

Pengaruh Integrasi Nilai Sabar dan Tawakal dalam Pembentukan Daya Apung Akademik Siswa SMP Mahardika Batujajar

Mohamad Fajar Nugraha¹, Abdul Mun'im Amaly², Mohamad Sabarudin²

¹ Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah; mohamadfajarnugraha680@gmail.com

² Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah; abdulmunimamaly@staidaf.ac.id

³ Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah; mohammadsabarudin@staidaf.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tekanan psikologis peserta didik akibat kompleksitas tuntutan akademik di era digital yang berdampak pada menurunnya ketahanan belajar. Daya apung akademik (*academic buoyancy*) menjadi kemampuan penting bagi siswa untuk bangkit dari kegagalan belajar sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh nilai sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik peserta didik SMP Mahardika Batujajar, serta menilai sejauh mana kedua nilai spiritual tersebut berkontribusi terhadap ketahanan akademik. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Sampel penelitian diambil secara acak dari siswa kelas VIII, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstandar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis dilakukan melalui regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sabar berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap daya apung akademik, sedangkan tawakal menunjukkan pengaruh negatif yang juga tidak signifikan. Koefisien determinasi sebesar 5,4% menunjukkan bahwa kedua variabel ini hanya menjelaskan sebagian kecil varians daya apung akademik. Meskipun demikian, temuan ini menegaskan pentingnya dimensi spiritual sebagai fondasi karakter dan ketahanan belajar peserta didik, serta membuka peluang penelitian lanjutan untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam penguatan pendidikan karakter dan kesehatan mental di sekolah.

Kata Kunci: daya apung akademik, ketahanan belajar, sabar, tawakal, pendidikan agama Islam.

ABSTRACT

This study was motivated by the increasing psychological pressure experienced by students due to the complexity of academic demands in the digital era, which has led to a decline in learning resilience. Academic buoyancy – the ability of students to recover from everyday academic setbacks – has become a crucial aspect of developing adaptive learning behavior. This research aims to analyze the influence of patience (ṣabr) and trust in God (tawakkul) on students' academic buoyancy and to determine the extent to which these Islamic spiritual values contribute to learning resilience. The study employed a quantitative explanatory design with a randomly selected sample of eighth-grade students at SMP Mahardika Batujajar. Data were collected using standardized, valid, and reliable questionnaires, and analyzed through multiple linear regression. The findings revealed that patience had a positive but statistically insignificant effect on

academic buoyancy, while tawakkul showed a negative but likewise insignificant influence. The coefficient of determination (R^2) was 5.4%, indicating that both variables explain only a small portion of the variance in academic buoyancy. Despite the lack of statistical significance, the results highlight the essential role of spiritual values in shaping students' character and emotional resilience, providing a theoretical basis for integrating Islamic spirituality into character education and mental well-being programs in schools.

Keywords: *academic buoyancy, Islamic education, learning resilience, patience, tawakkul.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan arus informasi global telah menciptakan dinamika baru dalam dunia pendidikan yang menuntut peserta didik untuk memiliki ketahanan psikologis tinggi dalam menghadapi tekanan akademik. Tekanan tersebut seringkali mengakibatkan stres, penurunan motivasi, serta kelelahan emosional yang berdampak pada kualitas belajar. Dalam konteks inilah muncul konsep *academic buoyancy*, yaitu kemampuan siswa untuk bangkit dari kesulitan akademik sehari-hari (Martin & Marsh, dalam Sihotang & Nugraha, 2021). Namun, daya apung akademik tidak hanya bersumber dari faktor kognitif dan sosial, tetapi juga dari kekuatan spiritual yang menumbuhkan kesadaran diri, keteguhan, dan keikhlasan. Nilai-nilai sabar dan tawakal, yang berakar pada ajaran Islam, dapat berfungsi sebagai fondasi internal dalam membangun ketahanan akademik peserta didik (Choiroh & Kamal, 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti berbagai determinan daya apung akademik. Misalnya, Putwain et al. (2020) menegaskan bahwa faktor efikasi diri dan kontrol emosi berperan penting dalam menjaga stabilitas belajar. Sementara Xu & Wang (2022) menemukan bahwa siswa dengan regulasi diri tinggi mampu menekan stres akademik secara signifikan. Di Indonesia, studi Hanifatuzzahrah (2023) mengidentifikasi strategi *coping* dan manajemen waktu sebagai penopang utama daya apung siswa pascakrisis pembelajaran. Jalal (2024) menekankan pengaruh dukungan orang tua sebagai faktor eksternal dalam meningkatkan daya apung akademik. Namun, sebagian besar riset tersebut masih berfokus pada aspek psikologis dan lingkungan, belum mengintegrasikan nilai-nilai religius sebagai variabel intrinsik pembentuk ketahanan belajar.

Dalam perspektif Islam, sabar dan tawakal merupakan nilai yang membentuk regulasi spiritual dan afektif peserta didik. Sabar menuntun seseorang untuk menahan diri dan tetap teguh dalam proses pembelajaran, sedangkan tawakal menumbuhkan ketenangan hati dalam menerima hasil setelah berikhtiar maksimal (Salleh et al., 2015; Gögen, 2024). Penelitian Mizan & Uce (2025) menunjukkan bahwa sabar berperan sebagai mekanisme pengendalian emosi dalam menghadapi tekanan akademik. Demikian pula, studi Pargament & Brant, (1998) menyatakan bahwa *religious coping* seperti *benevolent reframing* dan *collaborative coping* dapat memperkuat penyesuaian psikologis individu. Akan tetapi, literatur yang mengaitkan kedua nilai ini secara empiris dengan daya apung akademik dalam konteks pendidikan Islam masih sangat terbatas.

Dari kajian tersebut, ditemukan kesenjangan penelitian (*research gap*) bahwa sebagian besar penelitian *academic buoyancy* hanya menyoroti faktor psikologis (efikasi diri, dukungan sosial) tanpa menelaah aspek spiritual yang membentuk regulasi diri. Kemudian kajian integratif antara sabar dan tawakal sebagai variabel prediktor daya apung akademik belum pernah diuji secara empiris pada konteks pendidikan menengah berbasis nilai Islam. Begitupun penelitian sebelumnya (Jalal, 2024b; Hanifatuzzahrah, 2023) berfokus pada faktor eksternal, padahal nilai intrinsik seperti kesabaran dan ketawakkalan berpotensi besar dalam membentuk ketahanan akademik siswa Muslim. Adapun kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pendekatan interdisipliner yang menggabungkan konsep *academic buoyancy* dari psikologi positif dengan nilai sabar dan tawakal sebagai variabel spiritual dalam kerangka Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini tidak hanya menilai pengaruh keduanya secara statistik, tetapi juga berupaya membangun model konseptual ketahanan akademik berbasis nilai-nilai Islam yang dapat diimplementasikan dalam strategi pendidikan karakter.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk: 1) Menguji secara empiris pengaruh nilai sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik peserta didik SMP Mahardika Batujajar. 2) Menilai besarnya kontribusi kedua nilai spiritual tersebut terhadap ketahanan akademik siswa. 3) Menyusun dasar konseptual bagi pengembangan pendidikan karakter berbasis spiritualitas Islam. Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas wacana *positive educatio* dengan menambahkan dimensi spiritual Islam dalam penguatan ketahanan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang program pembinaan karakter dan kesehatan mental peserta didik yang terintegrasi dengan nilai-nilai religius.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksplanatori, yang bertujuan menjelaskan hubungan kausal antara variabel nilai sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik peserta didik. Pendekatan ini dipilih dengan menggunakan populasi atau sampel tertentu juga dengan melakukan pengambilan sampel secara acak, pengumpulan data menggunakan instrumen, serta analisis data bersifat statistik, sebagai sebuah pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme (Sugiyono dalam, Balaka, 2022). Tujuan dari desain penelitian ini berangkat dari pertanyaan dasar “mengapa” dan “bagaimana” suatu fenomena terjadi sehingga diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih baik dan lebih jelas tentang masalah yang sebelumnya belum terselesaikan sebagai inisiatif penelitian selanjutnya (George & Merkus, 2025).

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Mahardika Batujajar, yang tepatnya beralamatkan di Jl. Raya Batujajar No. 30 Cangkorah, Kabupaten Bandung Barat, pada siswa kelas VIII semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas VIII SMP Mahardika Batujajar yang berjumlah 110 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, dengan pertimbangan bahwa seluruh populasi memiliki karakteristik yang relatif homogen dalam hal usia, jenjang pendidikan, dan

lingkungan belajar. Berdasarkan perhitungan rumus Krejcie & Morgan dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh 86 responden sebagai sampel penelitian.

Instrumen utama penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju) yang dirancang berdasarkan indikator operasionalisasi variabel, sehingga setiap butir pertanyaan secara khusus merefleksikan masing-masing aspek variabel yang diteliti (Arifin, 2019). Instrumen ini terdiri dari tiga skala, yaitu: 1) Skala sabar, yang dikembangkan berdasarkan dimensi keteguhan prinsip yang mencakup, ketabahan hati, dan ketekunan (Yusuf, 2020). 2) Skala tawakal, yang meliputi aspek batiniah ilmu, batiniah hal, dan Lahiriyah Amal (Al-Sakandari, 2012; Al-Ghazali dalam, Sulaiman, 2023). 3) Skala daya apung akademik, diadaptasi dari Martin & Marsh (2008), mencakup dimensi efikasi diri, perencanaan, penguasaan diri, ketenangan, dan komitmen.

Dalam penelitian ini uji validitas dilakukan untuk menentukan sejauh mana instrumen pengukuran, yaitu pertanyaan pada kuesioner, telah memenuhi syarat keabsahan (Janna & Herianto, 2021). Pengujian dilakukan dengan aplikasi SPSS dengan menu sehingga diperoleh: variabel sabar (X_1) dari 55 item terdapat 24 item valid; variabel tawakal (X_2) dari 45 item terdapat 29 item valid; dan variabel daya apung akademik (Y) dari 50 item terdapat 45 item valid. Selanjutnya, peneliti menghapus item tidak valid dan melakukan uji ulang hingga seluruh butir memenuhi syarat validitas. Hasil akhir menunjukkan seluruh item memiliki r hitung $>$ r tabel (0,361) dengan rentang 0,369–0,792, sehingga dinyatakan valid. Adapun uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi dan keajegan instrumen (Machali, 2021). Pengujian dilakukan melalui aplikasi SPSS dengan menafsirkan *output Reliability Statistics* berdasarkan jumlah item valid. Nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh adalah 0,882 untuk variabel sabar, 0,884 untuk tawakal, dan 0,945 untuk daya apung akademik, yang berada jauh di atas batas minimal 0,7 (Janna & Herianto, 2021). Hal ini menunjukkan seluruh instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Secara prosedural, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden di sekolah selama tiga hari. Peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan menjamin kerahasiaan jawaban peserta. Kuesioner yang telah diisi diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan validitas sebelum dilakukan proses pengolahan data. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.0 untuk mengetahui pengaruh nilai sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik. Sebelum analisis inferensial, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, homogenitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas (Ghozali, 2018). Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel bebas, sedangkan uji F untuk menguji pengaruh simultan. Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur kontribusi kedua variabel bebas terhadap variabel terikat. Seluruh prosedur penelitian dirancang secara sistematis agar dapat direplikasi dengan hasil yang konsisten dan dapat dipertanggungjawabkan

secara ilmiah, sekaligus memberikan landasan metodologis bagi pengembangan penelitian empiris dalam konteks pendidikan Islam dan psikologi positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Nilai Sabar dan Tawakal Terhadap Daya Apung Akademik

Tabel 1. Hasil Uji Signifikansi Parsial (Uji T)

Model	Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B		Beta		
1 (Constant)	,005	,002		3,555	,001
X1	1,508E-05	,000	,117	1,076	,285
X2	-5,506E-06	,000	-,177	-1,621	,109

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang telah melalui transformasi Box-Cox pada variabel dependen (Y^{-1}), diketahui bahwa hubungan antara nilai sabar (X_1) dan nilai tawakal (X_2) terhadap daya apung akademik peserta didik SMP Mahardika Batujajar belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik. Secara parsial, nilai sabar memiliki t hitung sebesar 1,076 dengan signifikansi 0,285, dan nilai tawakal menunjukkan t hitung -1,621 dengan signifikansi 0,109. Keduanya berada di bawah nilai t tabel sebesar 1,989, menandakan ketidaksignifikanan pada taraf kepercayaan 95%.

Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	,000	2	,000	2,363	.100b
Residual	,000	83	,000		
Total	,000	85			

Hasil uji simultan pun menguatkan temuan tersebut, dengan F hitung sebesar $2,363 < F$ tabel 3,11 dan nilai signifikansi 0,100. Secara statistik, model ini belum cukup kuat untuk menjelaskan variasi daya apung akademik berdasarkan nilai sabar dan tawakal.

Namun demikian, temuan ini tidak menghilangkan kontribusi esensial dari sabar dan tawakal dalam kehidupan akademik peserta didik. Sebagaimana ditegaskan oleh Martin & Marsh (2008), daya apung akademik tidak semata dibentuk oleh kecakapan kognitif, melainkan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikospiritual dan karakter non-kognitif seperti kesabaran dan ketawakalan. Artinya, ketidaksignifikanan statistik tidak menafikan makna substantif dari keberadaan dua nilai tersebut dalam membentuk ketahanan belajar siswa.

Analisis deskriptif memberikan gambaran mendalam terkait hal ini. Mayoritas peserta didik menunjukkan tingkat kesabaran tinggi, dengan rata-rata 92,48 dan distribusi yang simetris serta tidak ekstrem (skewness -0,003; kurtosis 0,216). Nilai tawakal pun tinggi, dengan rata-rata 169,63 dan median 172, meskipun variasinya cukup besar ($SD = 25,645$). Data ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai sabar dan tawakal berlangsung cukup kuat dalam keseharian

siswa. Yusuf (2020) menekankan bahwa sabar mencakup keteguhan prinsip, ketabahan hati, dan ketekunan, sedangkan Ibnu Qayyim (dalam Putri, 2023) serta Al-Sakandari (2012) memaknai tawakal sebagai bentuk tertinggi dari ketergantungan spiritual kepada Allah yang justru mendorong ikhtiar maksimal.

Karakteristik sabar sendiri beroperasi secara mendalam dalam proses belajar. Menurut Al-Jurjawi (2015), sabar adalah senjata ampuh dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan dan jihad, sekaligus bekal penting ketika dunia tak selalu berpihak pada mereka yang mudah menyerah. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks akademik, sabar lebih tampak dalam proses yang tidak langsung tercermin dalam hasil kuantitatif jangka pendek—yakni saat ketika siswa harus bertahan dalam tekanan, mengatur waktu, dan menjalankan kewajiban akademik secara konsisten, meskipun hasilnya belum terlihat secara instan. Al-Ghazali (2023) mempertegas peran sabar dalam menghadapi kegagalan dan tawakal dalam menerima hasil akhir sebagai wujud penguatan batiniah yang menopang proses belajar.

Sejalan dengan itu, tawakal dipahami bukan sebagai sikap pasrah tanpa usaha, melainkan bentuk penyerahan aktif kepada Allah setelah berikhtiar secara maksimal (Sulaiman, 2023). Tawakal dalam pemahaman ini memberikan ketenangan hati dan stabilitas emosi yang memungkinkan siswa terhindar dari tekanan terhadap hasil akademik. Hal ini menjelaskan mengapa meskipun secara statistik tidak signifikan, tawakal tetap menjadi sumber ketahanan emosional dan spiritual bagi siswa.

Daya apung akademik sendiri, yang ditunjukkan oleh rata-rata skor 173, berada pada kategori sedang hingga tinggi. Namun, nilai median dan modus yang lebih rendah menunjukkan bahwa sebagian siswa masih menghadapi kesulitan dalam menjaga konsistensi semangat akademiknya. Situasi ini menunjukkan bahwa penguatan aspek non-kognitif seperti sabar dan tawakal menjadi penting sebagai bagian dari strategi ketahanan akademik. Secara teoretis, posisi nilai sabar dan tawakal semakin kuat ketika dianalisis melalui kerangka *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1997), yang menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor pribadi, lingkungan, dan tindakan. Dalam konteks ini, sabar dan tawakal termasuk dalam personal factors yang membentuk self-efficacy, regulasi diri, serta kepercayaan dalam menghadapi tekanan akademik. Kerangka ini diperluas dalam teori *Self-Regulated Learning* (Zimmerman, 2002) yang menempatkan sabar sebagai pengendali emosi, dan tawakal sebagai kekuatan spiritual yang menopang motivasi dan tujuan belajar.

Kontribusi dua nilai ini juga sangat selaras dengan teori academic buoyancy oleh Martin & Marsh (2008), yang mendefinisikan daya apung sebagai kemampuan siswa untuk bangkit dari tekanan akademik ringan seperti kegagalan ujian, kritik guru, atau konflik belajar. Dalam hal ini, sabar memperkuat aspek composure dan persistence, sementara tawakal memperkuat control dan confidence. Pandangan ini dikuatkan oleh Anderson et al. (2020) yang menyebutkan bahwa kontrol diri dan kestabilan emosi merupakan dua dari lima fondasi daya apung akademik yang efektif.

Secara psikologis, nilai-nilai ini berfungsi dalam kerangka *coping religious* sebagaimana dijelaskan oleh Pargament & Brant (1998). Ia menyatakan bahwa

seseorang yang menerapkan benevolent religious reframing (memaknai kesulitan sebagai kehendak Tuhan yang penuh kasih) dan *collaborative religious coping* (kerja sama aktif antara individu dan Tuhan) secara signifikan berkorelasi positif dengan tingkat penyesuaian psikologis yang lebih baik. Dalam hal ini, Sayid Abu Bakar Syatha (n.d.) dalam *Kifāyatul Atqiyā'* menjelaskan bahwa tawakal adalah bentuk tertinggi dari pengendalian hati kepada Allah, sedangkan sabar adalah penopang untuk menjaga amal konsisten dalam kesulitan.

Di SMP Mahardika, penguatan nilai-nilai ini tidak hanya bersifat teoritis, melainkan diimplementasikan secara sistematis dalam praktik keseharian. Kegiatan seperti salat berjamaah, tadarus pagi, dan pembinaan keagamaan menjadi bagian dari strategi pembiasaan yang memperkuat nilai sabar dan tawakal dalam lingkungan sekolah. Hal ini mendukung pendekatan pendidikan karakter Islam berbasis nilai sebagaimana dikemukakan oleh Mizan & Uce (2025), yang menekankan pentingnya habituasi nilai sebagai pembentuk kepribadian spiritual.

Lebih jauh, nilai-nilai ini tidak lepas dari akar tradisi pendidikan Islam. Ibnu Atha'illah menyebut sabar sebagai "kunci pembuka segala kebaikan" (Bahreisy, 1980), sementara Imam Al-Haddād (n.d.) menegaskan bahwa tawakal adalah ruh dari iman itu sendiri. Dalam konteks pendidikan nasional, semangat ini tercermin dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, yang menyatakan bahwa pendidikan harus membentuk manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia (Indonesia, 2009). Secara empiris, efektivitas nilai-nilai ini diperkuat oleh temuan Chahardeh (2020), yang menunjukkan bahwa pelatihan academic buoyancy dapat meningkatkan keterlibatan belajar secara signifikan. Demikian pula, Arafah (2024) menemukan bahwa self-regulation berbasis nilai spiritual terbukti meningkatkan ketahanan belajar siswa.

Dengan demikian, pengaruh nilai sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik dapat dipahami sebagai proses pembentukan karakter resilien melalui integrasi nilai spiritual ke dalam praktik belajar. Sabar membentuk daya tahan dalam menghadapi tantangan, sedangkan tawakal menyediakan kestabilan emosional pasca-usaha. Keduanya saling melengkapi dan bekerja dalam tataran mental, spiritual, dan emosional untuk menciptakan siswa yang tidak hanya tangguh secara akademik, tetapi juga kuat dalam kepribadian dan keyakinan. Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas dalam bentuk sabar dan tawakal bukan sekadar warisan keagamaan, tetapi merupakan kekuatan edukatif yang fungsional. Dalam sistem pendidikan yang semakin kompleks, pembentukan daya apung akademik yang kuat menuntut penguatan nilai-nilai ini secara berkelanjutan dan kontekstual.

Besaran Pengaruh Nilai Sabar dan Tawakal terhadap Daya Apung Akademik Peserta Didik Secara Statistik

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Regresi (B)

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Beta		
	Std. Error			

1	(Constant)	,005	,002	3,555	,001
	X1	1,508E-05	,000	,117	1,076 ,285
	X2	-5,506E-06	,000	-,177	-1,621 ,109

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda setelah dilakukan transformasi Box-Cox terhadap variabel dependen (Y^{-1}), diperoleh bahwa variabel sabar (X_1) memiliki koefisien regresi sebesar $1,508 \times 10^{-5}$ dan variabel tawakal (X_2) memiliki koefisien regresi sebesar $-5,506 \times 10^{-6}$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sabar berpengaruh positif namun sangat lemah terhadap daya apung akademik, sedangkan tawakal memiliki pengaruh negatif dalam bentuk transformasi, yang secara substantif berarti berpengaruh positif terhadap peningkatan daya apung akademik aktual. Dalam konteks ini, nilai tawakal berkontribusi lebih positif terhadap peningkatan daya apung akademik, sebagaimana juga diperlihatkan oleh nilai koefisien beta tambahan $X_1 = 0,117$ dan $X_2 = -0,177$. Hal ini memperkuat asumsi bahwa keyakinan spiritual (tawakal) memiliki efek perlindungan psikologis yang lebih kuat dalam membentuk ketahanan belajar dibandingkan hanya mengandalkan kesabaran.

Temuan ini tidak kontradiktif dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan mayoritas peserta didik memiliki skor sabar tinggi (rata-rata 92,48) dengan distribusi simetris (skewness = -0,003; kurtosis = 0,216). Artinya, secara kognitif dan deklaratif, peserta didik mengenali pentingnya nilai sabar. Namun, tingginya skor sabar tidak selalu menjamin nilai tersebut berfungsi efektif dalam mendorong perilaku adaptif seperti daya apung akademik. Penting dibedakan antara pengakuan terhadap nilai dan penghayatan nilai dalam tindakan nyata. Jika sabar yang terinternalisasi bersifat pasif, maka nilai tersebut dapat berfungsi netral bahkan negatif terhadap daya apung akademik. Peserta didik dengan kecenderungan demikian bisa menoleransi kegagalan atau tekanan akademik tanpa upaya untuk bangkit dan memperbaiki diri.

Hal ini sejalan dengan pandangan Martin & Marsh (2008) bahwa dibandingkan dengan sikap menahan diri (*restraint*), daya apung akademik lebih ditopang oleh aspek motivasional seperti kepercayaan diri (*confidence*) dan kontrol internal (*control*), di mana nilai tawakal memiliki posisi yang lebih relevan. Tawakal, ketika dipahami sebagai bentuk penyerahan diri aktif kepada Allah setelah usaha maksimal, menciptakan ketenangan batin dan optimisme yang penting untuk menjaga konsistensi semangat belajar. Dalam konteks ini, Putwain et al. (2020) juga menegaskan bahwa keyakinan positif terhadap masa depan—sebagai ciri esensial dari tawakal—berhubungan kuat dengan resiliensi belajar peserta didik.

Pemaknaan terhadap nilai sabar menjadi krusial. Seperti ditegaskan oleh Madjid (2020:115), sabar mencakup kesetiaan pada proses, ketekunan dalam berjuang, dan ketabahan menghadapi tantangan. Sabar bukan semata kemampuan menahan diri, tetapi bentuk aktif dari perjuangan spiritual yang harus diterjemahkan dalam perilaku nyata, termasuk dalam konteks pembelajaran. Jika sabar dimaknai secara aktif, ia akan bersinergi dengan tawakal dalam membentuk struktur batin yang kokoh dan tangguh. Namun jika tidak, pengaruhnya terhadap daya apung akademik cenderung minimal bahkan kontraproduktif. Oleh karena itu, pembinaan nilai sabar di sekolah perlu

diarahkan pada internalisasi aplikatif agar menjadi kekuatan batin produktif dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa dalam model yang dibangun, tawakal memberikan kontribusi relatif lebih besar dalam menjelaskan variasi daya apung akademik, meskipun pengaruhnya tetap pada kategori rendah. Al-Haddād (n.d.) dalam *Risālah al-Mu'awwanah* menegaskan bahwa tawakal berakar pada kesadaran bahwa segala manfaat maupun bahaya sepenuhnya berada di tangan Allah. Tidak ada makhluk, betapapun kuatnya, yang dapat memberi kebaikan atau mendatangkan kemudaratkan kecuali sesuai ketetapan Ilahi. Dalam pandangan sufistik, Abdul Malik Karim Amrullah sebagaimana dikutip oleh Al Faruqi et al. (2022) menyatakan bahwa tawakal adalah penyerahan total atas segala keputusan, usaha, dan perjalanan hidup kepada Allah Yang Maha Kuasa, karena pada hakikatnya manusia lemah dan bergantung sepenuhnya pada-Nya.

Dalam konteks siswa SMP Mahardika, pembiasaan spiritual kolektif seperti salat berjamaah, tadarus Al-Qur'an, dan pembacaan doa sebelum belajar diyakini memperkuat internalisasi nilai tawakal lebih cepat dibanding sabar yang membutuhkan kematangan emosional. Hal ini sesuai dengan prinsip pendidikan karakter Islami yang dikemukakan oleh Panji et al. (2023), bahwa keteladanan dan pengalaman nilai lebih efektif dibanding penyampaian kognitif semata. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara statistik, nilai tawakal berperan lebih kuat dibanding nilai sabar dalam membentuk daya apung akademik peserta didik. Pengaruh tawakal bersifat positif, sedangkan pengaruh sabar justru negatif dalam model transformasi yang digunakan. Meskipun tidak signifikan secara statistik, arah dan kontribusi variabel menunjukkan bahwa nilai religius, khususnya tawakal, penting untuk diinternalisasi dalam rangka penguatan ketahanan belajar peserta didik.

Kontribusi Nilai Sabar dan Tawakal dalam Membentuk Daya Apung Akademik Peserta Didik

Tabel 4. Koefisien Determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.232a	.054	.031	.00078492448

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, kontribusi nilai sabar dan tawakal dalam membentuk daya apung akademik peserta didik dapat dilihat dari nilai R Square sebesar 0,054, yang berarti hanya 5,4% variasi daya apung akademik (dalam bentuk transformasi inversi) dapat dijelaskan oleh dua variabel bebas: sabar (X_1) dan tawakal (X_2). Sementara 94,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model. Penyesuaian melalui Adjusted R Square sebesar 0,031 menunjukkan bahwa kemampuan prediktif model menurun menjadi 3,1%, mengindikasikan bahwa hubungan regresional tergolong lemah dan kontribusi sabar serta tawakal dalam model statistik ini relatif kecil.

Kondisi ini dapat dijelaskan karena konstruk daya apung akademik mencakup banyak faktor. Martin & Marsh (2008) mengelompokkan faktor-faktor tersebut ke dalam tiga kategori utama: (1) faktor psikologis seperti efikasi diri,

motivasi, dan orientasi tujuan; (2) faktor sekolah dan keterlibatan siswa, meliputi hubungan dengan guru, partisipasi aktif, nilai-nilai sekolah, serta kegiatan ekstrakurikuler; dan (3) faktor keluarga dan teman sebaya seperti dukungan keluarga, hubungan prososial, dan lingkungan sosial yang sehat. Selain itu, Martin et al. (2012) menambahkan bahwa usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan latar belakang bahasa juga turut memengaruhi daya apung akademik. Lei et al. (2022) menegaskan pentingnya efikasi diri dalam mendorong siswa bangkit dari kegagalan akademik, sementara Rameli et al. (2025) menunjukkan bahwa pengaturan diri dalam pembelajaran sangat penting untuk menguatkan ketahanan siswa. Martin & Marsh (2020) juga menekankan stabilitas emosi sebagai faktor utama dalam menjaga daya apung akademik.

Dalam perspektif ontologi pendidikan Islam, sabar dan tawakal bukanlah variabel deterministik, melainkan kekuatan batiniah yang menopang proses belajar jangka panjang. Dengan demikian, meskipun kontribusinya secara statistik tergolong rendah, nilai sabar dan tawakal tetap memiliki kontribusi penting secara konseptual dan fungsional dalam membentuk daya apung akademik. Sebagaimana dijelaskan oleh Syaikh An-Nawawī (n.d.), Rasulullah SAW bersabda: “Tidaklah seorang pun diberi sesuatu yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran” (HR. Bukhari dan Muslim). Dalam *Kifāyah al-Atqiyā’*, Sayyid Abu Bakar Syatha (n.d.) menyebut sabar termasuk *makārim al-akhlāq* (akhlak mulia) yang juga dimiliki oleh Allah melalui sifat-Nya *ash-Shabūr* dan *al-Ḥalīm*. Sabar menjadi anugerah luhur yang mendasari kekuatan spiritual dalam menghadapi tantangan akademik.

Menurut Imam Al-Ḥaddād (n.d.), sabar memiliki empat jenis yang dapat dikontekstualisasikan dalam pendidikan: (1) sabar dalam beribadah yang memperkuat komitmen belajar; (2) sabar menjauhi maksiat yang melatih kontrol diri terhadap distraksi akademik; (3) sabar menghadapi musibah yang menumbuhkan ketahanan mental; dan (4) sabar melawan hawa nafsu yang membangun kematangan emosi. Keempat bentuk sabar ini memberikan kontribusi substansial terhadap daya apung akademik meski tidak terukur secara statistik. Sementara itu, tawakal menjadi komponen penting dalam pembentukan stabilitas emosional dan ketenangan batin siswa. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan menyerahkan hasil kepada Allah setelah berikhtiar maksimal. Imam Al-Sakandari (2012) dalam Al-Hikam menyebut bahwa tanda orang bertawakal adalah ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian hasil sambil tetap melaksanakan kewajiban sebagai hamba. (Madjid, 2020:582) menjelaskan bahwa tawakal dalam Al-Qur’an tumbuh dari iman (QS. *al-Māidah*: 23), meneguhkan hati (QS. *Ali ‘Imrān*: 159), membangun keberanian moral (QS. *an-Nisā’*: 81), dan mencerminkan kesadaran spiritual bahwa segala urusan kembali kepada Allah (QS. *Hud*: 123). Nilai-nilai ini berkontribusi pada ketenangan psikologis dan keteguhan akademik siswa.

Penjelasan di atas selaras dengan teori academic buoyancy oleh (Martin & Marsh (2008) yang menekankan bahwa ketahanan akademik dipengaruhi oleh faktor emosional dan spiritual seperti keyakinan dan optimisme. Dalam kerangka *self-regulated learning* (Zimmerman, 2002), sabar berkaitan dengan persistence (ketekunan), sedangkan tawakal mendukung regulasi emosi dan mengurangi

kecemasan terhadap kegagalan. Perspektif psikologi humanistik Maslow dalam Sukmayasa et al. (2024) juga mendukung hal ini bahwa keseimbangan emosional merupakan komponen penting menuju aktualisasi diri. Individu yang mampu memahami dan menerima emosinya memiliki ketenangan batin dan lebih mampu mengelola stres akademik. Demikian pula Carl Rogers menekankan pentingnya mindfulness dan penerimaan tanpa syarat untuk membentuk keseimbangan psikologis (Sukmayasa et al., 2024). Dalam konteks ini, sabar dan tawakal berfungsi sebagai bentuk spiritual self-regulation yang mendorong kesadaran diri dan keseimbangan emosional.

Hasil deskriptif penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki nilai sabar dan tawakal tinggi. Nilai sabar cenderung merata, sedangkan tawakal lebih bervariasi, menunjukkan internalisasi nilai-nilai ini telah melekat dalam diri siswa meski aplikasinya bervariasi. Dalam praktik pendidikan di SMP Mahardika, nilai sabar dan tawakal ditanamkan melalui kegiatan religius seperti salat berjamaah, tadarus pagi, dan dzikir bersama. Aktivitas-aktivitas ini memperkuat spiritualitas dan menjadi sarana internalisasi nilai-nilai tersebut ke dalam perilaku akademik. Meskipun kontribusi sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik secara statistik hanya 5,4%, nilai-nilai ini tetap menjadi fondasi penting dalam membentuk mentalitas belajar yang tangguh dan berkarakter. Pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam seperti sabar dan tawakal menjadi elemen esensial dalam membentuk daya apung akademik yang tidak hanya bergantung pada aspek kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual. Dengan demikian, kontribusi sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik harus dipahami bukan sekadar dalam angka, melainkan sebagai struktur batiniah yang memperkuat daya tahan siswa terhadap tekanan belajar. Dalam konteks pembelajaran abad ke-21 yang penuh tantangan, internalisasi nilai-nilai ini penting bukan hanya sebagai upaya religius, tetapi juga sebagai strategi psikologis membentuk siswa yang kuat secara spiritual, tenang secara emosional, dan gigih dalam belajar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menelaah pengaruh nilai sabar dan tawakal terhadap daya apung akademik peserta didik SMP Mahardika Batujajar dengan pendekatan kuantitatif melalui analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel religius tersebut belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap daya apung akademik. Nilai sabar memiliki pengaruh negatif sangat lemah, sedangkan tawakal menunjukkan pengaruh positif lemah hingga sedang. Secara keseluruhan, kontribusi keduanya hanya menjelaskan 5,4% variasi daya apung akademik, sementara sisanya dijelaskan oleh faktor eksternal lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, motivasi belajar, dan kondisi lingkungan pendidikan.

Meskipun demikian, secara konseptual, nilai sabar dan tawakal tetap berperan penting dalam membangun ketahanan akademik. Ketidaksignifikanan statistik tidak meniadakan relevansi substansialnya sebagai kekuatan psikospiritual yang menopang regulasi emosi dan semangat belajar. Temuan ini memperluas teori *academic buoyancy* dengan menunjukkan bahwa dimensi

religiusitas – khususnya tawakal – dapat berfungsi sebagai mekanisme spiritual coping yang memperkuat *self-regulated learning*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bagi integrasi nilai-nilai Islam dalam teori ketahanan akademik modern, serta menegaskan pentingnya makna internalisasi spiritual yang aktif dan dinamis dalam pendidikan karakter peserta didik.

Penelitian ini merekomendasikan agar kajian selanjutnya menggali secara lebih mendalam dimensi sabar dan tawakal yang dipahami peserta didik melalui pendekatan kualitatif seperti studi fenomenologis atau naratif, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih utuh tentang makna dan proses internalisasi nilai-nilai tersebut dalam konteks kehidupan akademik. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk memperluas model penelitian dengan menambahkan variabel mediasi seperti efikasi diri, motivasi belajar, atau regulasi diri, guna menjelaskan hubungan tidak langsung antara nilai religius dan daya apung akademik secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, I. (2023). *Mukasyafah al-Qulub: Bening Hati dengan Ilmu Tasawuf*. Marja.
- Al-Ḥaddād, S. A. bin A. (n.d.). *Risalah Mu'awanah* (1st ed.). Darul Ihya.
- Al-Jurjawi, S. A. A. (2015). *Hikmatut Tasyri': Menyingkap Hikmah Di Balik Perintah Ibadah*. Qudsi Media.
- Al-Sakandari, I. 'Athallah. (2012). *Terapi makrifat: Tutar Penerang Hati*. Zaman. <https://books.google.co.id/books?id=My2QtQEACAAJ>
- Al Faruqi, A. R. H., Ma'afi, R. H., & Haibaiti, R. T. (2022). Konsep tawakal menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan relevansinya terhadap kehidupan sosial. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 3(2), 72–82.
- An-Nawawī, M. A. Z. Y. ibn S. (n.d.). *Riyadl al-Shalihin*. Sunnah.Com. Retrieved May 4, 2025, from <https://sunnah.com/riyadussalihin:945>
- Anderson, R. C., Beach, P. T., Jacovidis, M. J. N., & Chadwick, K. L. (2020). Academic buoyancy and resilience for diverse students around the world. *Inflexion*, August.
- Arafah, S. M. (2024). *Positive Youth Development sebagai Mediator Pengaruh Intentional Self-Regulation dan School Climate Terhadap Academic Buoyancy Siswa MAN*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Arifin, Z. (2019). *Penelitian Pendidikan; Metode dan Paradigma Baru*.
- Bahreisy, S. (1980). *Terjemah Al-Hikam Li-Syaikh Ahmad bin 'Athallah*. Balai Buku. [https://dn790000.ca.archive.org/0/items/Kitab_Terjemahan/Terjemah Al-Hikam - H. Salim Bahreisy %28pdf%29.pdf](https://dn790000.ca.archive.org/0/items/Kitab_Terjemahan/Terjemah_Al-Hikam_-_H._Salim_Bahreisy_%28pdf%29.pdf)
- Bakar, A. (n.d.). *Kifayah al-Azkiya'*. Karya Toha Putera.
- Balaka, M. Y. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Chahardeh, S. E. (2020). Effectiveness of academic buoyancy training on academic engagement and adjustment to school in firth high school students. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 3(2), 11–19.
- Choiroh, W. N., & Kamal, F. (2024). Resiliensi Qur'ani dalam Lensa Tafsir al-Misbah. *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies*, 3(2), 49–68.
- George, T., & Merkus, J. (2025). *Explanatory Research Definition, Guide, & Examples*.

- Scribbr. <https://www.scribbr.com/methodology/explanatory-research/>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Gögen, R. (2024). The Quran From The Perspective Of Acceptance And Commitment Therapy. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 28(3), 1045–1066.
- Hanifatuzzahrah, H. (2023). *Gambaran Academic Buoyancy Siswa Sma Di Kota Padang Pada Masa Pemulihan Krisis Pembelajaran*. Universitas Andalas.
- Indonesia, R. (2009). Nomor 21/PUU-VII/2009 tentang UU SISDIKNAS & UU BHP. *Undang Undang*, 1–4.
- Jalal, N. M. (2024a). Peran Dukungan Orangtua Terhadap Academic Buoyancy Siswa. *Esensi Pendidikan Inspiratif*, 6(2).
- Jalal, N. M. (2024b). Peran Peer Support Terhadap Academic Buoyancy Siswa. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(6), 2053–2062.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). *Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS*.
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif (panduan praktis merencanakan, melaksanakan, dan analisis dalam penelitian kuantitatif)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan
- Madjid, N. (2020). *Karya Lengkap Nurcholish Madjid Keislaman, Keindonesiaan, Kemodernan* (B. M. Rachman (ed.)). Nurcholish Madjid Society. <https://nurcholishmadjidstudies.id/wp-content/uploads/2022/06/004-Islam-Kerakyatan-dan-Keindonesiaan-1.pdf>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 301–312.
- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2012). Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 22(1), 58–81.
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37–47.
- Panji, A. L., Afendi, A. R., Ramli, A., Sudadi, S., & Mubarak, A. (2023). Pendidikan Islam dengan penanaman nilai budaya islami. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi*, 6(1), 9–21.
- Pargament, K. I., & Brant, C. R. (1998). Religion and coping. In *Handbook of religion and mental health* (pp. 111–128). Elsevier.
- Putri, D. N. (2023). *Hubungan Tawakal Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry*. UIN Ar-Raniry Fakultas Psikologi.
- Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, 83, 101936.
- Rameli, M. R. M., Alhassora, N. S. A., Mazlan, A. N., Hoon, T. S., Mohamed, S. R., & Hong, J. B. Z. (2025). Relationship between self-regulated learning with academic buoyancy: A case study among Malaysia FELDA secondary school

- students. *Journal of Advanced Research in Applied Sciences and Engineering Technology*, 45(1), 202–214.
- Salleh, S., Embong, R., Noruddin, N., & Kamaruddin, Z. (2015). Spiritual coping strategies from the Islamic Worlview. *International Conference on Empowering Islamic Civilization in the 21st Century*, 6–7.
- Sihotang, A. F., & Nugraha, S. P. (2021). Academic buoyancy for new students during the Covid-19 pandemic. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).
- Sukmayasa, I. M. H., Dharma, I. D. A. E. P., Bitto, T. G. S., Dartini, N. P. D. S., Hawali, R. F., & Nurhasanah, E. (2024). *Psikologi Humanistik (Implementasinya Dalam Pendidikan)* (K. Suranata (ed.)). Markendeya Pustaka.
- Sulaiman, S. (2023). Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali dalam Kitab Ihyā ‘Ulūm Al-Dīn. *Ameena Journal*, 1(1), 44–55.
- Xu, X., & Wang, B. (2022). EFL students’ academic buoyancy: Does academic motivation and interest matter? *Frontiers in Psychology*, 13, 858054.
- Yusuf, U. (2020). Sabar sebagai Psychological Strength untuk mencapai kesuksesan. *Bandung: Prenadamedia Group*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).