

DESKRIPSI STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN KADER USWATUN HASANAH PAGADEN

Dian Renata¹, Afiatin Nisa^{2*}, Sabrina Dachmiati³

^{1,2*,3}Universitas Indraprasta PGRI

^{1,2*,3}Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial Universitas Indraprasta PGRI

^{1,2*,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPPS Universitas Indraprasta PGRI

e-mail: 2*afiatinnisa83918@gmail.com

Abstract

Academic stress is a condition of negative pressure faced by students related to the academic atmosphere. This study aims to determine the level of academic stress on students. This research was conducted at the Uswatun Hasanah Pagaden Islamic Boarding School, West Java. The sample in this study was drawn using a quota sampling technique so that the sample in this study was 10 students. Data was collected through a questionnaire technique. Data were analyzed using the percentage formula. The results showed that the students' academic stress level was in the high category. Further efforts are needed in order to help reduce academic stress levels in students.

Keywords: *academic stress, students*

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi tekanan negatif yang dihadapi santri terkait dengan suasana akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada santri. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden, Jawa Barat. Sampel dalam penelitian ini ditarik menggunakan teknik *quota sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 santri. Data dikumpulkan melalui teknik angket. Data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik santri berada pada kategori tinggi. Dibutuhkan upaya lebih lanjut dalam rangka membantu penurunan tingkat stres akademik pada santri.

Kata kunci: *stres akademik, santri*

A. Pendahuluan

Pendukung utama bagi tercapainya sasaran pembangunan manusia Indonesia yang bermutu adalah pendidikan. Pendidikan merupakan jalan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan ditujukan untuk mengoptimalkan segala potensi yang berada pada siswa. Pengoptimalan segala potensi ini diselenggarakan untuk menciptakan generasi yang tangguh dan mampu bersaing di dunia global.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Amanah undang-undang tersebut disikapi oleh pemerintah Republik Indonesia melalui upaya-upaya untuk merumuskan penyelenggaraan program pelayanan pendidikan di sekolah yang mengakomodir kemampuan siswa secara maksimal. Usaha-usaha yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan siswa seperti pembukaan kelas akselerasi, sekolah internasional, pembukaan kompetensi-kompetensi keahlian baru dalam lingkup SMK, hingga penyelenggaraan sekolah keberbakatan. Upaya-upaya tersebut dilakukan dengan harapan agar siswa mampu menjadi tenaga-tenaga terampil yang bermanfaat bagi pengembangan bangsa.

Peserta didik atau siswa menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 4 adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Siswa merupakan individu yang berkembang dan perlu diberikan bimbingan yang berkualitas untuk menghadapi masa depan.

Dalam lingkup kehidupan pesantren, istilah siswa dikenal dengan istilah santri. Santri memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga membutuhkan perlakuan yang berbeda pula. Upaya memberi perlakuan yang sesuai dengan karakteristik santri di pesantren bukanlah perkara yang mudah. Sebagai contoh, santri memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memecahkan masalah dan belajar. Santri yang lambat dalam menangkap pelajaran akan lebih banyak membutuhkan bimbingan guru atau pendamping. Pada sisi lain, ada santri yang cepat dalam menangkap pelajaran. Kondisi tersebut membutuhkan perlakuan khusus dari guru. Apabila guru kurang tanggap terhadap keadaan tersebut, akan mengakibatkan santri yang cepat dalam menangkap pelajaran tidak terlayani secara baik sehingga potensi yang dimiliki tidak tersalur dan berkembang secara optimal. Santri yang mendapat perlakuan kurang tepat dari guru kemungkinan akan merasa bosan di kelas. Penyampaian materi yang

diberikan oleh guru dirasakan terlalu lambat, sehingga santri akan merasa kurang tertantang atau santai, kurang semangat memperhatikan pelajaran, bahkan mungkin saja santri tersebut mengganggu teman-teman lainnya (Kusuma & Gusniarti, 2008).

Perlakuan guru yang kurang mempertimbangkan perbedaan karakteristik santri merupakan salah satu potret kecil dari serangkaian polemik terhadap pemenuhan kebutuhan santri di pesantren. Dalam kurun waktu lima tahun belakangan ini, kebijakan dalam sistem pendidikan nasional mengalami perubahan yang cukup signifikan. Perubahan-perubahan tersebut antara lain perubahan kurikulum, program penyelenggaraan pendidikan yang kian berkembang sampai pada meningkatnya bobot standar nilai ujian nasional. Kondisi ini diharapkan dapat mendorong santri untuk lebih giat dalam belajar. Namun pada kenyataannya, upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui peningkatan mutu proses pembelajaran berpotensi menimbulkan masalah bagi santri yang kurang kompetitif sehingga memicu terjadinya stres pada santri di pesantren.

Stres telah menjadi topik penting dalam lingkup akademik maupun dalam lingkup yang lebih luas lagi, yakni lingkungan masyarakat. Stres dapat menimpa siapa saja, baik itu orang tua, dewasa, remaja, maupun anak-anak. Stres disebabkan oleh stressor yang jenisnya berbeda-beda pada setiap tingkatan perkembangan. Menurut Aryani (2012) bahwa stressor yang dialami orang dewasa biasanya disebabkan oleh pekerjaan, perkawinan, dan kepentingan tertentu. Sedangkan stressor yang dialami remaja, khususnya santri di pesantren biasanya disebabkan oleh lingkungan rumah dan sekolah.

Mahan (1999) dalam Aryani (2012) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres santri dipersentasekan sebagai berikut: (1) stres akademik 26%, (2) konflik dengan orang tua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik menjadi penyumbang terbesar stres pada santri. Hal ini sejalan dengan pendapat Elias (2011) dalam Bariyyah (2013) bahwa sebagian sumber stres remaja berasal dari masalah akademik. Stres akademik hampir terjadi pada santri di setiap jenjang pendidikan baik itu di sekolah umum, kejuruan maupun madrasah. Untuk itu perlu dilakukan observasi untuk melihat fakta-fakta yang terjadi pada santri di sekolah.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden pada awal Oktober 2022 ditemukan adanya indikasi santri mengalami stres akademik. Sebagai contoh, pada mata pelajaran bahasa Inggris ditemukan santri yang merasa gugup, cemas, dan gemetar ketika guru meminta santri untuk mengerjakan soal di depan kelas. Selain itu, pada mata pelajaran matematika terdapat santri yang keluar kelas dengan intensitas yang tinggi karena takut bila ditanya oleh guru. Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua guru mata pelajaran tersebut, guru sering menemukan banyak kasus santri yang sengaja keluar kelas ketika pelajaran berlangsung. Perilaku ini terjadi karena santri tersebut berupaya mengalihkan perasaan takutnya ketika ditunjuk di

depan kelas untuk mengerjakan soal atau berupaya mengalihkan pandangannya dari guru karena takut bila tiba-tiba diberikan pertanyaan.

Wawancara dilakukan pula kepada dua santri yang terindikasi mengalami stres akademik. Melalui wawancara dengan santri terungkap bahwa santri menjadi gemetar, tangan menjadi dingin, jantung berdebar-debar lebih cepat, dan kadang-kadang perut terasa sakit ketika disuruh maju ke depan kelas atau ketika akan menghadapi ujian. Gejala tersebut muncul karena santri yang bersangkutan merasa tidak mampu mengerjakan tugas di depan kelas atau khawatir nilai ujiannya jelek. Ketidakmampuan melawan keterbatasan pada diri santri kemudian menimbulkan tipe-tipe dasar stres seperti cemas dan gelisah.

Stres dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek stres akademik menimbulkan respon psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Respon fisik yang timbul yaitu serangan sakit perut dan sakit kepala. Stres akademik juga menimbulkan dampak respon perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Sedangkan dalam jangka panjang ditunjukkan dengan beberapa respon seperti menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena penyakit, depresi, kelelahan mental, dan mulai mengonsumsi rokok atau minum-minuman keras untuk menyalurkan stres dalam belajar yang dialami. Hutabarat (2009) mengemukakan bahwa efek negatif dari stres yang terjadi secara terus-menerus adalah mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan burnout, menyebabkan masalah, gangguan psikologis dan fisik. Keadaan ini berpotensi menurunkan prestasi santri dalam bidang akademik. Selain itu, stres berhubungan langsung dengan prestasi yang rendah di sekolah.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, melalui penelitian ini timbul niat untuk melihat bagaimana tingkat stres akademik pada santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan masukan kepada pengelola pesantren untuk memastikan kondisi psikologis santri dalam keadaan yang positif dan tanpa tekanan dalam mengikuti pendidikan. Melalui penelitian ini akan dilihat bagaimana tingkat stres akademik pada santri hingga akhirnya mampu dijadikan sebagai bahan rujukan bagi pengelola pondok pesantren untuk memunculkan serangkaian aktivitas menyenangkan yang mampu meminimalisir terjadinya stres akademik pada santri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden, Kabupaten Subang Provinsi Jawa Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif. Artinya bahwa penelitian ini akan mendeskripsikan bagaimana tingkat stres akademik yang dimiliki oleh santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. Sampel dalam

penelitian ini ditarik dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Maksudnya adalah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan seberapa jumlah santri yang ada pada lokasi penelitian. Melalui teknik tersebut ditentukan bahwa besaran sampel sejumlah 10 santri. Data dikumpulkan melalui teknik angket. Angket disusun berdasarkan teori-teori pendukung yang sebelum digunakan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara deskriptif melalui rumus persentase untuk melihat deskripsi stres akademik pada santri.

C. Hasil dan Pembahasan

Bagian ini memaparkan gambaran tingkat stres akademik santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. Berikut tabel distribusi frekuensi yang menggambarkan tingkat stres akademik santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden.

Tabel 1. Data Tingkat Stres Akademik santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
≥ 112	Sangat Tinggi	2	20
97 - 111	Tinggi	3	30
82 - 96	Sedang	4	40
67 - 81	Rendah	1	10
< 67	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		10	

Sumber: Hasil pengolahan data

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden adalah terdapat dua santri (20%) berada pada kategori stres akademik sangat tinggi, tiga santri (30%) berada pada kategori stres akademik tinggi, empat (40%) santri dengan tingkat stres akademik yang sedang, satu (10%) santri dengan tingkat stres akademik rendah, dan tidak terdapat santri (0%) dengan tingkat stres akademik yang sangat rendah. Secara statistik digambarkan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Stres akademik Santri

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres akademik	10	89	116	103.57	10.659
Valid N (<i>listwise</i>)	10				

Tabel 2 menunjukkan informasi hasil angket stres akademik santri. Hasil deskriptif data diperoleh nilai *mean* (rata-rata) 103,57 dari 10 sampel dengan nilai standar deviasi 10,659 dengan nilai minimum 89 dan nilai maksimum 116. Berdasarkan data frekuensi dan data deskriptif dapat diperoleh informasi pada dasarnya dalam kategori kelompok tingkat stres

akademik santri berada pada kategori yang tinggi.

Secara umum stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut sehingga mengganggu kesejahteraan hidup (Mumpuni & Wulandari, 2010). Santrock (2003) mengatakan bahwa stres merupakan respon seseorang terhadap suatu kejadian yang memicu stres yang tidak dapat dihadapi oleh individu. Kemudian, stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008). Desmita (2010) mengatakan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007).

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu respon yang muncul yang ditimbulkan oleh stimulus-stimulus yaitu tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkat laku. Walaupun disebut stres akademik, ternyata penyebabnya tidak hanya dari pelajaran, tetapi bisa juga karena tuntutan dalam keluarga, tekanan dari teman-teman sebaya, maupun kekhawatiran terhadap masa depan, baik tentang kemana akan melanjutkan kuliah, jurusan kuliah yang tepat, dan akan jadi apa sesudah lulus.

Stres akademik paling dominan biasanya disebabkan oleh banyaknya tugas dan ujian yang harus dihadapi, dan kekhawatiran apakah individu bisa mendapat nilai yang baik atau tidak. Karena waktu yang dihabiskan untuk belajar sangat banyak, dapat membuat santri merasa tertekan karena kurang waktu untuk bermain atau bersosialisasi. Tekanan dari keluarga adalah salah satu faktor penyebab stres yang berdampak terhadap performa akademik, seperti harapan orang tua agar anak bisa mendapat nilai yang baik, suka membanding-bandingkan, serta konflik dalam keluarga. Selain itu, kadang sikap orang tua yang mungkin ingin menunjukkan kepeduliannya dengan cara bertanya ataupun menasehati, menyebabkan rasa tidak nyaman dan membuat santri cenderung menghindari untuk membangun komunikasi dengan orang tua. Stres muncul biasanya disebabkan karena hubungan dengan teman-teman sekelas yang kurang harmonis, baik karena ada perselisihan maupun ada persaingan dengan sesama teman. Kondisi ini dapat membuat siswa merasa tidak nyaman untuk belajar di kelas yang sama. Dampaknya, siswa akan kurang bersemangat untuk belajar, sering melamun, atau melakukan tindakan lain yang dapat mengganggu. Penyebab stres akademik lainnya adalah kekhawatiran maupun harapan-harapan untuk masa depan, baik tentang jurusan kuliah maupun universitas yang ingin dituju. Santri memiliki kekhawatiran berlebih tentang masa depan, sehingga membuat sulit untuk fokus pada target yang ada saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stres akademik

santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden berada pada kategori yang tinggi. Hal ini tentu tidak dapat dipandang remeh. Dibutuhkan upaya lebih lanjut untuk membantu meminimalisir terjadinya stres akademik pada diri santri. Peran aktif dari guru, pendamping, serta orang tua tentu dibutuhkan dalam mencapai penurunan stres akademik pada santri. Untuk itu dibutuhkan penelitian lanjutan sebagai langkah tindak lanjut atas hasil penelitian ini.

D. Penutup

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik pada santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden berada pada kategori tinggi. Hasil yang bernuansa negatif ini tentu membutuhkan upaya lebih lanjut dari berbagai pihak terkait dalam rangka mengupayakan turunnya tingkat stres akademik pada santri. Langkah-langkah strategis tentunya diharapkan dapat dimunculkan baik melalui langkah preventif maupun kuratif untuk membantu santri agar mampu meningkatkan strategi *coping* agar tingkat stres akademik santri dapat direduksi.

Ucapan terima kasih

Terima kasih disampaikan kepada pimpinan Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden, Kabupaten Subang, Provinsi Jawa Barat yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih pula tidak lupa disampaikan kepada guru, pendamping, serta santri yang telah bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diberikan.

Referensi

- Aryani, F. 2012. *Stres Inoculation Training (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggul Dan Berkarakter*. Makalah disajikan dalam *Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia VII*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 31 Oktober-3 November.
- Baron, R.A. & Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial (Jilid Dua Edisi Kesepuluh)*. Jakarta: Erlangga.
- Busari. 2012. Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2 (14), 138 – 146.
- Gadzella, B.M. & Baloglu, M. 2001. Confirmatory Factor Analysis and Internal Consistency of the Student-life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28 (2), 1 – 14.
- Hutabarat, D.B. 2009. Perbedaan Stres dan Coping Stres antara Laki-Laki dan Perempuan dalam Menghadapi Kemacetan Lau-Lintas. *Psibernetika*, 02 (01), 68 – 87.
- Kadapatti, M.G. & Vijayalaxmi, A.H.M. 2012. Stressor of Acedemic Stress-A Studi On Pre-University Students. *Indian J. Sci. Res.*, 3 (1), 171 – 175.

- Kusuma, P.P. & Gusniarti, U. 2008. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres Pada Siswa Akselerasi. *Gifted Review: Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*, 2 (1), 31 – 43.
- Luber, M. 2009. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols: Basics and Special Situations*. New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Maxfield, L. 2007. Current Status and Future Directions for EMDR Research. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1 (1), 6 – 14.
- Mollon, P. 2005. *EMDR and The Energy Therapies: Psychoanalytic Perspectives*. Great Britain: Karnac Books Ltd.
- Munandir. 2009. *Kapita Selektta Pendidikan*. Jakarta: AV Publisher.
- Oh, D.H. & Choi, J. 2007. Changes in the Regional Cerebral Perfusion After Eye Movement Desensitization and Reprocessing A SPECT: Study of Two Cases. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1 (1), 24 – 30.
- Oon, A.N.L. 2007. *Teaching Children Handling Study Stress*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Priyatno, D. 2009. *Belajar Olah Data dengan SPSS 17*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Depdiknas.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Riyadi, A.R. 2013. Hipnokonseling: Model Konseling Berlatar Pikirn Bawah Sadar. Dalam M.E. Wibowo., N. Dantes., & N.K. Suarni. (Eds.). *Prosiding Kongres XII, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) dan Seminar Internasional Konseling* (104 – 111). Denpasar: PB ABKIN bekerja sama dengan PERKAMA International dan Undiksha.
- Rodenburg, R., Benjamin, A., de Roos, C., Meijer, A.M., & Stams, G.J. Efficacy of EMDR in Children: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 29, 599 – 606.
- Rubin, A., Bischofshausen, S., Moore-Conroy, K., Hastie, M., Melnick, L., Reeves, D. 2001. The Effectiveness of EMDR in a Child Guidance Center. *Research on Social Work Practice*, 11, 435 – 457.
- Sack, M., Lempa, W., & Lamprecht, F. 2007. Assessment of Psychophysiological Stress Reactions During a Traumatic Reminder in Patients Treated With EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1 (1), 15 – 23.
- Saman, A. & Jufri, M. 2013. Model Pendidikan *Positive Expectation* Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan *Stress-Management* Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Di Kota Makassar. Dalam M.E. Wibowo., N. Dantes., & N.K. Suarni. (Eds.). *Prosiding Kongres XII, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) dan Seminar Internasional Konseling* (137 – 142). Denpasar: PB ABKIN bekerja sama dengan PERKAMA International dan Undiksha.