

Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya

Ziyadi Ali Ikromi¹

¹Universitas Sains Indonesia, Bekasi

Email : ziyadi.ali@lecturer.sains.ac.id

Abstrak

Stres akademik merujuk pada kondisi yang dialami oleh individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas mereka, yang pada gilirannya dapat menyebabkan perasaan tertekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stres akademik. Metodologi dalam penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review* dengan pendekatan kualitatif (meta-sintesis). Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data elektronik, seperti *Researchgate*, *Scopus*, *Springer*, dan *Google Scholar*, dengan menggunakan kata kunci "stres akademik pada santri" dan "academic stress on students Islamic boarding schools". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, efikasi diri, religiusitas dan regulasi emosi merupakan faktor penghambat terjadinya stres akademik pada santri.

Kata Kunci: dukungan sosial; efikasi diri; regulasi emosi; religiusitas; stres akademik

Abstract

Academic stress refers to a condition experienced by individuals as a result of academic pressure or demands that exceed their capacity, which in turn can lead to feelings of stress. This study aims to identify various factors that contribute to the occurrence of academic stress. The methodology in this study uses a Systematic Literature Review with a qualitative approach (meta-synthesis). Literature searches were conducted through various electronic databases, such as Researchgate, Scopus, Springer, and Google Scholar, using the keywords "stres akademik pada santri" and "academic stress on students in Islamic boarding schools". The results of this study indicate that factors such as social support, self-efficacy, religiosity and emotional regulation are inhibiting factors for the occurrence of academic stress in students.

Keywords: academic stress; emotion regulation; religiosity; self efficacy; social support

PENDAHULUAN

Pendidikan pesantren adalah salah satu proses yang dilakukan untuk mengarahkan dari dalam diri manusia menjadi sesuatu aktivitas kehidupan yang berhubungan dengan Tuhan, baik aktivitas personal maupun sosial (Ikromi & Hidayat, 2024). Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh individu, khususnya mereka yang belajar di lingkungan pesantren (Ikromi et al., 2019). Santri di pondok pesantren mengalami

berbagai tekanan, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, kewajiban untuk menghafal Al-Qur'an, serta keterbatasan dalam pengelolaan waktu (Al Ayyubi & Qudsyi, 2024; Prasetya, 2020). Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial, kesejahteraan spiritual, dan kondisi psikologis juga berperan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik (Hafiz, 2019; Khoirudin et al., 2023). Pengelolaan waktu yang efektif dan strategi coping yang sesuai dapat membantu mengurangi stres akademik (Chandra, 2021).

Pondok pesantren dikelola oleh seorang kyai yang berperan sebagai pendiri sekaligus penerus atau pewaris lembaga tersebut (Ikromi et al., 2019). Kyai ini diharapkan memiliki kemampuan kepemimpinan yang baik serta akhlak yang mulia, sehingga dapat menjadi panutan bagi masyarakat (Krisdiyanto et al., 2019). Dalam sistem pendidikannya, pondok pesantren tidak hanya fokus pada pengajaran agama Islam, tetapi juga menyesuaikan dengan kebutuhan masyarakat yang berkembang. Oleh karena itu, pondok pesantren kini turut mengajarkan mata pelajaran umum seiring dengan kemajuan pendidikan yang pesat (Junaidi, 2017).

Permasalahan yang sering dihadapi oleh santri adalah kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan di asrama, terutama karena mereka belum terbiasa hidup terpisah dari orang tua dan menghadapi tuntutan yang ada di pondok pesantren. Selain itu, adanya peraturan yang ketat dan sanksi bagi santri yang melanggar peraturan tersebut sering kali menyebabkan stres (Syafe'i, 2017). Stres akademik juga menjadi masalah bagi santri yang harus terlibat dalam berbagai kegiatan secara kolektif, sehingga menciptakan suasana yang sangat khas di pondok pesantren. Santri dituntut untuk beradaptasi dengan beragam budaya dan kondisi. Terlebih lagi, bagi santri yang masih dalam masa remaja, mereka cenderung menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren, yang dapat memicu stres akibat tuntutan yang ada (Roihanah and Arsy, 2020).

Fenomena stres akademik di kalangan santri semakin menarik perhatian dalam bidang pendidikan, mengingat dampak signifikan yang ditimbulkannya terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa santri yang memiliki dukungan sosial yang kuat, kesejahteraan spiritual yang tinggi, serta keterampilan

manajemen waktu yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Khoirudin et al., 2023; Putri & Hardiansyah, 2024). Selain itu, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa religiusitas dan konsep diri akademik berpengaruh terhadap tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa santri (Radisti et al., 2023). Dengan memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu santri dalam menghadapi tantangan akademik yang mereka hadapi.

Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa stres akademik yang dialami oleh santri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk metode pengajaran, dukungan sosial, strategi koping, serta kondisi psikologis individu (Khoirudin et al., 2023). Seiring dengan perkembangan sistem pendidikan, terutama di era digital tantangan akademik menjadi semakin rumit, termasuk tuntutan pembelajaran yang dapat meningkatkan tekanan pada santri (Chandra, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam mengenai faktor-faktor penghambat stres akademik pada santri, guna merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini merupakan sebuah tinjauan literatur sistematis yang menggunakan metode kualitatif dengan teknik meta sintesis. Dalam penelitian ini, pendekatan yang diterapkan adalah meta-etnograf, di mana peneliti mengumpulkan dan merangkum hasil-hasil penelitian yang relevan secara naratif untuk mengembangkan teori baru yang dapat melengkapi teori-teori yang telah ada sebelumnya. Proses penelusuran dilakukan pada tanggal 15 Maret melalui berbagai database elektronik, seperti *Researchgate*, *Scopus*, *Springer*, dan *Google Scholar*, dengan menggunakan kata kunci "stres akademik pada

santri" dan "*academic stress on students Islamic boarding Schools*". Database tersebut menyediakan beragam hasil penelitian, kriteria seleksi yang diterapkan meliputi penelaahan judul dan abstrak untuk menentukan kesesuaian artikel dengan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu: 1) artikel yang membahas stres akademik pada santri; 2) artikel yang mengkaji pengaruh variabel tertentu terhadap stres akademik pada santri; 3) artikel yang menyajikan laporan hasil penelitian; dan 4) artikel yang ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris; 5) artikel dari tahun 2010 – 2025. Setelah proses seleksi, peneliti berhasil mengumpulkan 20 artikel publikasi yang relevan untuk dianalisis, faktor-faktor yang peneliti ambil dalam penelitian ini minimum ada tiga artikel yang menyatakan faktor tersebut berperan untuk menghambat stres akademik pada santri.

Dalam analisis ini, peneliti melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang berkaitan dengan stres akademik. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada santri. Peneliti mengumpulkan sejumlah artikel publikasi yang relevan dan menyusun rangkuman yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi, jumlah subjek, alat ukur yang digunakan, serta hasil penelitian. Berdasarkan informasi yang diperoleh, peneliti kemudian menyusun kesimpulan mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang berperan sebagai penghambat atau *inhibitor* terhadap stres akademik di kalangan santri, antara lain:

Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk perhatian, penghargaan, dan kenyamanan yang diberikan oleh individu kepada orang lain atau kelompok (Khoirudin et al., 2023). Penerima dukungan sosial umumnya merasakan kenyamanan, perhatian, dan penghormatan, serta memperoleh bantuan atau pertolongan (Sarafino & Smith, 2011).

Penelitian yang dilakukan Rahmah et al., (2023) menyatakan bahwa kehidupan yang terpisah dari orang tua dan keluarga dapat menimbulkan perasaan kesepian serta keterasingan. Dalam konteks ini, sistem dukungan yang positif dari teman sebaya, pengajar, dan staf Pondok Pesantren sangat penting serta dapat berkontribusi dalam mengurangi perasaan kesepian serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para santri.

Tingginya tingkat dukungan sosial berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial rendah (N. Glozah, 2013; Szkody et al., 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqullah & Ansyah, (2024) terdapat keterkaitan antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik yang dialami oleh santri di Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Ar-Raudatul Ilmiah Kertosono.

Regulasi Emosi

Gross, (2013) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses di mana individu mampu mengelola atau mempengaruhi jenis emosi yang mereka alami, waktu kemunculan emosi tersebut, serta cara mereka mengekspresikannya. Regulasi emosi yang baik dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadi et al., (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif

antara regulasi emosi dan stres akademik. Artinya semakin tinggi regulasi emosi individu maka semakin rendah stres akademiknya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Evans & Kim, (2013), individu yang mampu mengatur emosi dengan baik dapat menghindari dampak negatif yang disebabkan oleh stres. Sebaliknya, stres juga dapat memengaruhi cara individu dalam mengatur emosi mereka.

Religiusitas

Glock & Stark, (1965) mengungkapkan religiusitas adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa tekun pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan agama yang dianut seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Radisti et al., (2023) religiusitas memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan stres akademik yang artinya semakin tinggi religiusitas santri maka semakin rendah stres akademik santri. Didukung juga oleh hasil penelitian Fauziah, (2021) yang semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi stres akademik pada santri.

Mendekatkan diri kepada Tuhan dapat memberikan ketenangan bagi individu dalam menghadapi berbagai tekanan hidup sehingga individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki pedoman dan ketahanan yang lebih baik dalam mengelola stres yang mereka alami (Handayani et al., 2022). Religiusitas dapat berperan penting dalam menjaga harga diri, mencegah depresi, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam merawat diri sendiri, sehingga mereka dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan yang muncul (Faizah Oktaviani et al., 2023).

Efikasi Diri

Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam proses pembelajaran (Bandura, 1978)

yang memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri, dapat meningkatkan motivasi dan kesiapan diri dalam menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stres akademik mahasiswa (Siregar & Putri, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Vickri et al., (2024) efikasi diri memiliki hubungan negatif terhadap stres akademik yang berarti semakin tinggi efikasi diri individu maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada santri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam mengatasi situasi yang dihadapi (susanti et al., 2022). Santri yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik karena mereka percaya bahwa mereka mampu mengatasi tantangan tersebut. Sebaliknya, santri yang merasa tidak mampu mengatasi stres akademik akan merasa lebih mudah terganggu dan cenderung lebih mudah merasa putus asa. Penelitian yang dilakukan oleh Maharini juga menyebutkan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik (Maharani et al., 2022).

Beberapa studi telah mengeksplorasi keterkaitan antara efikasi diri dan stres akademik (Hitches et al., 2022; Zajacova et al., 2005). Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah (Freire et al., 2020).

KESIMPULAN

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menghambat terjadinya stres akademik pada santri adalah dukungan sosial, regulasi emosi, religiusitas dan efikasi diri.

Dukungan sosial berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial rendah. **Regulasi emosi** yang baik dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres. Individu yang memiliki tingkat **religiusitas** yang tinggi cenderung memiliki pedoman dan ketahanan yang lebih baik dalam mengelola stres yang mereka alami. Santri yang memiliki **efikasi diri** yang tinggi akan cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik karena mereka percaya bahwa mereka mampu mengatasi tantangan tersebut.

SARAN

Penelitian tentang stres akademik di kalangan santri masih tergolong langka, bahkan jumlah jurnal yang membahas topik ini dapat dihitung dengan jari. Padahal, stres akademik merupakan fenomena yang sering dialami oleh santri. Dengan adanya tuntutan belajar di sekolah umum serta kewajiban untuk mengikuti pembelajaran di pesantren, santri lebih rentan mengalami stres akademik. Diharapkan ke depannya akan ada lebih banyak penelitian yang mengkaji isu stres akademik pada santri.

DAFTAR PUSTAKA

Al Ayyubi, S., & Qudsyi, H. (2024). *Time Management and Academic Stress among Islamic Boarding School Students in University X*.

Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161.
[https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)

Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*,

10(2), 229–238.

<https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>

Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43–48.
<https://doi.org/10.1111/cdep.12013>

Faizah Oktaviani, Moh. Sholeh, & Romyun Alvy Khoiriyah. (2023). Religiusitas, Self-Disclosure dengan Penyesuaian Diri Santri Baru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 21–26.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v14i1.911>

Fauziah, N. M. (2021). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan*. Universitas Medan Area.

Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodr\`iguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841.

Glock, C. Y., & Stark, R. (1965). *Religion and society in tension*.

Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.

Hafiz, M. A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua, Ketenangan Hati dan Stress Akademik pada santri Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

Handayani, H., Abdul, R. A., & Sarbini. (2022). Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 2549–9297.

Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100124.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>

- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Ikromi, Z. A., & Hidayat, N. (2024). PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING REMAJA YANG TINGGALDI PONDOK PESANTREN. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(01), 17–23.
- Junaidi, K. (2017). Sistem pendidikan pondok pesantren di Indonesia (suatu kajian sistem kurikulum di Pondok Pesantren Lirboyo). *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.24269/ijpi.v2i1.364>
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hali Oleo. *Jurnal Sublibsi*, 1(2).
- Khoirudin, A., Suroso, S., & Farid, M. (2023). Spiritual Well-Being and Peer Social Support with Academic Stress on Student in Boarding School. *International Journal of Research in Counseling*, 2(2), 49–64. <https://doi.org/10.55849/ijrc.v2i2.57>
- Krisdiyanto, G., Muflikha, M., Sahara, E. E., & Mahfud, C. (2019). Sistem pendidikan pesantren dan tantangan modernitas. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 11–21. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v15i1.337>
- Maharani, K. A., Fatkhurrahman, F., Astina, C., & Faida, F. (2022). Problematika Pembelajaran Menulis dengan Metode Imla' pada Santri Bimbingan Masuk Gontor (Bimago). *Lisanan Arabiya: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 6(1), 119–132. <https://doi.org/10.32699/liar.v6i1.2809>
- N. Glozah, F. (2013). Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 02(04), 143–150. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25. <https://doi.org/10.56971/jwi.v5i2.74>
- Putri, S., & Hardiansyah, E. (2024). The Relationship between Religiosity and Academic Stress in Psychology's Last Semester Students from Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Edumaspul-Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343416>
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlash Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.90>
- Roihanah and Arsy. (2020). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Profesi Keperawatan*, 5(3), 248–253.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology, biopsychosocial interactions*. John Willey & Sons, Inc.

- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–86. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- susanti, melya, puspita, tri, rahmadhoni, berri, & nelson, zhikra p. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Covid_19 Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Baiturrahmah. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), 107–118.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61–82. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-Buffering Role of Social Support during COVID-19. *Family Process*, 60(3), 1002–1015. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Vickri, M., Saputra, D., & Affandi, G. R. (2024). Efikasi Diri Lebih Efektif Mengurangi Stres Akademik Dibandingkan Dukungan Sosial. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–13. <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/56>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>