

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Setiap peserta didik pasti mempunyai tujuan dan harapan untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikannya. Untuk meraih tujuan tersebut, peserta didik harus melalui beragam tahapan pendidikan yang dipenuhi dengan tuntutan dan tekanan terutama pada jenjang akhir pendidikan menengah. Tantangan tertinggi biasanya dialami oleh peserta didik pada tingkat Sekolah Menengah Atas yaitu saat menduduki kelas 12 (Deantri & Sawitri, 2020). Bagi peserta didik kelas 12 Madrasah Aliyah, tahap ini merupakan masa yang paling krusial karena mereka akan menghadapi berbagai ujian akhir sebagai bentuk evaluasi terhadap pencapaian belajar.

Pada tahap ini peserta didik mulai menyiapkan diri untuk menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA), ujian akhir semester ganjil, ujian praktik, hingga ujian sekolah. Kondisi ini menuntut peserta didik untuk mampu mengatur waktu, tanggung jawab, serta tekanan akademik dengan baik. Jika tidak dikelola dengan baik tekanan-tekanan yang dirasakan oleh peserta didik ini akan menimbulkan stres akademik, akibat padatnya kegiatan serta beban yang semakin meningkat (Febriani et al., 2024). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Suriani et al. (2025) yang mengemukakan bahwa beban tugas, tekanan ujian, tuntutan untuk meraih prestasi serta persiapan menempuh pendidikan pada tingkat yang lebih lanjut menimbulkan stres akademik. Hal-hal tersebut menimbulkan tekanan yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik (Mustika et al., 2025). Selain itu, Baldwin (dalam Aminullah et al., 2019) menyebutkan bahwa peserta didik rentan mengalami stres ketika menghadapi materi pelajaran yang dianggap berat.

Adapun fenomena yang terjadi saat ini adalah banyaknya peserta didik kelas 12 yang mengalami stres akademik akibat semakin padatnya kegiatan belajar yang harus dilaksanakan dalam menghadapi ujian akhir serta tingginya ekspektasi yang dibebankan kepada mereka yang berasal dari lingkungannya. Tekanan ini muncul karena mereka harus menyeimbangkan pencapaian akademik, persiapan ujian akhir, dan penentuan mengenai rencana di masa depan. Akibat hal tersebut tidak sedikit

peserta didik yang merasakan kebingungan akibat padatnya kegiatan yang mereka jalani. Dari stres akademik ini mengakibatkan peserta didik menjadi menunda-nunda pekerjaan yang menyebabkan mereka menjadi pemalas, kehilangan motivasi belajar, bahkan jenuh dengan segala kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini diperkuat oleh pandangan Nurmalasari et al. (2016) yang menjelaskan bahwa stres yang tinggi dapat menyebabkan kejenuhan dan berpotensi menimbulkan depresi. Maka perlu diketahui faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik agar peserta didik dapat mengatasinya. Namun, tidak semua peserta didik dapat menyadari faktor yang dapat membantunya dalam mengatasi stres akademik.

Salah satu jenis lembaga pendidikan dengan karakteristik pembelajaran yang khas adalah lembaga pendidikan di bawah naungan Persatuan Islam (Persis). Sebagai organisasi sosial keagamaan yang berdiri sejak 1923, Persatuan Islam (Persis) telah mengembangkan sistem pendidikan Islam modern yang mengintegrasikan pendidikan agama dan pendidikan umum dibawah pengawasan Pimpinan Pusat Persatuan Islam (PP Persis) dan Kementerian Agama (Kemenag). Kurikulum yang diterapkan mencakup berbagai disiplin ilmu keislaman seperti *Tauhid, Fiqih, Al-Qur'an, Sharaf, Nahwu, Ilmu Balaghah, Tarikh, Tafsir, Hadis, Ushul Fiqih, dan Akhlak*. Selain itu, peserta didik juga mempelajari ilmu-ilmu umum seperti Matematika, IPA, Jurnalistik dan sebagainya (Eliwatis et al., 2022). Perpaduan dua kurikulum ini menghadirkan tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran, karena peserta didik harus mampu menyeimbangkan dua jenis pembelajaran yang sama pentingnya. Dengan hampir 30 mata pelajaran setiap minggunya yang mencakup berbagai bidang studi agama dan umum, peserta didik menghadapi tantangan akademik yang cukup tinggi.

Pada tingkat Madrasah Aliyah Persis, terdapat ujian akhir untuk peserta didik kelas 12 yang cukup berbeda dengan sekolah pesantren lainnya. Salah satu program ujian akhir untuk peserta didik kelas 12 di Madrasah Aliyah Persis adalah Praktik Lapangan *Khidmat Jam'iyah* (PLKJ), yang dilaksanakan selama dua minggu saat peserta didik masih bersekolah yang meliputi kegiatan dakwah, pendidikan, dan sosial. Sementara itu, di beberapa pesantren lain program pengabdian santri biasanya dilakukan setelah peserta didik menyelesaikan studi

kelas 12. Selain Praktik Lapangan *Khidmat Jam 'iyyah* (PLKJ), tingkat Madrasah Aliyah Persis memiliki ujian akhir lain yaitu penulisan karya tulis ilmiah sebagai syarat kelulusan dari Pesantren Persatuan Islam (Persis). Semua peserta didik kelas 12 diwajibkan untuk menulis karya tulis ilmiah yang akan dinilai oleh penguji. Selama pelaksanaan Praktik Lapangan *Khidmat Jam 'iyyah* (PLKJ) dan penyusunan karya tulis ilmiah, peserta didik juga harus mempersiapkan ujian akhir lainnya dan persiapan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), sehingga tuntutan pada peserta didik kelas 12 Madrasah Aliyah Persis ini lebih tinggi.

Adapun permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik kelas 12 di Madrasah Aliyah Persis adalah banyak peserta didik yang merasakan tekanan akibat banyaknya kegiatan ujian salah satunya melaksanakan Tes Kemampuan Akademik (TKA) yang baru pertama kali diberikan pada tahun ini sebagai pengganti Ujian Nasional (UN). Selain itu peserta didik juga masih harus menghadapi Praktik Lapangan *Khidmat Jam 'iyyah* (PLKJ), ujian akhir semester, ujian praktik, ujian akhir pesantren, ujian akhir sekolah, dan sidang karya tulis ilmiah. Padatnya kegiatan ujian yang dilakukan secara terus menerus ini menimbulkan stres akademik bagi peserta didik kelas 12 Madrasah Aliyah Persis.

Stres akademik ini sering kali diperparah oleh minimnya kesadaran peserta didik terhadap faktor-faktor yang dapat membantu mereka mengelola tekanan tersebut. Di sisi lain, lingkungan sekolah sering kali lebih berfokus pada hasil akademik dibandingkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Pendidik dan pihak sekolah belum sepenuhnya memberikan perhatian terhadap kebutuhan psikologis peserta didik yang berada di bawah tekanan akademik tinggi. Hal ini berdampak pada meningkatnya kejenuhan belajar, rasa malas, serta menurunnya performa akademik di kalangan peserta didik kelas 12. Padahal, dengan adanya kesadaran terhadap faktor-faktor pendukung dalam mengatasi stres akademik, peserta didik dapat beradaptasi terhadap tekanan akademik yang dihadapi di masa akhir pendidikan menengah.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2024) terhadap 120 peserta didik, sebanyak 60 peserta didik (50%) mengalami stress akademik yang tinggi. Lebih lanjut, berdasarkan penelitian Kustiani et al. (2024) sebagian besar

peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas yaitu sebanyak 130 peserta didik atau sekitar 63% mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Hal ini menandakan tingginya permasalahan stres akademik di kalangan peserta didik.

Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap fisik dan psikologis peserta didik. Edison et al., (2023) menyatakan bahwa stres berlebihan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, menimbulkan kelelahan mental, hingga mengganggu kepercayaan diri. Penelitian lain oleh Syawalani et al., (2025) memperlihatkan bahwa stres akademik berpotensi menimbulkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu, Pascoe et al., (2020) menyebutkan bahwa stres akademik berkaitan dengan gangguan tidur, gaya hidup yang tidak sehat, menurunnya prestasi akademik, dan risiko putus sekolah.

Untuk mengetahui permasalahan stres akademik yang terjadi pada peserta didik Madrasah Aliyah Persis, peneliti melakukan studi awal dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *google form (g-form)*. Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 30 peserta didik, sebanyak 93% (28) peserta didik menyampaikan pernah mengalami tekanan akademik. Peserta didik mengungkapkan bahwa mereka mudah lelah, terlalu banyak berpikir, sering sakit, sering cemas, mudah putus asa, memiliki emosi yang kurang terkendali, sehingga mudah tersinggung, marah, menangis, dan memaksakan diri. Kemudian peserta didik juga melaporkan pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dan sering menyerah. Selain itu, mayoritas peserta didik menyampaikan bahwa mereka merasa tertekan oleh jumlah mata pelajaran, beban tugas akhir, dan lingkungan akademik yang kurang mendukung. Beberapa peserta didik mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“lumayan buruk, yang membuat saya hampir ingin keluar dari sekolah, selain itu mata pelajaran yang memang sangat banyak, di sertai tugas yang juga tidak sedikit, membuat saya frustasi dengan beberapa mata pelajaran”

“Karena sekarang kelas 12 jadi tekanan-tekanan akademik mulai kerasa kayak banyak ujian-ujian dari plkj-ujian akhir sampe harus mikirin juga buat masuk ke jenjang kuliah (utbk)”

Berdasarkan studi awal tersebut terlihat bahwa peserta didik merasakan tekanan karena banyaknya ujian akhir yang harus mereka hadapi. Peserta didik mengungkapkan stres yang mereka rasakan ini bersumber dari ujian akhir mulai dari tes kemampuan akademik, praktik lapangan *khidmat jam'iyah*, ujian praktik, ujian akhir sekolah dan ujian akhir pesantren yang berjumlah hampir 30 mata pelajaran yang diujikan, serta sidang karya tulis ilmiah. Dari stres akademik ini peserta didik mengungkapkan dampak yang mereka rasakan yaitu membuat mereka menjadi malas untuk belajar (50%), mengalami kecemasan dan tidak percaya diri (20%), mudah lelah secara fisik (15%) dan merasa lelah secara mental (15%).

Hasil survey bersama peserta didik Madrasah Aliyah Persis yang telah dilaksanakan sejalan dengan temuan penelitian terdahulu, termasuk karya Yusuf dan Yusuf, (2020) yang telah menyoroti bahwa tekanan dan tuntutan yang berlebihan, disertai kekhawatiran terhadap ujian dan tugas, menyebabkan peserta didik kesulitan dalam mengatur tugas akademik secara efektif. Padatnya jadwal kegiatan juga menjadi faktor penyebab timbulnya stres akademik. Selain itu, penelitian dari Anadita, (2021) menunjukkan bahwa banyaknya tugas dengan batas waktu yang ketat, beban tugas dan ujian yang dirasa tidak proporsional, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal, serta kesulitan dalam berhubungan dengan pendidik menjadi sebab stres akademik.

Beberapa peserta didik Madrasah Aliyah Persis menyampaikan beragam cara mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Sebagian besar peserta didik, yaitu sekitar 50%, mengungkapkan bahwa mendapat dukungan dari orang tua, teman, pembimbing asrama dan guru membantu mereka dalam mengatasi tekanan akademik selama sekolah. Hal ini menunjukkan adanya dukungan sosial yang berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Selain itu, 26,6% peserta didik menjelaskan bahwa mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga tetap bersemangat menjalani aktivitas sekolah. Hal ini menggambarkan adanya efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi tuntutan akademik.

Sementara itu, sekitar 16,7% peserta didik menyampaikan bahwa mereka menghadapi tekanan akademik dengan cara meyakini bahwa Allah selalu bersama

mereka, memandang lelah dalam menuntut ilmu sebagai bagian dari amal yang bernilai pahala, serta berusaha untuk tetap ikhlas, sabar, dan bersyukur dalam setiap proses belajar. Cara-cara tersebut menunjukkan bahwa peserta didik mengandalkan spiritualitas sebagai sumber kekuatan dalam mengelola tekanan akademik. Kemudian 6,7% peserta didik menjadikan aktivitas hiburan seperti bermain *game*, menonton *anime*, dan mendengarkan musik menjadi strategi yang digunakan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa stres akademik peserta didik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Studi awal diatas menunjukkan benar adanya stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik kelas 12 di Madrasah Aliyah Persis. Stres akademik merupakan pandangan individu terhadap *stresor* akademik dan bagaimana reaksi individu tersebut terhadap *stresor* akademik (Gadzella & Masten, 2005). *Stresor* akademik merujuk pada stres yang berasal dari proses pembelajaran yang mendapatkan tekanan, seperti kenaikan kelas, pembelajaran di kelas yang terlalu lama, mendapatkan tugas yang berlipat-lipat, prestasi yang buruk, membuat keputusan tentang jurusan mana yang akan dipilih untuk melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi, dan menghadapi ujian akhir (Wibowo, 2023). Terdapat empat reaksi terhadap *stresor* tersebut yaitu reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut terasa kering, kelelahan, nyeri kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut adalah tanda-tanda reaksi fisik. Sedangkan reaksi yang berasal dari emosi terdiri dari rasa khawatir, marah, muram, dan takut. Kemudian respon yang timbul dari kognitif terdiri dari perasaan tidak aman, rasa takut gagal, kesulitan untuk fokus, kecemasan terhadap masa depan, dan berpikir tentang apa yang harus dilakukan untuk menghadapi tekanan. Sementara itu, reaksi yang timbul dari perilaku, meliputi mengisolasi diri, penggunaan narkoba dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, pola makan yang tidak teratur serta menangis tanpa adanya alasan (Safira & Hartati, 2021).

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik, salah satu faktor tersebut adalah karakteristik demografis, seperti jenis kelamin, suku, budaya, maupun agama (Agustini et al., 2023). Dalam penelitian Graves et al., (2021) dijelaskan bahwa perempuan cenderung menghadapi tekanan akademik yang lebih

tinggi dibandingkan dengan laki-laki, karena mereka lebih sering mengekspresikan stres secara emosional. Hal ini dapat dipahami sebagai bentuk perbedaan strategi koping yang digunakan, dimana perempuan cenderung memilih pendekatan emosional dibandingkan *problem-focused coping*. Di samping perbedaan tersebut, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal, yang meliputi efikasi diri, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, serta kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Yusuf & Yusuf, 2020).

Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik peserta didik salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk penguatan yang diberikan kepada individu dalam menghadapi situasi tertekan yang bersumber dari keluarga, teman dan seseorang yang dianggap signifikan (Zimet et al., 1988). Anadita, (2021) menyatakan dukungan dari keluarga, teman, dan figur signifikan lainnya memainkan peran penting dalam memberikan dukungan secara emosional. Dukungan ini membuat peserta didik merasa aman, dipedulikan, optimis, dan terampil (Salam, 2019).

Dukungan sosial yang diberikan kepada peserta didik memiliki banyak bentuk, diantaranya adalah dukungan emosional, instrumental, informasional dan penghargaan (Sangkey et al., 2025). Dukungan emosional diwujudkan melalui kasih sayang dan perhatian melalui perbuatan sederhana, seperti teman yang mau mendengarkan keluh kesah, keluarga yang memberikan pelukan, atau guru yang menanyakan kabar dengan penuh perhatian. Dukungan penghargaan, dapat berupa pujian, pengakuan, atau dorongan positif yang diberikan kepada peserta didik atas usaha dan pencapaiannya. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata atau tindakan langsung yang membantu meringankan beban peserta didik, baik secara akademik, finansial, maupun kebutuhan sehari-hari. Dukungan informasional, diwujudkan melalui pemberian saran dan bimbingan yang dapat membantu individu membuat keputusan yang tepat dalam situasi sulit.

Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai biasanya lebih mudah mengatasi stres akademik dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapat dukungan serupa (Susanti & Ansyah, 2023). Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan figur signifikan lainnya dapat meningkatkan kesiapan

mental dan emosional peserta didik kelas 12 dalam menghadapi ujian akhir di sekolah. Melalui kepedulian dan kebersamaan dengan keluarga, teman, dan figur signifikan lainnya dapat menguatkan peserta didik untuk lebih siap dalam menjalani tantangan kedepannya.

Terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai dukungan sosial dengan stres akademik. Berdasarkan penelitian Ratnasari et al., (2024) pada peserta didik Pondok Pesanten As'adiyah Kaloling ditemukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi stres akademik yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang didapatkan oleh peserta didik maka tingkat stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik semakin meningkat. Penelitian Rizqullah dan Ansyah, (2024) juga menunjukkan hal yang serupa yaitu adanya korelasi negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada peserta didik Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Ar-Raudhatul Ilmiah Kertosono. Penelitian ini memperlihatkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang diterima oleh peserta didik, maka akan membuat peserta didik merasa beban yang dialaminya terasa ringan, dukungan yang diperoleh oleh peserta didik tersebut dapat berupa sebuah pengetahuan maupun perasaan yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik. Dukungan sosial dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik, dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Peserta didik yang memperoleh dukungan sosial yang kuat juga biasanya memiliki sikap optimis, mampu memenuhi kebutuhan psikologis, menunjukkan keterampilan interpersonal yang baik, serta memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi (Dianto, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Affandi, (2024) berbeda dengan penelitian sebelumnya, dalam penelitiannya ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada peserta didik di

sebuah Pondok Pesantren. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik tidak selalu konsisten. Penelitian yang dilakukan Saputra dan Affandi, (2024) berbeda dengan hasil penelitian dari Ratnasari et al., (2024) dan Rizqullah dan Ansyah, (2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik, hal ini menunjukkan adanya pertentangan atau gap dalam penelitian lain yang dibahas dalam tulisan ini. Perbedaan ini disebabkan oleh terbatasnya jumlah santri yang dijadikan sampel pada Pondok Pesantren tersebut.

Selain dukungan sosial, aspek efikasi diri dapat memainkan peran penting bagi peserta didik dalam mengatasi stres akademik dan menjaga kesejahteraan mental. Efikasi diri mengacu pada keyakinan yang dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu dan menghasilkan hasil yang diinginkan (Schwarzer & Jerusalem, 2010). Keyakinan pada kemampuan diri untuk melakukan sesuatu ini dapat berdampak pada tingkat stres akademik yang peserta didik rasakan karena ini terkait dengan penilaian terhadap *stresor* dan kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya, sehingga dapat menentukan apakah perilaku tersebut akan menyebabkan respons stres atau tidak. Efikasi diri tingkat akademik yang tinggi dapat membuat seseorang menggunakan kemampuannya secara optimal dan mengurangi stres pada peserta didik Sekolah Menengah Atas NU Lemahabang (Khoirunnisa & Gumiandari, 2023).

Efikasi diri dapat membantu peserta didik mengelola stres akademik dengan lebih baik, karena mereka meyakini bahwa mereka mampu mengatasi tuntutan atau tekanan yang ada. Efikasi diri berasal dari keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri, yang memengaruhi cara mereka berpikir, memotivasi diri, dan berbuat. Hal ini menumbuhkan keyakinan pada diri peserta didik untuk melakukan segala kegiatan dan menuntaskan suatu tugas dengan baik. Individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi akan lebih mampu menyelesaikan atau mencapai tugas dengan lebih baik. Sebaliknya, peserta didik yang tidak yakin pada kemampuan dirinya biasanya menganggap tantangan yang dihadapinya sebagai tekanan sehingga membuat mereka merasa tidak percaya diri dan tidak yakin akan kemampuan mereka dalam mengatasi situasi tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Miyono et al., (2019) pada peserta didik Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Tenganan menunjukkan pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik signifikan. Keyakinan diri yang dimiliki oleh peserta didik terhadap kemampuan dirinya akan mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam memenuhi tuntutan yang ada. Sehingga peserta didik dapat memilih keterampilan yang bisa mengurangi stres akademik tersebut. Penelitian dari Rauzana et al., (2021) menunjukkan hasil yang serupa yaitu adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada peserta didik Madrasah Aliyah di Ruhul Islam Anak Bangsa *Islamic Boarding School*. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu maka semakin rendah stres yang dirasakan oleh peserta didik. Peserta didik dengan efikasi diri yang tinggi akan menghadapi situasi baru dengan keinginan yang besar, sehingga mereka mampu beradaptasi dengan perubahan dan tuntutan di lingkungan yang baru dan sebaliknya. Peserta didik dengan efikasi diri yang rendah akan mengurangi usaha mereka atau mudah menyerah ketika menghadapi situasi sulit dan menantang dalam proses belajar.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, tetapi masih terdapat kesenjangan penelitian. Studi yang dilakukan oleh Zahrotusyifa dan Samara, (2025) pada peserta didik *Senior High School Plus Assa'adah Banten* menunjukkan tidak adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian diatas, perbedaan ini disebabkan oleh penggunaan instrumen yang berbeda dan terbatasnya jumlah subjek penelitian yang digunakan. Sehingga terdapat *inkonsistensi* yang menunjukkan *gap* penelitian akibat adanya faktor lain yang lebih berpengaruh yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

Selain efikasi diri, faktor internal lain yang turut berpengaruh terhadap stres akademik adalah spiritualitas. Spiritualitas merupakan persepsi individu mengenai kehadiran dan keterlibatan unsur transenden dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana individu merasakan interaksi atau hubungan mereka dengan yang transenden tersebut (Underwood & Teresi, 2002). Praktik spiritualitas ini dapat dilakukan melalui meditasi, doa, membaca Al-Qur'an atau refleksi diri yang dapat menjadi sarana bagi peserta didik untuk mengelola stres, meningkatkan kedamaian

batin, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Syarifah et al., 2024). Individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, sehingga membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif (Ekwonye et al., 2020). Orientasi spiritual berperan dalam memperkuat persepsi diri positif yang mendukung pengelolaan emosi negatif, seperti kecemasan akademik, sehingga individu memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menghadapi tekanan sehari-hari (Ningrum et al., 2021).

Terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai spiritualitas dengan stres akademik. Salah satunya penelitian Nisa et al., (2025) yang menunjukkan bahwa spiritualitas terbukti berperan signifikan dalam mengurangi stres akademik peserta didik. Penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi dapat membantu individu dalam mengelola stres akademik dengan lebih efektif. Hasil serupa ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Utari dan Hamid, (2021) pada peserta didik kelas 12 Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 14 Jakarta, penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan antara spiritualitas dengan stres akademik. Semakin tinggi tingkat spiritualitas, maka semakin rendah tingkat stres akademik peserta didik di sekolah berbasis Islam. Hal ini mengindikasikan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) terhadap dampak negatif stres akademik.

Penelitian Widiyanti et al., (2021) menunjukkan temuan yang berbeda, dalam penelitiannya ditemukan tidak adanya hubungan antara spiritualitas dengan stres akademik. Perbedaan ini disebabkan oleh penggunaan instrumen yang memiliki efek batas atas bagi masyarakat Indonesia yang menganut kepercayaan agama. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara spiritualitas dan stres akademik belum sepenuhnya konsisten dan masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut, terutama dalam konteks pendidikan berbasis agama seperti Madrasah Aliyah.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena padatnya kegiatan ujian akhir yang akan dijalani oleh peserta didik kelas 12 dapat menimbulkan tekanan yang berdampak negatif pada kondisi fisik dan psikologis peserta didik jika tidak diketahui faktor yang dapat mengatasinya. Tekanan yang dirasakan berpotensi menimbulkan stres yang memengaruhi kualitas belajar dan kesejahteraan peserta

didik. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di Madrasah Aliyah Persis. Dengan adanya permasalahan stres akademik yang terjadi pada peserta didik kelas 12 Madrasah Aliyah Persis, serta adanya pertentangan pada penelitian sebelumnya, menjadikan landasan peneliti untuk mengkaji penelitian dengan judul “Pengaruh dukungan sosial, efikasi diri dan spiritualitas terhadap stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis”

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah dukungan sosial mempengaruhi stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis?
2. Apakah efikasi diri mempengaruhi stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis?
3. Apakah spiritualitas mempengaruhi stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis?
4. Apakah dukungan sosial, efikasi diri dan spiritualitas secara simultan mempengaruhi stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis
2. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis
3. Untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis
4. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, efikasi diri dan spiritualitas terhadap stres akademik peserta didik Madrasah Aliyah Persis

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian pada tujuan penelitian, kegunaan yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis

Secara umum, pembaca dapat mempelajari hal-hal baru dari temuan penelitian ini. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan wawasan keilmuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian ini akan menjadi sumber pembelajaran dan referensi yang berguna untuk penelitian terkait pengaruh dukungan sosial, efikasi diri dan spiritualitas terhadap stres akademik pada peserta didik Madrasah Aliyah.

Kegunaan Praktis

1. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini membantu peserta didik mengenali faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik, sehingga mereka dapat mengelola tekanan belajar dengan lebih baik. Hasil penelitian ini juga dapat mendukung peserta didik untuk membangun mekanisme coping yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi belajar.

2. Bagi Pendidik

Hasil penelitian dapat dipertimbangkan oleh pendidik dalam merancang metode pembelajaran, memberikan bimbingan, serta menciptakan suasana kelas yang kondusif sehingga dapat meminimalisir stres akademik pada peserta didik. Penelitian ini juga dapat digunakan oleh pendidik sebagai dasar dalam memberikan dukungan akademik maupun non-akademik yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

3. Bagi Lingkungan Sekolah Madrasah Aliyah Persis

Penelitian ini bermanfaat bagi pihak sekolah dalam mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental peserta didik, seperti penyediaan layanan konseling, kegiatan pengembangan diri, dan pembelajaran yang ramah terhadap kebutuhan psikologis peserta didik. Dengan demikian, lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang lebih mendukung untuk menekan tingkat stres akademik dan meningkatkan kualitas Pendidikan.