingan Konseling (BK), SMP Aisyiyah Rancaekek, di Kabupaten Bandung, 8 Mei 2024.

Keinginan dan penerimaan dengan hati terbuka harus ditanamkan sejak dini. Ada pepatah yang mengatakan, mengajar anak ibarat mengukir di batu. Dengan kata lain, mengajar seseorang ketika masih muda akan menanamkan ilmu itu dalam dirinya. Begitu pula jika anak jujur dan dibiasakan berperilaku baik sejak kecil, maka akan baik juga bila sudah besar nanti (Saputra, 2020). Perhatikan bahwa penerapan keandalan ini tidak akan mempengaruhi usia. Sifat-sifat baik tersebut harus dijaga dan dipupuk agar seorang siswa dapat tumbuh lebih produktif.

Allah memberi kesulitan disertai kemudahan atau jalan keluar sebagai manusia, memang benar Tuhan memerintahkan kita untuk berusaha, berdoa, lalu pasrah terhadap segala hasil yang Tuhan berikan (Putri, 2022). Allah tidak menilai kita berdasarkan keberhasilan kita, namun Allah menilai kita berdasarkan usaha yang kita lakukan, dan kita dilarang menyesali nikmat Allah. Dalam Islam, kita dianjurkan untuk setia pada apa yang tubuh kita terus berusaha semaksimal mungkin, namun hati kita tetap bergantung pada hasil dari Allah saja, bukan pada apa yang kita perjuangkan.

Stres merupakan hal yang lumrah terjadi pada semua pelajar dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Stres dapat membuat seseorang berpikir bahwa dirinya pernah mengalaminya dan berusaha keras untuk memecahkan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptif dalam menjalani hidup. Namun stres juga menjadi masalah besar bagi siswa karena menghadapi permasalahan yang berbeda-beda, baik sosial maupun pribadi (Fatimah, 2020). Stres yang tidak baik dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademik siswa serta dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa itu sendiri.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki implementasi ikhlas kemungkinan besar dapat terhindar dari Stres Akademik. Implementasi atau penerapan ikhlas ini menjadikan siswa mampu bertahan dari segala aspek dan tuntutan yang mana dapat mencari jalan keluar dari permasalahan dalam aktivitas di sekolah, sehingga siswa tidak mudah mengalami stres akademik. Dengan mempertimbangkan uraian diatas maka peneliti mengambil topik **“Implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek”**, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami bagaimana pendekatan yang berbasis akhlak terpuji dan etika yang dapat membantu siswa mengelola stres akademik mereka dengan lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian Latar Belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan ini kedalam beberapa rumusan masalah antara lain, sebagai berikut:

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?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk memproses, menerapkan dan menjelaskan implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik siswa. Berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka peneliti ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana penerapan ikhlas pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek.
2. Untuk mengetahui bagaimana aspek stres akademik pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek.
3. Untuk mengetahui apa saja implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan Tujuan Penelitian di atas, maka peneliti berharap hasil dari pada penelitian ini dapat bermanfaat bagi kalangan umum dan terkhusus siswa SMP Aisyiyah Rancaekek, manfaat yang dapat diambil antara lain:

1. Manfaat Secara Teoritis

Studi ini merupakan bagian dari bidang ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan berfokus pada aspek tasawuf yaitu implementasi ikhlas dan aspek psikologis yaitu stres akademik. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memahami bagaimana nilai-nilai Tasawuf dapat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Di mana kekuatan spiritual dan religius memengaruhi psikologi seseorang. Penelitian Tasawuf dan Psikoterapi ini untuk menangani masalah jiwa atau ruhani yang terus muncul.

2. Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini berfokus pada bagaimana implementasi ikhlas dalam mengatasi stress akademik pada siswa SMP Aisyiyah Rancaekek, Kab. Bandung. Diharapkan dengan hadirnya penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada siswa SMP

Aisyiyah Rancaekek sehingga dapat mengambil tindakan dan mengurangi stres akademik dengan memerankan implementasi ikhlas.

E. Kerangka Berpikir

Implementasi menurut (KBBI) artinya penerapan. Nurdin Usman mengartikan kinerja sebagai sesuatu yang berkaitan dengan tindakan, tindakan dan kinerja yang terorganisir. Oleh karena itu, kinerja adalah suatu tindakan dan bukan sekadar tindakan. Dapat diartikan sebagai perkembangan kegiatan yang saling menyesuaikan diri, sebagaimana dikemukakan Browne dan Wildavsky dalam bukunya Arinda Firdianti (Soekanto, 2008).

Implementasi lebih dari sekedar tindakan atau aktivitas. Namun merupakan suatu kegiatan yang direncanakan atau diselenggarakan dan dilaksanakan dengan integritas sesuai dengan kondisi tertentu untuk mencapai tujuan. Dari definisi di atas, implementasi dapat diartikan sebagai melakukan sesuatu yang berguna untuk mencapai suatu tujuan atau sasaran tertentu.

Secara bahasa istilah ikhlas berasal dari kata "*khalasa*" yang berarti "suci" atau "bersih", dan terbebas dari segala sesuatu yang merugikan atau mengganggu. Adapun dari segi pengertian kesetiaan dapat diibaratkan dengan pendapat para ilmuwan, termasuk Harun Yahya yang berarti mensucikan perintah Allah tanpa memikirkan pahala. Muhammad Gatot Aryo mengatakan "orang yang berharap melalui ibadahnya dapat mendekatkan diri kepada Allah dan meraih keridhaan-Nya (Rif'ah, 2020).

Ikhlas berasal dari kata Arab "*alshafi*", yang berarti "murni" dan "bersih" *Al-tabarri'an kulli ma dunallah* adalah definisi ikhlas, yang berarti bebas dari segala sesuatu kecuali Allah. Dengan kata lain, seseorang melakukan ibadah hanya untuk mendapatkan ridha Allah SWT, tanpa mengharapkan pujian dari makhluk. Ikhlas adalah murni, bersih, dan suci, dan tidak ada hal lain yang dapat menodai kesuciannya. Ikhlas merupakan amal hati yang paling utama dalam diri manusia

ikhlas berarti bersih, jernih, suci dari campuran dan pencemaran dari hal-hal duniawi selain kepada Allah SWT. Sikap ikhlas juga di artikan mengerjakan suatu amal perbuatan hanya untuk mengharap ridho Allah SWT, tanpa pamrih apalagi mengharap ridho Allah SWT. Karena pada hakikatnya orang yang ikhlas senantiasa menjaga niatnya dengan baik hanya untuk dan karena Allah SWT (Halim, Abdul; Munandar; Asma, 2022).

Para ahli tasawuf mengatakan bahwa ikhlas adalah lawan kata dari isyraq (persekutuan). Al-Ghazali juga mengatakan bahwa jika seseorang terus mengharap sesuatu dari makhluk, maka dia belum bisa dikatakan bersikap ikhlas. Namun, menurut Abu Thalib al-Makki, ikhlas adalah pembersihan hati dan pikiran dari perilaku menyimpang, yang dapat menjauhkan diri dari tuhan. Maksudnya adalah menjauhkan diri dari sesuatu yang dapat menodai kebersihan hati. Penerapan ikhlas berkaitan dengan keadaan pribadi seseorang (Subur, 2018).

Ikhlas itu berkaitan dengan niat, karena hakikat ikhlas bergantung pada niat. Ketika seseorang beribadah hanya dengan niat kepada Allah SWT maka akan langsung timbul suatu sikap dalam hatinya, sebaliknya jika dalam hatinya ada sedikit saja perasaan seperti ingin mendapat pujian, ingin mendapat hadiah, mencari muka, dan sebagainya, maka keikhlasan tidak akan tampak dalam hati seseorang itu. Niat merupakan suatu sifat yang muncul dari hati seseorang yang bertugas untuk mendorong dan menggerakkan pekerjaannya. (Aminuddin. Wahid, Aliaras. Rofiq, 2006)

Seorang cendekiawan Islam terkemuka, Al-Ghazali, menjelaskan konsep ikhlas dalam karyanya yang terkenal, "*Ihya Ulum al-Din*" (*Revival of the Religious Sciences*). Baginya, ikhlas adalah membebaskan niat dari segala bentuk keinginan dunia atau pujian dari manusia, dan sepenuhnya mengabdikan amal kepada Allah (Imam Al-Ghazali, 2009). Menurut Al-Ghazali, ikhlas adalah keadaan batin yang benar-benar suci di mana seseorang melakukan tindakan hanya karena Allah semata, tanpa motif atau kepentingan pribadi yang tersembunyi. Ia mengajarkan

bahwa ikhlas adalah fondasi dari seluruh agama dan amal saleh (Syukur et al., 2020).

Ikhlas masih termasuk dalam macam-macam akhlak yang mana macam-macam akhlak ini terbagi menjadi dua yaitu akhlak tepuji *mahmudah* yang merujuk pada sifat-sifat atau karakter positif yang dimiliki seseorang dalam interaksi dengan dirinya sendiri, sesama manusia, dan Tuhan. Ini mencakup perilaku, sikap, dan tindakan yang mencerminkan moralitas dan integritas yang tinggi. Akhlak tercela disebut juga dengan akhlak *mazmumah*, yaitu sikap dan perilaku buruk terhadap Allah, manusia dan makhluk hidup lainnya, serta lingkungan hidup. Berdasarkan pengertian akhlak yang buruk, diharapkan setiap umat Islam menghindari segala perilaku tercela karena sangat merugikan kehidupan manusia, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, sosial, maupun masyarakat, seperti hubungan dengan Allah (Hajriansyah, 2017).

Menurut Cannon, stres merupakan suatu jenis respons atau reaksi tubuh ketika dihadapkan pada situasi yang terkesan berbahaya. Hal ini menyebabkan tubuh memproduksi hormon adrenalin yang tujuannya untuk melindungi diri (Husodo, 2021). Kekhawatiran ini mulai lebih sering terjadi antara masa remaja dan masa dewasa, ketika tuntutan hidup mulai muncul dan berbagai beban mulai bermunculan. Stres ini memiliki tanda bahwa ketika batas tersebut terlampaui, seseorang mungkin mengalami masalah mental. Beberapa hal yang dapat menjadi sumber stres adalah rasa frustrasi, konflik, dan tekanan (Sovitriana et al., 2021).

Stres merupakan respon abnormal tubuh terhadap setiap kebutuhan stres, stres umum yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Siapapun yang mengalaminya, trauma memberikan dampak total pada diri seseorang, seperti fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan tubuh. Trauma emosional dapat menyebabkan Anda merasa tidak enak atau menyakiti diri sendiri dan orang lain. Stres pribadi akan mengganggu pikiran dan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah, stres

sosial akan mengganggu hubungan seseorang dengan kehidupan. (Selye dkk dalam (Rasmun, 2004)).

Hans Selye Ahli *endokrinologi* yang memperkenalkan konsep umum tentang stres, yang dapat diterapkan untuk memahami reaksi tubuh terhadap tekanan akademik. Stres dapat didefinisikan sebagai kesulitan, masalah, tekanan, atau penderitaan. Kemudian berkembang untuk mengungkapkan kekuatan tekanan, ketegangan, atau usaha yang berpusat pada otak manusia, terutama kekuatan jiwa manusia. Istilah "stres" kemudian muncul dalam konteks interaksi antara seseorang dan lingkungannya. Seseorang menganggap stres sebagai membebani atau melebihi kemampuan mereka dan berbahaya bagi kesehatan mereka (N. M. Yusuf & Yusuf, 2020).

Menurut Richard Lazartus, Stres akademik adalah keadaan atau kondisi di mana seseorang mengalami tekanan karena cara mereka melihat dan menilai dunia pendidikan. Selain itu, stres akademik didefinisikan sebagai ketika kewajiban akademik melebihi kemampuan dan sumber daya seseorang (Sarita & Sonia, 2015). Stres akademik didefinisikan sebagai tuntutan sekolah, atau stres yang berasal dari tugas sekolah. Kebutuhan belajar ini lebih fokus pada tugas sekolah dan kebutuhan guru atau wali.

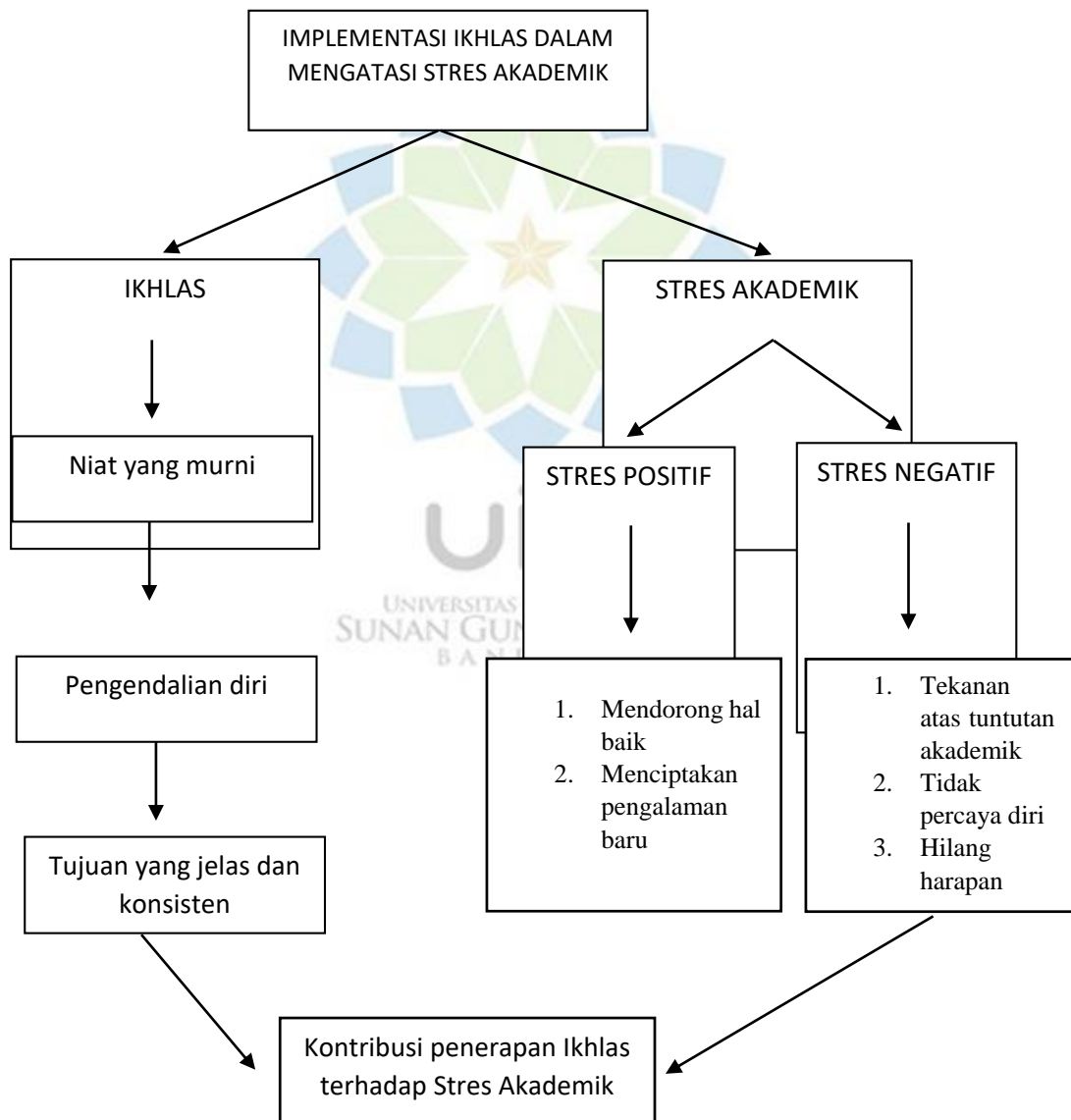
Stres akademik dapat mempunyai dampak positif dan negatif. Menurut Hans Selye Pengaruh positifnya adalah mendorong individu untuk sadar, menciptakan pengalaman baru dalam menghadapi kegagalan yang dialami, mendorong orang untuk berusaha lebih baik, stres mendorong kita untuk meningkatkan kemampuan, melalui tingkat stres yang kita hadapi. Manfaat stres bagi kesehatan tubuh tidak hanya bersifat fisik tetapi juga mental. Jadi mengatasi stres dari waktu ke waktu bukanlah hal yang buruk.

Pengaruh negatif lainnya termasuk menunjukkan penolakan dan perlakuan kasar, yang menyebabkan perasaan tidak percaya diri dan takut melakukan sesuatu. Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah reaksi siswa terhadap tugas sekolah yang dianggap melebihi kemampuan mereka (Macan,

2016). Mengubah cara kita melihat dan berpikir tentang stres adalah hal yang terpenting untuk mengelola stres dengan baik. Beberapa cara untuk mengurangi stres adalah dengan melakukan latihan pernapasan, meditasi, yoga, dan jalan santai serta mengelola hubungan dalam interaksi sosial dan keagamaan (Eni, 1967).

Gambaran Kerangka berpikir sebagaimana di bawah ini:

Tabel 1. 1 Kerangka berpikir



F. Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis membaca tesis, buku, dan beberapa jurnal tentang implementasi ikhlas dan stres akademik untuk memperkuat hubungannya dengan penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal ini dilakukan oleh penulis untuk meningkatkan pengetahuan mereka dan memfasilitasi perbandingan. Tentunya dalam proses penulisan artikel ilmiah ini, sejumlah karya ilmiah telah menyebutkan implementasi ikhlas dan stres akademik serta hubungan keduanya, diantaranya yaitu:

1. Skripsi Saiful Mujab, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus tahun 2018. Dengan Judul *“Teknologi Quantum Ikhlas Dalam Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan ESQ Pada Guru Madrasah Ibtidaiyah”*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Bagi sebagian orang yang berkecimpung di dunia pendidikan, tentunya tidak hanya membutuhkan tenaga pengajar saja. Mulai dari administrasi, kurikulum yang berubah setiap tahun, hingga orang tua yang menuntut anaknya pintar. Kondisi ini seringkali menyebabkan guru menjadi stres dan berujung pada kurang optimalnya proses belajar mengajar. Melalui artikel yang ditulis oleh Saiful Mujab ini, kami menunjukkan bagaimana stres dapat dikurangi dengan metode Quantum Ikhlas. Penelitian ini juga merupakan kajian terhadap kitab Quantum Ikhlas karya Erbe Sentanu. Dibandingkan karya Latifah Hanum di atas, artikel Saiful Mujab ini lebih mirip disertasi yang ditulis untuk pembaca. Namun, harus ditekankan bahwa keikhlasan lebih berperan dalam mendorong ESQ dibandingkan sekadar mengurangi stres.
2. Skripsi Enik Nur Kholidah, Universitas Gajah Mada (UGM) Yogyakarta 2014. Dengan judul *“Efektivitas pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa”*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam jurnalnya Di zaman yang semakin lanjut

ini, stres tidak hanya dialami oleh para lansia saja. Mahasiswa sebagai pilar kepemimpinan masa depan juga tidak lepas dari risiko terkena stres. Karya Kholidah akan menjelaskan bagaimana tingkat stres dapat dikurangi dengan mudah. Namun dalam karya ini, metode pengurangan stres yang diterapkan adalah berpikir positif dan tidak menggunakan konsep keikhlasan.

3. Skripsi Ananda Veliska, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2022. Dengan judul "*Urgensi sabar dalam mengatasi stress akademik pada santri kelas akhir*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Aspek stres akademik yang dialami santri pada kelas akhir Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin meliputi aspek kognitif, aspek emosional/afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Aspek kognitif yang dialami siswa adalah gangguan konsentrasi, kesulitan mengatur waktu, kesulitan dalam ujian, kesulitan mengingat pelajaran. Aspek emosional/afektif yang dirasakan siswa adalah perasaan tertekan atau mendapat tekanan dari orang tua, atasan (guru), teman dan anggota, dan bila lelah mudah marah. Apalagi aspek fisiologis yang dirasakan atau dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah kurangnya waktu istirahat, sering pusing/sakit kepala karena hafalan berat dan sering sakit perut akibat makan. Selain itu, tidak semua aspek perilaku dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dan mungkin hanya satu atau dua saja yang melarikan diri sambil merokok dan membawa alat elektronik seperti telepon genggam.
4. Skripsi Wahfuddin Rambe, Universitas Islam Negeri Sumatra utara tahun 2021. Dengan judul "*Stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai kabupaten langka serta implikasinya dalam bimbingan konseling*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Stres yang dialami siswa merupakan stres negatif, karena stres tersebut mempunyai pengaruh negatif atau kurang baik bagi siswa. Stres negatif

yang muncul pada diri siswa terlihat jelas pada berbagai aspek dirinya. Sedangkan pada aspek fisik, subjek mengeluhkan waktu tidur tidak teratur, sakit kepala, jadwal makan tidak teratur dan kelelahan. Aspek afektif yang dikeluhkan subjek adalah cemas, mudah tersinggung, malas dan mengabaikan tugas. Aspek kognitif subjek menunjukkan bahwa ia mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, tidak dapat berkonsentrasi, sulit berkonsentrasi dan sulit mendapatkan ide untuk menyelesaikan tugas. Pada aspek konatif, subjek mengeluh tidak percaya diri/rendah diri, lebih suka menyendiri, dan khawatir bertemu dengan instruktur. Hal ini sesuai dengan penelitian Dickson. Dalam penelitiannya, ia menyatakan bahwa stres meningkatkan kemungkinan siswa mengalami kondisi kesehatan fisik dan mental seperti tekanan darah tinggi, kecemasan, sakit kepala, ketegangan otot, penyakit jantung, kehilangan stamina, dan gangguan kekebalan tubuh.

5. Artikel Jurnal Penelitian Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam. Imam Mashuri, Ahmad Aziz Fanani, Institut Agama Islam (IAI) Ibrahimy Genteng Banyuwangi, Indonesia. Dengan judul *“internalisasi nilai-nilai akhlak islam dalam membentuk karakter siswa sma al-kautsar sumpster srono banyuwangi”*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa moral siswa di SMP Negeri 17 Kota Palu dapat diklasifikasikan sebagai baik. Ini dapat dilihat dari bagaimana siswa melakukan hal-hal tertentu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ada beberapa kebiasaan atau tradisi yang dilakukan oleh siswa dalam membangun akhlakul karimah. Di antaranya adalah akhlak terhadap Allah Swt, dengan menjalankan ibadah sesuai dengan syari'ah, akhlak terhadap Nabi Muhammad Saw, dengan banyak membaca shalawat dan meneladani akhlak Rasulullah, akhlak terhadap diri sendiri, dengan menanamkan kesopanan dalam kehidupan sehari-hari, dan akhlak terhadap sesama siswa, dengan

membangun hubungan yang baik dengan orang lain dalam kelas. Dalam SMP Negeri 17 Kota Palu, internalisasi nilai-nilai akhlak dilakukan dengan dua cara, yaitu melalui materi akhlak dan melalui kebiasaan pembentukan akhlak siswa. Materi-materi akhlak yang diajarkan di SMP Negeri 17 Kota Palu berfokus pada pembentukan *akhlakul karimah* siswa, dan berfokus pada beberapa hal, seperti hubungan dengan Allah SWT.

6. Artikel Jurnal Penelitian Hanum: An-Nafs Jurnal Fakultas Psikologi. Indah Indria, Juliarni Siregar. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau. Dengan judul "*Hubungan Antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh interaksi antara seseorang dengan lingkungan pendidikan, yang menjadi stressor akademik bagi individu dan dapat berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik individu. Stres akademik diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh Wicaksana (2017). Semakin tinggi skor skala menunjukkan maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami seseorang, begitu pula sebaliknya. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran skor kesabaran dan stres akademik sampel penelitian, yang meliputi nilai maksimum, nilai minimum, nilai mean dan standar deviasi, dimana nilai-nilai tersebut akan digunakan untuk menyusun interval skor untuk setiap variabel yang diteliti dalam 5 interval yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.
7. Artikel Jurnal Penelitian Indiyani: Jurnal Fakultas Psikologi. Suri Indriyani, Nita Sri Handayani, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat. Dengan judul "*Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah*". Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi mahasiswa yang bekerja selama masa studinya. Hasil penelitian Mulya dan Indrawati (2016) menunjukkan dari wawancara dengan mahasiswa psikologi tahun pertama bahwa siswa mengalami stres ketika menyelesaikan tugas dari guru, namun menghindari stres dengan bergaul dengan teman-temannya. Hasil penelitian yang dilakukan Purwati (2012) mengenai penelitian stres akademik pada mahasiswa keperawatan reguler tahun kedua yaitu pada mahasiswa dengan usia 19 sampai 38 tahun rata-rata stres akademik didominasi oleh perempuan (95,2%) yang ditemukan untuk memiliki sedang memiliki stres akademik. stres sebanyak (43,3%), ringan (29,8%) dan tinggi (26,9%). Sumber stres akademik yang dialami mahasiswa, menurut Davidson (1987), berasal dari berbagai sumber. Sumber stres akademik antara lain situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, ekspektasi yang terlalu tinggi, ketidakjelasan, kurangnya kendali, situasi berbahaya dan kritis. , tidak dihargai, diabaikan, kehilangan kesempatan, peraturan yang membingungkan, tuntutan dan tenggat waktu tugas mata kuliah yang bertentangan.

8. Artikel jurnal penelitian shafira dhaisani: jurnal Psikologi Islam. Farra Anisa Rahmania Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Dengan Judul "*Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman dan dampak positif keikhlasan terhadap kesehatan jiwa dilihat secara spesifik dan holistik dalam perspektif Islam, sehingga diharapkan dapat mendorong semangat umat Islam untuk menerapkan keikhlasan, menjaga dan meningkatkan beribadah dan

menjadikannya prioritas dalam hidup. Penelitian ini menggunakan metode naratif review yang mengacu pada metode penelitian yaitu membuat Al-Quran dan hadits, buku dan jurnal dapat diakses melalui Google Scholar. Pernyataan argumentasi, temuan penelitian, dan tinjauan pustaka pada sumber referensi menunjukkan bahwa keikhlasan berperan penting dalam menunjang kesehatan mental seseorang. Kesimpulannya, penelitian ini diharapkan dapat memajukan ilmu psikologi Islam dan mendeskripsikan manfaat keikhlasan sebagai faktor pendukung kesehatan jiwa.

Berikut ini adalah Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu:

- 1) Partisipasi pada penelitian terdahulu adalah mahasiswa Psikologi Islam sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan partisipasi dari siswa dan siswi SMP Aisyiyah Rancaekek.
- 2) Perbedaan selanjutnya terdapat pada variable yang digunakan, pada penelitian terdahulu menggunakan variable tawakal sedangkan penelitian sekarang menggunakan variable implementasi ikhlas.
- 3) Perbedaan selanjutnya terdapat pada objek yang diteliti, pada penelitian terdahulu objek penelitiannya mahasiswa di kampus sedangkan penelitian sekarang objek penelitiannya siswa di sekolah.
- 4) Pada penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif dengan uji independent t-test dan two wayanova with interaction sebagai teknik analisis datanya, sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan kualitatif dengan uji kredibilitas dengan teknik Triangulasi data dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian hingga penelitian selesai seperti menggunakan *data reduksi, data display dan data verification*.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini secara keseluruhan terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian formalitas. Bagian pertama terdiri dari halaman judul, sampul, abstrak, pernyataan orisinalitas, persetujuan, pengesahan, motto, persembahan, biografi, kata pengantar, daftar isi, tabel, gambar, dan lampiran.

Bab I ini adalah pendahuluan dan mencakup beberapa subbab yang membahas penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berfikir, metode penelitian, tinjauan pustaka. Tujuan dari bab ini adalah untuk memberikan dasar untuk diskusi di bab berikutnya.

Bab II berisi tentang landasan teori tentang implementasi ikhlas, stres akademik, dan implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik. Dalam bab ini terdiri dari tiga subbab yakni implementasi ikhlas, stres akademik dan implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik. Subbab tentang implementasi ikhlas terdiri dari definisi Ikhlas, unsur-unsur ikhlas, ikhlas menurut para ahli, tingkatan-tingkatan ikhlas, ciri-ciri orang ikhlas, dan hal-hal yang merusak keikhlasan. Sedangkan subbab tentang stres akademik terdiri dari definisi stres, definisi stres akademik, sumber dan penyebab stres, aspek-aspek stres akademik, dan dampak stres akademik. Selanjutnya ialah implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik.

Bab III dalam penelitian ini berisi tentang deskripsi objek penelitian yang didalamnya berisi tentang gambaran umum, lokasi dan subjek penelitian, deskripsi data penelitian di SMP Aisyiyah Rancaekek, gambaran aspek stress akademik dan gambaran implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik siswa. Pada gambaran umum, lokasi dan topik penelitian terdapat sejarah berdirinya SMP Aisyiyah Rancaekek, profil SMP Aisyiyah Rancaekek, visi dan misi SMP Aisyiyah Rancaekek, perencanaan lokasi dan pengelolaan lokasi geografis SMP Aisyiyah Rancaekek, komponen program pendidikan dan manajemen SMP Aisyiyah

Rancaekek, logo SMP Aisyiyah Rancaekek, kegiatan sehari-hari SMP Aisyiyah Rancaekek dan jumlah siswa.

Bab IV tentang analisis penelitian yang membahas tentang aspek stres akademik dan implementasi ikhlas dalam mengatasi stres akademik di SMP Aisyiyah Rancaekek. Bab ini merupakan inti pembahasan penelitian ini, meliputi beberapa subbab, khususnya analisis data penelitian dan hasil penelitian.

Bab V Merupakan akhir dari pembahasan yaitu bagian penutup yang memuat kesimpulan dan saran.

