

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *ACADEMIC PERFORMANCE* PADA SANTRI MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN AL HAMID

Kirana Artha Khafifah^{1*)}, Uswatun Hasanah¹, Vania Zulfa¹

¹Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Raya No.11 Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13220

^{*)} E-mail: kiranaartha.k@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *academic performance* pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi dengan metode survey. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan populasi 252 santri. Kemudian dengan rumus slovin menghasilkan sampel sebanyak 155 santri. Pengambilan data menggunakan instrumen *Educational Stress Scale*. Analisis data yang digunakan meliputi uji korelasi Pearson Product Moment. Data-data yang telah memenuhi uji validitas dan uji reliabilitas diolah sehingga menghasilkan nilai pearson correlated sebesar 0,189. Hasil analisis menyimpulkan terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan *academic performance*. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat bahwa santri yang mengalami stres justru akan semakin termotivasi untuk belajar lebih giat. Semakin tinggi stres atau tekanan yang santri rasakan selama proses pembelajaran maka santri akan semakin terpacu untuk lebih rajin dalam belajar dan lebih baik dalam pengerjaan tugas tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini tentu saja akan membuat nilai akademik santri menjadi lebih baik. Stres yang santri alami merupakan stres positif atau eustress. Stres positif membuat santri tidak menyerah dengan tekanan yang ia alami namun sebaliknya, stres positif akan membawa rasa semangat dan keinginan untuk berjuang menghadapi tekanan tekanan akademik. Kemampuan santri untuk mengubah stres yang negative menjadi stres yang positif tidak terlepas dari kegiatan sehari hari santri yang mempengaruhi perilaku mereka seperti senantiasa berdzikir, sholat dan puasa yang dapat mengurangi pikiran negatif dan rasa kecemasan berlebih.

Kata kunci: *academic performance*, madrasah aliyah, stres akademik

Relationship Between Academic Stress and Academic Performance in Madrasah Aliyah Students of Al Hamid Boarding School

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and academic performance in students of Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid. This research is a quantitative correlation research with survey method. The sampling technique used simple random sampling with a population of 252 students. Then the slovin formula produces a sample of 155 students. Retrieval of data using the Educational Stress Scale instrument. The data analysis used includes the Pearson Product Moment correlation test. The data that has fulfilled the validity and reliability tests were processed to produce a Pearson correlated value of 0.189. The results of the analysis conclude that there is a positive relationship between academic stress and academic performance. Based on these results, students who experience stress will actually be more motivated to study harder. The higher the stress or pressure that students feel during the learning process, the more motivated students will be to be more diligent in learning and better at carrying out the assignments given by the teacher. This of course will make students' academic grades better. The stress that students experience is positive stress or eustress. Positive stress makes students not give up with the pressure they experience but on the contrary, positive stress will bring a sense of enthusiasm and desire to fight against academic pressures. The ability of students to turn negative stress into positive stress is inseparable from the daily activities of students which affect their behavior such as always thinking, praying and fasting which can reduce negative thoughts and excessive feelings of anxiety.

Keywords: academic performance, academic stress, madrasah aliyah

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang paling menentukan dan berpengaruh dalam perubahan sosial. Melalui pendidikan diharapkan dapat tercipta generasi penerus bangsa yang berkepribadian tangguh untuk dapat mengambil alih tongkat estafet kepemimpinan bangsa. Pendidikan di Indonesia tidak hanya terdiri dari pendidikan umum namun juga ada pendidikan berbasis agama (Yunita et al., 2022). Keberagaman kebudayaan dan kepercayaan di Indonesia tidak dapat dipungkiri lagi hal ini sejalan dengan Bhinneka Tunggal Ika sebagai semboyan Negara Indonesia yang tertuang pada Peraturan Pemerintah No. 66 Tahun 1951. Namun dari heterogenitas kepercayaan yang dianut oleh masyarakat Indonesia, agama Islam menempati urutan pertama sebagai kepercayaan yang banyak dianut oleh warga Negara Indonesia.

Indonesia sebagai Negara dengan pemeluk Islam terbesar di dunia memiliki salah satu lembaga pendidikan Islam yang telah ada sejak lama ada dan tumbuh dalam masyarakat yang dikenal sebagai Pesantren atau Pondok Pesantren (Ponpes). Menurut Zamakhsyari Dhofier dalam (Asrori and Syaumi 2020) tujuan pendidikan Pesantren bukan untuk mengejar kepentingan kekuasaan duniawi, uang dan kebesaran, tetapi untuk memberitahu mereka bahwa belajar hanyalah tugas dan komitmen kepada Tuhan. Oleh karena itu, sebagai lembaga pendidikan, Pesantren memiliki tanggung jawab yang besar dalam membentuk kepribadian santri. Jumlah pondok pesantren di Indonesia sangat banyak, terbentang dari Sabang sampai Merauke. Sesuai dengan data di DITPD Pondok Pesantren Kementerian Agama pada tahun 2021 terdapat 240.172 pondok pesantren di Indonesia.

Pondok pesantren umumnya ada di strata pendidikan Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Maka dari itu mayoritas santri ialah remaja. Fase remaja tidak hanya ditandai dengan adanya perubahan dalam bentuk fisik; seperti pertumbuhan jakun pada laki-laki dan pertumbuhan payudara pada perempuan, melainkan juga proses beradaptasi dengan faktor psikologis sekaligus menjadi fase pencarian identitas ataupun jati diri pada diri seseorang. Karena banyaknya perubahan yang sedang dihadapi, maka remaja digambarkan sebagai *storm and stress* (Zimmermann et al., 2022) yaitu pergolakan emosi yang diikuti dengan berkurangnya kemampuan individu dalam mengelola emosi (Michinov, 2022), mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar (Thompson et al., 2021) serta adanya keterikatan yang kuat dengan teman sebaya sehingga remaja mengalami permasalahan untuk mencapai kemandirian emosi (Schoeps et al., 2020). Performa siswa memegang peranan penting dalam menghasilkan lulusan yang berkualitas. *Academic performance* dapat digunakan sebagai prediksi tingkatan kompetensi dari pemahaman siswa Sekolah Menengah Atas dalam bidang studi tertentu (Huang et al., 2021).

Sekolah Menengah Atas merupakan strata yang menentukan arah atau keberlanjutan pendidikan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. *Academic performance* bergantung pada beberapa faktor, dan salah satu dari faktor tersebut ialah stres (Chahal et al., 2022). *Academic performance* merupakan aspek yang penting untuk siswa dengan strata Sekolah Menengah Atas (Lei et al., 2022) karena mereka sudah mendekati kehidupan perguruan tinggi dan karena memiliki *academic performance* yang baik akan menghasilkan peluang yang lebih baik. Stres adalah segala sesuatu yang menimbulkan tantangan atau ancaman terhadap kesejahteraan pribadi seorang individu (Slimmen et al., 2022). Selanjutnya, penelitian ini akan lebih berfokus pada faktor stress akademik sebagai variabel yang dapat mempengaruhi ataupun berkorelasi dengan fenomena diatas.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya fenomena stress peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Penelitian Desmita (dalam Desmita, 2009: 289) tentang stress akademik di MAN Model Bukittinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-

tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya (agent of excellence) telah menimbulkan stres di kalangan siswa khususnya stres akademik. Selain itu, berdasarkan penelitian Uly Gusniati (dalam Desmita, 2009: 280) di SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres akademik yang dialami siswa di sekolah, disebabkan oleh siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, kecemasan dalam menghadapi ujian semester, ketakutan mendapatkan nilai ulangan yang kurang bagus, kesulitan menyelesaikan PR yang terlalu banyak, lelah dan bosan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Fenomena stres akademik yang dialami siswa tidak hanya disebabkan oleh tuntutan akademik, tetapi juga adanya kompetisi yang tinggi dalam proses penilaian, (Desmita, 2009: 290). Dengan adanya penilaian tersebut, peserta didik berlomba-lomba untuk berkompetisi mendapatkan hasil penilaian yang terbaik untuk kepentingan masa depannya baik memasuki perguruan tinggi maupun untuk penentuan karir. Selain itu, tuntutan akademik lainnya meliputi adanya jam belajar yang lebih lama, jumlah mata pelajaran yang banyak, tekanan untuk menunjukkan berprestasi dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, siswa itu sendiri.

Dari beberapa penelitian terdahulu dapat kita lihat bahwa belum ada penelitian yang dilaksanakan dalam ranah pesantren. Pesantren berbeda dengan sekolah pada umumnya, tentu saja hal ini membuat santri juga memiliki perbedaan dalam bersikap dengan siswa sekolah umum. Penelitian ini penting untuk dilaksanakan mengingat perbedaan antara sekolah umum dengan pesantren dikarenakan adanya keterbatasan dan peraturan di dalam pesantren sekaligus untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *academic performance* pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey dan dengan pendekatan korelasi dimana dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid berjumlah 252 orang. Penelitian ini mengambil sampel santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid sebanyak 155 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *academic performance* dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Namun sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebagai uji prasyarat. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Nilai sig. dari hasil uji normalitas pada data *academic performance* diperoleh 0,782. Pengambilan keputusan apakah data berdistribusi normal atau tidak ialah berdasarkan $p > \alpha = 0,05$ atau nilai sig. $> 0,05$. Dengan demikian data variabel stress akademik dengan *academic performance* tersebut berdistribusi normal karena $0,782 > 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		UnstandardizedResidual
N		155
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.94205129
Most ExtremeDifferences	Absolute	.053
	Positive	.053
	Negative	-.037
Test Statistic		.656
Asymp. Sig. (2-tailed)		.782

Kemudian setelah uji normalitas dilakukan uji korelasi pearson. Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres akademik dengan *academic performance*. Hasil tersebut didapatkan melalui pengujian menggunakan software SPSS 16.0 for windows, yaitu didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,189 dimana hasil tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

Model	R	R square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.189	.036	.030	2.32647

Dengan koefisien determinasi sebesar 3,6% maka berpengaruh positif dan memiliki korelasi rendah. Serta mayoritas santri berada dalam tingkatan stres sedang. Jalalludin (2007) menyatakan bahwa agama berpengaruh sebagai motivasi dalam mendorong individu untuk melakukan suatu aktivitas, karena perbuatan yang dilakukannya berlatar belakang keyakinan agama yang dinilai mempunyai unsur ketaatan. Unsur ketaatan ini dibuktikan melalui action sehingga aktivitas yang dilakukan menjadi konsisten, maka hal ini menghasilkan motivasi berprestasi yang lebih baik. Mereka yang memiliki kegiatan lebih banyak aktif dalam keagamaan akan cenderung memiliki motivasi berprestasi yang lebih baik dari pada mereka yang kurang aktif dalam keagamaan (Andrew, 2010).

Selain itu, mereka juga senantiasa berzikir mengingat Allah sebagaimana dalam penelitian Agustin, (2021) bahwa para santri mengalami kecemasan yang rendah dalam menghadapi tekanan akademik. Ibnu Athaillah berkata bahwa zikir ialah pembebasan diri dari sikap lalai dan lupa dengan cara menghadirkan Allah secara terus-menerus di dalam hati seseorang. Beberapa kalangan mengatakan jika zikir ialah penyebutan nama Allah secara berulang-ulang dengan hati atau dengan lisan, dengan demikian seseorang dapat mendekatkan diri kepada Allah. Pengamalan zikir adalah sangat mudah, dapat dikerjakan dengan duduk, berbaring, berdiri bahkan dapat dikerjakan ketika seseorang sedang sakit ataupun sehat. Tidak ada ibadah yang dapat dilakukan disetiap waktu dan setiap kondisi apapun melainkan zikir. Maka dari itu zikir dikenal sebagai amalan yang paling mudah untuk dilakukan tetapi paling mulia dan paling utama. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa zikir adalah mengingat akan keagungan Allah dan senantiasa memuji Allah dengan pujian-pujian yang diucapkan secara rutin, dengan tujuan untuk pembebasan dari sikap lalai dan lupa serta membangkitkan perasaan berserah kepada Allah sehingga tidak akan menjadi beban bagi para santri.

Tabel 3. Tingkatan Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	5.2	5.2	5.2
	2	114	73.5	73.5	78.7
	3	33	21.3	21.3	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa 5,2% santri berada dalam tingkatan stres yang rendah dan 73% santri berada dalam tingkatan stres sedang. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyo di Ma'had Al Jami'ah Ibnu Khaldun pada tahun 2015 menjelaskan bahwa sebenarnya santri tentu saja mengalami banyak tekanan yang salah satunya berdasarkan faktor akademis. Namun santri tidak menunjukkan tingkat stres yang tinggi karena santri memiliki kemampuan untuk mengelola stres ataupun tekanan yang mereka alami tersebut. Cara mereka mengelola tekanan yang mereka hadapi ialah dengan berdzikir kepada Allah. Berdzikir merupakan kegiatan yang senantiasa santri lakukan setiap hari dan ternyata kegiatan tersebut secara tidak langsung dapat mengurangi perasaan tertekan yang diakibatkan oleh berbagai faktor tidak terkecuali faktor akademis. Hal ini dapat terjadi karena saat berdzikir dengan baik, yaitu dengan ketentuhan dan anjuran Rasulullah, para santri merasakan adanya ketenangan di dalam hati mereka. Ketenangan batin ini mampu melepaskan perasaan cemas, takut, bingung ataupun dilema yang dirasakan oleh santri (Nurcahyo 2015).

Hasil penelitian yang mendukung juga dilakukan di Pondok Islam Nurul Amal oleh Azam dan Abidin (2015). Penelitian ini juga menunjukkan salah satu kegiatan ibadah rutin harian yang dilakukan santri mampu mengurangi tingkat stres mereka, yaitu adalah sholat tahajud. Selain berdzikir, sholat tahajud juga merupakan kegiatan yang dilakukan setiap hari oleh santri. Sholat tahajud terbukti dapat menurunkan tingkat stres santri baik dalam aspek biologis maupun psikologis. Sholat dapat membuat individu menjadi tegar dan optimis sehingga dapat mengurangi stres. Ketegaran adalah sikap-sikap yang membuat orang tahan stres. Sikap ketegaran meliputi perasaan berkomitmen, respon positif terhadap tantangan dan kontrol diri yang kuat. (Sholeh dalam Azam and Abidin 2015) juga menyebutkan bahwa sholat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khushyuk, tepat, ikhlas, dan kontinyu maka dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan coping serta respons emosi positif (positive thinking), dapat menghindarkan reaksi stres.

Senada dengan penelitian sebelumnya, penelitian oleh Fahmi dan Widyastuti (2018) juga mengungkapkan hasil yang demikian. Penelitian yang diadakan di Pondok Pesantren Islam Putra Bangil pada 2018 menyadari bahwa santri memiliki banyak beban secara akademis dikarenakan memang pembelajaran di dalam pesantren memiliki perbedaan dengan sekolah umum. Dengan adanya tambahan hafalan Al Quran, mempelajari berbagai kitab-kitab, maka dapat disimpulkan bahwa beban santri melebihi beban siswa pada umumnya. Keadaan ini memicu terjadinya stres pada santri. Namun peneliti juga menjelaskan bahwa dampak negatif dari stres yang dialami santri akan berkurang jika santri mampu menganggap bahwa beban tugas dan aktivitas tersebut dianggap sebagai tantangan yang harus diselesaikan bukan sebagai hambatan.

Tuntutan yang timbul memberi dampak berupa tekanan pada santri. Santri diminta untuk mampu memenuhi sejumlah standar/kriteria tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya terkadang santri akan merasa tertekan karena ketidakmampuan memenuhi standar tersebut. Ramadhan, (2012) yang mengungkapkan bahwa santri merasa tertekan terutama karena adanya target hafalan Quran yang cukup banyak sehingga seringkali santri merasa stres dan putus asa. Belajar pada dasarnya haruslah menyenangkan dan mendukung untuk santri. Mengingat bahwa pesantren yang bersifat asrama, dimana kegiatan santri telah ditentukan oleh pihak pesantren dan peraturan tersebut mengikat para santri. Sementara adanya beban tambahan dalam kurikulum pembelajaran santri salah satunya berupa hafalan ataupun pembelajaran kitab kuning, terkadang dengan kegiatan yang padat santri tidak cukup memahami, menghafal, ataupun mengerti sehingga ia merasa khawatir. Perasaan khawatir dan tegang tersebut, santripun akan merasa gugup dan lupa apa yang sudah ia pelajari sebelumnya kemudian hilang konsentrasi.

Saat ini telah dikembangkan berbagai metode pembelajaran yang mendukung serta menyenangkan bagi santri tanpa mengurangi tujuan yang hendak dicapai. Lingkungan yang mendukung, baik dari lingkungan sekolah, keluarga dan teman bermain akan berdampak bagi

perkembangan anak. Pada usia remaja, memiliki karakter berbeda dari orang dewasa maupun anak-anak. Mereka berada pada masa transisi dari anak-anak dan dewasa. Pada masa transisi/peralihan ini, remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode “storm & stress”. Berubahnya kondisi fisik dan perkembangan yang dicirikan dengan kenaikan jumlah kadar hormon. Berakibat pada kondisi labil dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sehingga mereka lebih condong nampak kurang berpengalaman dalam menyelesaikan masalah, karena kekurangan kemampuan tersebut berakibat lebih mudah mengalami tekanan.

Dalam penelitian Yolanda, Psikologi, and Esa (2020) juga menyebutkan bahwa santri yang mampu memandang stres sebagai sebuah pengalaman yang dapat memotivasi kegiatan belajarnya, hal tersebut akan menjadi faktor yang membantu mereka menghadapi stressor mereka. Maka dengan tingginya kemampuan serta kemauan santri untuk menganggap tekanan tersebut sebagai acuan untuk belajar lebih giat, hal ini tentu saja mempengaruhi *academic performance* mereka. Selain beban akademis lingkungan belajar bisa menjadi salah satu penyebab remaja mengalami tekanan. Kondisi sekolah meliputi beban kurikulum yang terlalu banyak, orientasi sekolah yang berfokus kepada nilai, cemas menghadapi ujian, cara mengajar guru yang tidak menarik, pemberian hukuman hingga adanya persaingan akademik dengan teman sebaya Hal ini merupakan salah satu aspek stres yang umum dialami oleh santri dikarenakan adanya tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam persaingan antar teman sebaya sehingga menyebabkan siswa kelelahan secara fisik, daya tahan tubuh menurun dan sebagainya. Stres yang dialami oleh siswa akan meningkatkan gejala fisik, dan secara langsung mempengaruhi mental siswa. Dalam penelitian Billah (2022) juga menyebutkan bahwa adanya persaingan akademis yang tinggi di dalam kelas membuat beban santri semakin bertambah.

Selain itu santri juga merasakan bahwa tuntutan pekerjaan di masa depan memberi banyak tekanan akademis. Hal ini dikarenakan memang keadaan tersebut dapat menjadi sumber kecemasan, sebab memilih dan mempersiapkan karir siswa selepas lulus sekolah bukanlah hal mudah untuk dilakukan. Santri seringkali menemui berbagai permasalahan dalam pemilihan karir ataupun masa depan mereka. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi akan menghambat siswa dalam mencapai pemilihan karir yang optimal (Maulana & Fauzi, 2019). Santri yang ada di pesantren sebagai salah satu generasi penerus perjuangan bangsa dituntut untuk turut pula mengambil bagian peran dalam berkompetisi dengan para tetangganya mencari pangsa pasar, dengan berani untuk lebih terbuka dan siap adu kualitas. Kompetisi yang dapat dilakukan oleh anak muda adalah dengan turut pula ambil bagian, memosisikan diri dan membuktikan sebagai agent of change yang juga mampu mengakomodasi tuntutan di era globalisasi, yaitu mempersiapkan dirinya sebagai manusia yang tidak hanya bertakwa tapi juga berilmu, memiliki intelegensia yang cukup tinggi dan berahlakul karimah. Penciptaan output seperti itulah peran pemuda dan mencari kesempatan yang lebih besar untuk mengawal bangsa Indonesia dalam menghadapi era globalisasi.

Salah satu penyebab santri juga mayoritas berada pada tingkatan stres yang sedang ialah karena adanya kepedulian dan dukungan dari orang tua. Setiap orang tua tentu mempunyai itikad atau maksud yang baik bagi anaknya, tidak mustahil jika kadang-kadang sikap orang tua yang demikian dilandasi oleh adanya tanggung jawab yang besar untuk masa depan anaknya, banyak orang tua yang beranggapan bahwa jika anak tidak dilatih untuk mencapai prestasi sebaik mungkin, maka hal ini dapat membawa anak pada berbagai kesulitan setelah dewasa, sehingga bila dilihat dari sudut orang tua sikap yang demikian adalah mungkin tidak buruk, tetapi kurang menempatkan anak pada tempat yang sebenarnya. Terjadinya perbedaan 44 yang tipis antara kedua hal tersebut dapat terjadi tidak luput karena orang tua menginginkan anaknya untuk mendapat nilai yang terbaik, sehingga kepedulian orang tua terhadap nilai yang diraih oleh santri atau anaknya bertransformasi menjadi sebuah tuntutan tersebut menjadi tekanan bagi santri. Namun ada pula orang tua yang kepeduliannya tidak dirasakan menjadi beban bagi santri, ialah orang tua yang senantiasa mendukung dan tidak mengintervensi kualitas anaknya hanya berdasarkan hasil pembelajaran (Mahmudi et al., 2020) Pada

umumnya orang tua akan gelisah ketika prestasi belajar anaknya menurun, orang tua sangat menginginkan anaknya selalu berprestasi bahkan kalau bisa selalu juara satu di kelasnya, namun orang tua tidak sepatutnya marah ketika prestasi anaknya menurun sebab hal itu dapat menyebabkan anak menjadi tegang, takut dan minder. Akibatnya anak malah terancam tidak berhasil dalam belajar jika kemarahan orang tuanya ternyata membuat dirinya diliputi perasaan tegang dan cemas ketika belajar. Adanya pengertian yang maksimal dari orang tua terhadap kemampuan ataupun minat anak sedikit banyak merupakan suatu sumbangan yang bernilai positif bagi anak dalam usahanya mengejar prestasi di sekolah. Anak setidaknya mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri yang lebih besar serta adanya perasaan dihargai oleh orang tuanya. Dengan adanya hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak yang mana antara orang tua dan anak terdapat rasa saling pengertian guna menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak, yang mana suasana tersebut merupakan suatu kondisi yang ikut mendukung terciptanya suasana belajar yang menyenangkan pula, karena dalam keadaan yang demikian anak terbebas dari segala macam ketegangan emosi, sehingga diharapkan anak dapat lebih mengembangkan prestasi belajarnya selaras dengan batas kemampuan yang dimilikinya.

Selain dengan adanya dukungan orang tua dan hubungan yang positif antara anak dan orang tua, memiliki lingkungan sebaya yang mendukung dan membantu santri juga merupakan salah satu kunci santri mendapatkan nilai akademik yang baik. Santri akan membentuk bimbingan kelompok untuk membantu temannya yang mengalami kesulitan dalam belajar termasuk belajar kelompok bisa menjadi solusi agar terjadi kerjasama antar santri yang sudah faham dengan yang belum faham. Mereka akan menjelaskan antar teman dengan bahasanya sendiri yang lebih mudah difahami temannya. Hal ini akan memotivasi terhadap prestasi belajar temannya. Kerjasama antar santri dalam hal belajar mewujudkan semangat kebersamaan diantara mereka, sehingga hal ini juga untuk membantu menghilangkan sikap individualis di antara santri. Pelaksanaan bimbingan belajar kelompok dapat membawa setiap santri ke arah perkembangan individu seoptimal mungkin dalam hubungannya dengan kehidupan sosial serta tanggung jawab moral. Adanya bimbingan kelompok akan menumbuhkan motivasi belajar santri. Misalnya dalam mengerjakan soal yang sulit akan dipecahkan melalui didiskusikan bersama, karena dikerjakan bersama-sama santri yang belum faham akan terdorong untuk berdiskusi. Sehingga santri yang tadinya belum faham akan terbantu dan menjadi faham. Di tiap pondok sekarang ini untuk meningkatkan nilai ujian, para ustadz sibuk memberikan les atau pelajaran tambahan pada santrinya dengan menggunakan bimbingan kelompok, karena sudah terbukti bimbingan kelompok dapat meningkatkan prestasi anak (Mulyana, 2014).

Namun santri juga seringkali merasa tidak percaya diri dengan nilai yang ia raih. Santri merasa kurang percaya diri dengan nilainya. Hal ini terlihat dari masih adanya perasaan minder, sungkan, malu dan lain-lain pada diri peserta didik yang mampu menjadi kendala seorang individu santri dalam proses belajarnya (Yang et al., 2023). Untuk mengurangi rasa tidak percaya diri santri dapat dilakukan khithabah. Khithabah atau pidato adalah upaya menyampaikan gagasan dan pikiran untuk disampaikan pada khalayak. Setiap santri melakukan pidato di depan umum untuk menyampaikan nilai-nilai kebaikan maupun nilai keislaman. Santri yang bicara di depan umum diharapkan muncul potensi berani dan rasa percaya diri pada santri sehingga rasa takut dan kurang percaya dengan kemampuannya dapat dihilangkan. Dengan kegiatan tersebut sekaligus memupuk potensi siswa bahwa mereka mampu melakukan hal yang mereka anggap sebagai salah satu hambatan di dalam dirinya (Risadi et al., 2022). Namun perasaan ketidakpuasan terhadap nilai yang diraih oleh santri tidak selalu buruk, santri pada pondok pesantren Madrasah Aliyah Al Hamid berada pada kategori *adversity intelligence climbers* karena tidak cepat merasa puas terhadap hasil yang didapatkan.

Adversity intelligence adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasi masalah dalam menghadapi suatu

kesulitan, Stoltz (2000) mengelompokan adversity intelligence menjadi tiga kategori yaitu climbers, campers, dan quitters. Climbers atau si pendaki adalah orang yang seumur hidup membaktikan dirinya pada pendakian dan memiliki kategori adversity intelligence yang tinggi. Santri yang memiliki kategori adversity intelligence climbers diduga santri dapat bertahan dalam menghadapi masalah akademik maupun sosial, santri juga akan terus berusaha dalam menghadapi masalah atau kesulitan yang dihadapinya seperti, mempunyai semangat belajar, tidak menghindar dalam menghadapi berbagai permasalahannya dan fokus pada tujuannya yaitu dapat menyelesaikan pendidikannya di pondok pesantren Namun juga tidak menutup kemungkinan bahwa santri kurang puas dengan nilai yang mereka dapatkan karena kemampuan berpikir kritis santri masih kurang, sehingga santri kurang memahami secara baik mengenai konsep materi pembelajaran yang diberikan oleh guru (Agustina et al., 2019).

Upaya santri untuk senantiasa mendapatkan nilai yang baik tidak hanya untuk membanggakan orang tua, namun mereka akan merasa mengecewakan guru atau Ustadz dan Ustadzah mereka jika mereka mendapatkan nilai yang buruk. Pendidikan karakter pada pesantren memiliki keunggulan, terutama dalam penanaman nilai-nilai luhur kepada santri. Santri menganggap guru (ulama) sebagai figur yang ditokohkan, yang memiliki keunggulan, dan merasa dirinya kecil dan kurang di hadapan gurunya. Fenomena demikian hampir ditemukan di setiap pesantren, walaupun ada sebagian pesantren berubah paradigmanya karena tuntutan keadaan. Kepatuhan ini adalah nilai-nilai ditanamkan kepada setiap santri yang merupakan cirri kepribadian muslim yang sejati. Kuatnya ikatan emosional antara guru dengan santri menyebabkan hubungan di antara keduanya berlangsung selama hidup. Bahkan, santri yang telah lulus dan kembali ke masyarakat, ketika guru mereka telah wafat, ada kewajiban moral untuk mendoakannya melalui ziarah kubur. Santri dibentuk menjadi pribadi yang mengikuti syariat dan ajaran agama islam dengan baik. Sehingga tentu saja santri akan diajarkan pula tentang adab dan sopan santun lebih baik dibandingkan dengan siswa di sekolah umum. Pengetahuan mengenai adab dan sopan santrun seringkali menjadi hal yang luput dalam sekolah umum dikarenakan memang jam sekolah yang sudah ditentukan dan tidak adanya keterikatan antara siswa dan guru membuat hal ini berbeda dengan pesantren. Dalam pesantren, santri tidak hanya mendapatkan pengetahuan mengenai adab dan sopan santun dari guru atau tenaga pendidik, namun juga dari teman sebaya dan kakak kelasnya yang lebih dulu menerapkan hal tersebut. Adanya rasa segan dan kecintaan santri kepada gurunya membentuk santri memiliki sifat dan karakteristik yang sangat menghormati guru dan kyai, maka dari itu santri sangat akan merasa mengecewakan gurunya jika ia tidak memenuhi kompetensi belajar yang gurunya harapkan (Hussain Ch, 2006).

Dengan koefisien determinasi sebesar 3,6% maka berpengaruh positif dan memiliki korelasi rendah. Sedangkan 96,4% lainnya merupakan faktor yang mempengaruhi variabel Y dari faktor faktor lain diluar penelitian yang tidak diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian Farooq et al. (2011) faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic performance* ialah etnis, perkawinan, status sosial ekonomi, profesi orang tua, bahasa, pendapatan dan afiliasi agama. Selain faktor lain, status sosial ekonomi adalah salah satu yang paling banyak diteliti dan faktor yang diperdebatkan di antara para profesional pendidikan yang berkontribusi terhadap *academic performance* siswa. Hal ini dikarenakan status sosial ekonomi peserta didik mempengaruhi kualitas *academic performance* mereka. Selanjutnya dari hasil analisis uji t diketahui bahwa ada hubungan antara variabel X yaitu stres akademik dengan variabel Y yaitu *academic performance*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji perhitungan t sebesar 2,359 sedangkan pada t tabel 1,654 pada taraf signifikansi 5% yang berarti bahwa H1 diterima.

Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji t, terdapat hubungan antara stres akademik dengan *academic performance* pada Pondok Pesantren Al Hamid. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berkorelasi dengan *academic performance*. Santri yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi akan menjadikan stres tersebut sebagai acuan sehingga akan terbentuk eustress dimana sering dikenal dengan stres baik. Oleh karena timbulnya eustress santri menjadikan tekanan tersebut

sebagai pecutan semangat mencapai nilai yang lebih baik. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa variabel stres akademik memiliki hubungan positif signifikan dengan *academic performance*. Hal ini dapat dijelaskan atas dasar eustress di mana seorang individu termotivasi tinggi karena adanya tekanan untuk melakukan sesuatu yang positif. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian dimana bahwa stres yang tinggi dan adanya peran penting *academic performance*. Diketahui bahwa stresor dan dampaknya pada santri menjadi langkah utama dalam mengakui, mengidentifikasi, dan mencoba untuk mengurangi tingkat stres didalamnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dan analisis data statistik maka kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *academic performance*. Dengan dasar pengambilan keputusannya ialah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *academic performance* pada santri MA Pondok Pesantren Al Hamid. Hal ini dilihat dari hasil analisis korelasi pearson product moment yang nilainya sebesar 0,189 dibandingkan dengan rtabel dengan tingkat signifikansi 5% N=155 sebesar 0,132. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel X dan variabel Y dengan menggunakan koefisien determinasi. Stres akademik berkontribusi sebesar 3,6% sedangkan terdapat kontribusi dari faktor lain sebesar 96,4% yang tidak dilibatkan dalam penelitian. Dalam pengujian hipotesis Uji t, jika t hitung lebih besar dari t tabel maka H1 diterima dan H0 ditolak. Dari hasil perhitungan t hitung sebesar 0,2359 sedangkan pada t tabel 1,654 pada taraf signifikansi 5% hal ini menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel yang berarti bahwa H1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *academic performance*.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan rujukan dan lebih mengembangkan penelitian ini, serta membahas lebih lanjut mengenai hubungan antara stres akademik dengan *academic performance* diantaranya dengan mencari lebih luas lagi penyebab lain yang berhubungan dalam *academic performance*. Sehingga dapat menyempurnakan dan memodifikasi penelitian ini menjadi lebih baik lagi, serta dapat menghasilkan sesuatu yang positif bagi siapapun yang membacanya dan memerlukannya. Bagi siswa diharapkan dapat memanfaatkan tekanan dalam stres akademis untuk dijadikan acuan ataupun motivasi untuk lebih bersemangat dalam belajar. Bagi guru diharapkan dapat mendukung para siswa agar menjadikan motivasi dan semangat yang mereka miliki. Selain itu, guru juga diharapkan mampu berperan dalam membantu siswa untuk mengembangkan semangat belajar mereka sebagai wujud meningkatkan *academic performance*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada ketua yayasan Pondok Pesantren Al Hamid, dan kepala sekolah Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al Hamid.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, Saifudin, Syauqi, A. (2020). Kontribusi Pendidikan Islam Dalam Reproduksi Identitas Sosial Muslim Indonesia. *Mimbar Agama Budaya* 19 (November 2011): 13–22. <https://doi.org/10.15408/mimbar.v0i0.17947>.
- Azam, Sabiq, M. Abidin, Z. (2015). Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul. *Jurnal Empati* 4

- (1): 154–60.
- Billah, K. M. (2022). *Pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Undergraduate thesis*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Chahal, M., Telsem, M., Das, B., Patel, S., Gadiwala, S., Stuart, R., Mistry, A., Satnarine, T., Singla, P., Bakarr, A., Sharma, P., Hsieh, Y.-C. , Aedma, K., Patel, S., & Pathrose, R. (2022). Factors Affecting School Performance in the Adolescents of USA- Youth Risk Behavior Surveillance System. *European Psychiatry*, 65(S1), S226–S226. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.587>.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Fahmi, Rochman, A., Widyastuti. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)* 1 (1): 66. <https://doi.org/10.30649/jpp.v1i1.11>.
- Farooq, MS., Chaudhry, AH., Shafiq, M., Berhanu, G. (2011). Factors Affecting Students' Quality of Academic Performance: A Case of Secondary School Level. *Journal of Quality and Technology Management* VII (II): 1–14.
- Huang, C., Zhou, J., Chen, J., Yang, J., Clawson, K., & Peng, Y. (2021). A feature weighted support vector machine and artificial neural network algorithm for academic course performance prediction. *Neural Computing and Applications*, 35(16). <https://doi.org/10.1007/s00521-021-05962-3>.
- Lei, W., Wang, X., Dai, D. Y., Guo, X., Xiang, S., & Hu, W. (2022). Academic self-efficacy and academic performance among high school students: A moderated mediation model of academic buoyancy and social support. *Psychology in the Schools*, 59(5). <https://doi.org/10.1002/pits.22653>.
- Mahmudi, A., Sulianto, J., & Listyarini, I. (2020). Hubungan Perhatian Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 3(1), 122. <https://doi.org/10.23887/jp2.v3i1.24435>.
- Maulana, R., & Fauzi, S. A. (2019). Penerapan Terapi Rasional Emotif (Tre) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier. *Fokus*, 2(2), 57–64.
- Michinov, E. (2022). The moderating role of emotional intelligence on the relationship between conflict management styles and burnout among firefighters. *Safety and Health at Work*, 13(4), 448–455. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.07.001>.
- Mulyana, Y. (2014). Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri PP Darul Ulum Kulon Progo. *Prosiding SIMNASIPTEK: Vol. 1 No.1 (2014) Hal. A-114-A-120*. ISBN: 978-602-61268-2-5. <https://seminar.bsi.ac.id/simnasiptek/index.php/simnasiptek-2014/article/view/16>
- Nurchahyo, M. A. (2015.) *Peran dzikir sebagai media pengelolaan stres: Studi kasus mahasiswa Putra Ma'had Al-Jami'ah Mabna Ibnu Kholdun UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergraduate thesis*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 86 27–38. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Risadi, M. Y., Sumariadhi, N. W., & Wijayasa, I. W. (2020). Inhibition: Student's Problem in Speaking Class. *International Journal of Linguistics and Discourse Analytics*, 2(1), 48-53.
- Schoeps, K., Mónaco, E., Cocolí, A., & Montoya-Castilla, I. (2020). The impact of peer attachment on prosocial behavior, emotional difficulties and conduct problems in

- adolescence: The mediating role of empathy. *PLoS One*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227627>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related Factors Affect Mental Wellbeing of University Students a cross-sectional Study to Explore the Associations between stressors, Perceived stress, and Mental Wellbeing. *PLoS ONE*, 17(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R Dan D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Thompson, R., Fisher, H. L., Dewa, L. H., Hussain, T., Kabba, Z., & Toledano, M. B. (2021). Adolescents' Thoughts and Feelings about the Local and Global Environment: A Qualitative Interview Study. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 4–13. <https://doi.org/10.1111/camh.12520>
- Yang, D., Qiu, B., Jiang, J., Xia, Y., Li, L., Li, Y., Luo, L., Liu, X., & Meng, J. (2023). Development of inferiority-compensation scale among high school students. *BMC Medical Education*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03979-3>
- Yolanda, Rozali, YA. (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi. *Psychommunity : Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul* hlm 91-101.
- Yunita, A., Santoso, H. B., & Hasibuan, Z. A. (2022). "Everything is data": towards one big data ecosystem using multiple sources of data on higher education in Indonesia. *Journal of Big Data*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40537-022-00639-7>.
- Zimmermann, G., Antonietti, J.-P., Mageau, G., Mouton, B., & Van Petegem, S. (2022). Parents' Storm and Stress Beliefs about Adolescence: Relations with Parental Overprotection and Parental Burnout. *Swiss Psychology Open*, 2(1). <https://doi.org/10.5334/spo.31>.