

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Stres merupakan kondisi ketika keseimbangan mental dan fisik seseorang terganggu akibat adanya tekanan atau perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pendapat tersebut sejalan pemikiran pendapat Lazarus dan Folkman (1986), stres adalah reaksi yang muncul dari dalam diri seseorang saat dihadapkan pada tekanan fisik maupun psikologis yang dirasa melampaui kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Tekanan tersebut dapat muncul dari beberapa sumber, seperti lingkungan sekitar atau situasi sosial yang dianggap mengancam dan sulit untuk dikendalikan (Folkman et al., 1986).

Stres terjadi ketika seseorang sulit atau tidak mampu merespon tekanan dengan solusi penyelesaian yang tepat. Seseorang dengan stres yang tidak dikelola dengan baik, akan berdampak negatif pada perilaku, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis. Contoh akibat tersebut menurut *Mental Health Foundation* (MHF) tahun 2018, secara fisik terlihat dari secara berlebihan, makan-makanan tidak sehat, dan kemungkinan merokok adalah contoh perilaku stres yang tidak dikelola dengan baik, dan untuk efek psikologisnya termasuk perasaan kesepian, sedih, cemas, menyakiti diri sendiri, dan munculnya pikiran serta perasaan bunuh diri. (Manita et al., 2019). Secara umum, pada dasarnya stres muncul ketika seseorang merasa kewalahan dalam menghadapi suatu tekanan atau tuntutan yang hal itu melampaui batas kemampuannya, baik secara fisik maupun mental (Tharaldsen et al., 2022).

Dalam konteks kehidupan stres ini muncul dalam berbagai situasi, salah satunya adalah dalam bidang pendidikan. Goodman dan Leroy (dalam McKean & Misra, 2000) mengemukakan bahwa stres dapat bersumber dari dalam dunia pendidikan, hal ini dapat dibagi ke dalam beberapa kategori, yaitu stres yang bersumber dari tuntutan akademik, masalah keuangan, sesuatu yang berkaitan dengan pengelolaan waktu dan kondisi kesehatan, serta tekanan yang muncul dari diri sendiri (Barseli et al., 2020)

Ketika beban belajar tidak seimbang sesuai dengan kapasitas individu dalam mengatur emosi dan waktu, maka resiko munculnya gangguan psikologis pun meningkat. Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang dialami oleh pelajar. Menurut Desmita (2010), stres akademik merupakan stres yang muncul akibat adanya tekanan dari berbagai *academic stressor*. *Academic stressor* sendiri adalah sumber stres yang muncul dari aktivitas pembelajaran maupun hal-hal yang berkaitan dengan proses pendidikan. Bentuknya meliputi tuntutan untuk naik kelas, durasi belajar yang panjang, perilaku menyontek, banyaknya tugas,

hasil nilai ujian, keputusan dalam memilih jurusan atau karier, serta kecemasan saat menghadapi ujian dan pengelolaan waktu belajar (Barseli et al., 2020).

Sejalan dengan pendapat tersebut pada penelitian (Khaira., 2023), siswa yang mengalami tekanan dan tuntutan yang berlebihan dalam bidang akademik sehingga kesulitan mengelola tugas dan tanggung jawab yang dimilikinya. Kondisi ini termasuk ke dalam distress, yaitu bentuk stres yang bersifat negatif dan dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, frustrasi, serta kecewa. Apabila terjadi secara berulang dan tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada penurunan kemampuan siswa dalam menjalankan tugas-tugas akademiknya.

Menurut Gadzella (1994), mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi individu terhadap faktor-faktor pemicu stres akademik dan respons fisik, emosional, perilaku, serta kognitif mereka terhadap faktor-faktor tersebut (Afif et al., 2022). Sedangkan menurut Oljnik dan Holschuh (2007), memandang Stres akademik adalah reaksi yang timbul akibat kewajiban dan tugas yang berlebihan yang harus dilakukan oleh siswa (Irmayanti, S., Daud, M., 2024).

Fenomena ini telah menjadi perhatian utama dalam permasalahan kesehatan mental pada remaja di berbagai negara. Berdasarkan data terbaru dari *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,1 miliar orang atau hampir 1 dari 7 penduduk dunia hidup dengan gangguan mental pada tahun 2021. Gangguan kecemasan dan depresi merupakan jenis gangguan mental yang paling umum ditemukan secara global. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius di berbagai negara. Dilakukan juga oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2021 terhadap 98.050 dari berbagai institusi pendidikan tinggi di Amerika Serikat. Dalam survei tersebut, ditemukan bahwa dalam 12 bulan terakhir, 53% mahasiswa dilaporkan mengalami tingkat stres yang berada pada kategori sedang hingga tinggi, data tersebut menggambarkan angka permasalahan stres masih terjadi (Faridah et al., 2022).

Kondisi tersebut tidak hanya terjadi di tingkat global, tetapi juga dialami oleh mahasiswa di Indonesia. Menurut data dari Pusat Informasi Kesehatan Nasional (Pusiknas), dari Januari hingga Agustus 2024 tercatat sebanyak 849 kasus bunuh diri, dan sebagian besar berasal dari kelompok usia 16 - 25 tahun, yaitu rentang usia mahasiswa dan pelajar yang sering kali menghadapi tekanan akademik berat (Kompasiana, 2025). Fakta ini membuktikan jika tekanan akademik bukan hanya berdampak pada penurunan prestasi belajar, namun juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental hingga munculnya risiko perilaku ekstrem.

Di Indonesia sendiri, fenomena stres akademik pada remaja bukan hanya mahasiswa tapi siswa juga banyak terjadi dan menunjukkan kekhawatiran. Seperti yang ditemukan dalam penelitian Arsy dan Annisa (2022), tingkat stres akademik di SMA Kartika VIII-1 Jakarta Selatan menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang cukup signifikan, dengan persentase sebesar 28,4% (Arsy & Annisa, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik masih banyak dialami oleh siswa sekolah menengah atas. Penelitian (Nadia, 2024) pada siswa SMA di Kota Makassar menemukan bahwa 29,09% siswa berada pada kategori stres akademik sedang, 28,73% berada pada kategori tinggi, dan 5,28% berada pada kategori sangat tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tuntutan akademik masih menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi sebagian siswa

Kondisi tersebut berkaitan dengan karakteristik siswa sekolah menengah atas (SMA) yang umumnya berada pada rentang usia 15–18 tahun, yaitu periode remaja (*adolescence*). Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, remaja berada pada tahap *Identity versus Role Confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha mengeksplorasi, membentuk, dan menetapkan identitas dirinya. Pada tahap ini, remaja mulai mencari pemahaman mengenai nilai, tujuan hidup, serta peran yang ingin dijalankan dalam masyarakat. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode penting dalam proses pembentukan identitas diri yang akan memengaruhi perkembangan individu pada tahap kehidupan selanjutnya (Bogaerts & Claes, 2023).

Masa remaja merupakan periode penting untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan yang menjadi dasar bagi kehidupan pada tahap berikutnya. Keberhasilan remaja dalam mencapai tugas perkembangan, khususnya pembentukan identitas diri, dapat meningkatkan kemampuan adaptasi, rasa percaya diri, serta kesiapan menghadapi peran dan tanggung jawab pada masa dewasa. Sebaliknya, hambatan dalam proses tersebut dapat menimbulkan kebingungan identitas dan kesulitan dalam penyesuaian diri (Restuningsih, A., & Krismona, 2026). Berdasarkan penjelasan di atas masa remaja, berada pada proses pencarian identitas diri dapat menjadi pengalaman yang menantang dan berpotensi menimbulkan stres. Dalam perspektif perkembangan psikososial Erikson, ketidakmampuan individu dalam membentuk identitas diri yang jelas dapat menyebabkan kebingungan peran (*role confusion*),

yang selanjutnya meningkatkan kerentanan terhadap berbagai tekanan psikologis, termasuk stres akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata yang perlu memperoleh perhatian lebih, khususnya pada kalangan pelajar. Masalah ini terjadi di berbagai jenis institusi pendidikan tidak hanya Sekolah Menengah Atas (SMA), tetapi di Madrasah Aliyah (MA). Bahkan kondisi siswa di Madrasah Aliyah (MA) cenderung lebih kompleks dibandingkan siswa sekolah menengah umum. Selain harus memenuhi tuntutan akademik yang sama dengan siswa SMA, siswa Madrasah Aliyah juga diwajibkan mengikuti berbagai kegiatan keagamaan yang intensif, seperti pembelajaran Al-Qur'an dan Hadis, program tahfiz Al-Qur'an, serta berbagai aktivitas keagamaan lainnya yang menjadi ciri khas kurikulum madrasah. Kombinasi antara tuntutan akademik formal dan kewajiban keagamaan tersebut berpotensi meningkatkan beban yang dirasakan siswa dalam menjalani proses pendidikan (Hanif, 2026).

Beban akademik tersebut antara pelajaran umum dan pelajaran agama, membuat siswa madrasah harus punya ketahanan mental yang kuat dan kemampuan mengatur diri yang baik. Jika hal ini tidak bisa dikelola dengan baik, maka akan memicu stress akademik. Kondisi ini juga dibuktikan dalam penelitian sebelumnya yang membandingkan antara siswa MAN Tanah Bumbu (*Full day school*), dan MAN 3 Banjarmasin (*non full day*). Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sistem *full day* ternyata lebih tinggi mengalami stress akademiknya, salah satu penyebabnya yaitu karena beban pembelajaran yang lebih banyak dan waktu belajar yang lebih panjang, yaitu bisa sampai 9-10 jam per hari dari hari Senin sampai Hari Jumat (Diono Kusuma et al., 2018).

Selain itu juga pada penelitian (Rizqullah & Ansyah, 2024) menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang dialami oleh siswa Madrasah Aliyah, khususnya pada lingkungan pendidikan berasrama, sehingga diperlukan dukungan sosial yang memadai untuk membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan yang mereka hadapi. Selain itu, penelitian Hanif dan Khoerunnisa (2026) menjelaskan bahwa siswa Madrasah Aliyah menghadapi berbagai tuntutan akademik formal yang berjalan beriringan dengan aktivitas keagamaan yang intensif, seperti hafalan Al-Qur'an, kajian keislaman, dan kegiatan ibadah terstruktur. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan emosional dan psikologis apabila tidak diimbangi dengan mekanisme penyesuaian diri yang baik.

Salah satu sekolah yang memiliki kondisi yang sama yaitu MAN X, berdasarkan kegiatan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret, terhadap 62 responden, terdiri dari 29% laki-laki (n=18) dan 71% perempuan (n=44). Sebanyak 58% (n=36) siswa menunjukkan bahwa siswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi. Tuntutan ini muncul dari banyaknya tugas yang diberikan dalam waktu berdekatan, standar nilai minimum yang harus dicapai, jadwal ujian yang padat, hingga ekspektasi guru dan orang tua yang mengharapkan pencapaian akademik yang baik dari siswa. Situasi ini membuat siswa beranggapan bahwa beban akademik yang harus dipenuhi tidak sebanding dengan kemampuan siswa untuk menyelesaikannya dalam waktu yang diberikan.

Selain itu, 40,3% (n=25) siswa mengaku kesulitan mengatur waktu dan menyusun prioritas, sehingga mereka sering kebingungan menentukan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Kondisi ini memicu munculnya perasaan malas dan kecenderungan menunda pekerjaan, yang kemudian memperkuat stres akademik karena siswa merasa tidak mampu mengelola tuntutan yang datang secara bersamaan. Gejala stres tampak pada aspek fisik berupa pusing, sakit kepala, lelah, mudah capek, sulit tidur, perubahan nafsu makan, serta kesulitan berkonsentrasi saat menghadapi ujian. Dari aspek emosional, siswa melaporkan munculnya *bad mood*, kebingungan, menangis, hingga perasaan ingin menyerah. Salah satu siswa bahkan mengungkapkan, “*Kalau lagi stres karena tugas, kepala rasanya kayak mau pecah, pengen diem aja, nggak mau ketemu orang,*” yang menggambarkan seberapa berat tekanan akademik yang mereka rasakan.

Pada siswa yang tinggal di pesantren sebanyak 25 orang, stres akademik semakin diperkuat oleh tantangan adaptasi lingkungan. Santri yang baru pertama masuk yaitu kelas X sebanyak 5 siswa, belum sepenuhnya mampu beradaptasi dengan teman baru maupun rutinitas pesantren yang berbeda jauh dengan kehidupan di rumah, sementara mereka juga sedang berproses membangun kemandirian. Tuntutan akademik di lingkungan pesantren pun tak kalah tinggi, target hafalan Al-Qur'an setiap hari, rutinitas yang terstruktur, jadwal harian yang padat sejak pagi sampai malam membuat santri sering merasa kewalahan dan kurang memiliki waktu untuk beristirahat.

Sementara itu, siswa yang tidak tinggal di pesantren juga merasakan tekanan akademik yang serupa, terutama karena padatnya tugas sekolah, standar nilai, serta kegiatan ekstrakurikuler wajib yang harus diikuti meskipun tidak sesuai minat. Aktivitas tambahan ini membuat siswa tersebut memiliki waktu istirahat yang lebih sempit dan menambah rasa jenuh,

sehingga memperbesar potensi munculnya stres akademik. Baik siswa pesantren maupun non-pesantren pada dasarnya menghadapi sumber stres yang sama, yaitu tuntutan akademik yang tinggi, kemampuan manajemen waktu yang belum optimal, ekspektasi dari guru dan orang tua, serta lingkungan belajar yang kadang tidak selaras dengan kebutuhan mereka.

Siswa juga merasakan stres akibat sejumlah keadaan, seperti tuntutan akademik yang berlebihan, hasil ujian yang buruk, atau hasil yang tidak memenuhi KKM, serta di mata pelajaran agama sering ada hafalan hal ini sering dipicu sebagai munculnya stress tersebut. Hal membuktikan jika stres akademik yang dirasakan siswa bukan saja berasal dari tekanan tugas, tetapi juga dari berbagai pemicu lain seperti kesulitan adaptasi, padatnya kegiatan, tuntutan pencapaian prestasi, hingga kurangnya waktu istirahat.

Kemudian setelah siswa menjelaskan stres tersebut, peneliti kemudian bertanya penyebab kenapa siswa bisa mengalami hal tersebut. Peneliti menemukan bahwa sebanyak 66,7% (n = 41) siswa menyatakan bahwa mereka kesulitan mengatur diri ketika menghadapi stres akademik. Siswa mengakui sulit menahan diri dari distraksi terutama penggunaan HP meskipun tugas sekolah belum selesai. Siswa cenderung mengikuti dorongan sesaat seperti ingin bermain game, rebahan, atau *scrolling* media sosial meskipun mereka sedang dikejar *deadline*. Pada kasus di sekolah ini, perilaku tidak mampu mengontrol diri ini menjadi salah satu penyebab utama siswa merasa kewalahan, tertekan, dan akhirnya mengalami stres akademik.

Sebagian besar siswa dalam studi awal juga menyatakan kesulitan membagi waktu antara belajar, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan pesantren, dan istirahat. Siswa mengakui bahwa sering kali jadwal belajar tidak terstruktur, sehingga tugas dikerjakan mendadak dan belajar baru dilakukan saat hari sebelum ulangan. Guru BK mengonfirmasi temuan ini dengan menyebutkan bahwa siswa “*belum punya target belajar yang jelas*” dan cenderung belajar hanya ketika ada tugas mendesak.

Dalam studi awal, siswa juga menunjukkan kurangnya kebiasaan memantau progres belajarnya. Siswa cenderung tidak menyadari apakah metode belajar yang digunakan sudah efektif atau belum, sehingga ketika menghadapi ujian mereka merasa panik dan tidak siap. Guru BK juga menyebutkan bahwa siswa sering “*menyalahkan keadaan*” ketika nilai tidak sesuai harapan, alih-alih mengevaluasi proses belajar. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Snyder (1974) dan Zimmerman (2000) yang menjelaskan bahwa individu yang kurang

melakukan *self monitoring* cenderung bingung dalam proses belajar dan lebih mudah mengalami tekanan akademik.

Saat siswa menghadapi banyak kegiatan, siswa mengaku sering mengalami kelelahan, sulit fokus, dan merasa tidak punya energi untuk menyelesaikan tugas. Dalam wawancara, guru BK menyampaikan bahwa sebagian siswa sering menunda tugas karena “keteteran” akibat padatnya kegiatan yang tidak diatur dengan baik. Ketidakmampuan siswa mengatur energi, fokus, dan motivasinya berdampak langsung pada meningkatnya stres akademik.

Hasil studi awal menunjukkan bahwa siswa masih jarang melakukan evaluasi belajar secara mandiri. Ketika hasil belajar tidak sesuai harapan, mereka lebih cenderung meluapkan emosi seperti panik atau kesal daripada menganalisis penyebab kegagalannya. Guru BK menguatkan temuan ini dengan menyebutkan bahwa siswa lebih sering “mengeluh” daripada mengevaluasi strategi belajar mereka. Penelitian *Bandura (1997)* menegaskan bahwa tanpa kemampuan evaluasi diri, individu cenderung mengulang pola belajar yang tidak efektif, yang kemudian memunculkan tekanan akademik yang berulang.

Namun demikian, tidak semua siswa memiliki pengalaman yang sama. Sebanyak 63,6% (n=39) siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang diperhatikan oleh orang tua karena kurang dekat, kemudian jika di sekolah guru kurang dalam pendampingan psikologis, siswa juga menyampaikan ingin di perbanyak program terkait *mental health* misalnya di adakan konseling rutin dengan guru BK, lalu ada siswa yang mengatakan sulit mencari teman yang bisa diajak saling mendukung dalam hal belajar, bahkan siswa merasa harus menghadapi beban akademik sendirian tanpa tahu harus meminta bantuan kepada siapa.

Berdasarkan fenomena di atas, siswa mengalami tekanan akademik yang disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, seperti banyaknya tugas, pekerjaan kelompok, ujian yang sulit, banyak hafalan, dan kewajiban untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ketika siswa merasa tertekan tersebut siswa merasa masih kesulitan dalam membagi waktu dan adanya kebutuhan akan dukungan sosial, yang memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif. Dukungan sosial yang dimaksud ini merujuk pada bentuk bantuan, perhatian, dan rasa diterima atau di akui yang diberikan oleh lingkungan sekitar seseorang, misalnya seperti dari keluarga, teman, guru, maupun lingkungan sekolah. Berdasarkan data yang di dapat dari pasrtisipan pada studi awal, ditemukan beberapa faktor yang dianggap berdampak pada stres akademik, faktor dalam diri siswa yaitu *self management* dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial.

Berdasarkan *literature review* menurut Goleman (1995) dalam bukunya *Emotional Intelligence* menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dan perilaku melalui *self management* adalah kunci dalam mengatasi stres. *Self management* menurut Goleman memungkinkan individu untuk tetap tenang dalam situasi penuh tekanan, yang berkontribusi pada pengelolaan stres yang lebih baik. Dalam hal ini, *self management* lebih merujuk pada perubahan dari dalam diri yang melibatkan perilaku dengan menggunakan teknik atau strategi tertentu. Seperti dalam penelitian sebelumnya mengutip dari Gie (2000), menyatakan bahwa *self management* adalah dorongan dari dalam diri seseorang yang memungkinkan individu untuk mengendalikan kemampuan mereka demi mencapai tujuan yang positif (Sugiarto et al., 2021).

Studi yang dilakukan oleh (Latifah et al., 2023) mengenai analisis penanganan stress akademik pada siswa, dengan menggunakan metode pendekatan kualitatif, dihasilkan bahwa *self management* efektif dalam menurunkan stress akademik, yang diakibatkan dari menunda tugas, tidak mengatur waktu belajar, sulit konsentrasi, *overthinking* tidak mampu menyelesaikan tugas, dan jenuh dalam belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bancin, E. S., Aslami, N., & Silalahi, 2025) pada Mahasiswa Akhir, hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh antara *self management* dan stress akademik, semakin baik *self management* hal maka akan menurunkan stress akademik mahasiswa tersebut, begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh (Santoso, S. M., & Prapunoto, 2024) pada 147 mahasiswa Psikologi, hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara *self management* dan stres akademik, semakin tinggi *self management* yang dimiliki, semakin rendah stres akademik.

Penelitian yang dilakukan (Azhar, R. A., Suroso, & Pratitis, 2025) pada mahasiswa magister psikologi profesional di Surabaya penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dan stres akademik, sehingga semakin rendah kemampuan *self management* individu, maka tingkat stres akademik cenderung semakin tinggi. Selain itu, strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah juga memiliki hubungan negatif dengan stres akademik.

Selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Munawaroh, L., 2023), hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik serta peningkatan motivasi belajar siswa. Temuan tersebut

menunjukkan bahwa *self management* dan strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah memiliki peran penting dalam membantu mengelola stres akademik.

Selain dipengaruhi oleh faktor internal tersebut, terdapat juga faktor eksternal yang ikut memengaruhi tingkat stres akademik, salah satunya adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah bentuk penerimaan atau perhatian yang diterima individu dari orang lain atau kelompok, baik dalam bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan nyata. Keberadaan dukungan ini dapat membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian yang berarti (Sari, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rizqullah & Ansyah, 2024) pada 229 siswa Madrasah Aliyah berasrama menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan siswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik.

Selaras dengan penelitian (Rahmawati et al., 2024) pada siswa Madrasah Aliyah di Purbalingga yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua berpengaruh terhadap tingkat stres akademik siswa. Dukungan yang diberikan orang tua dapat menjadi sumber kekuatan bagi siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga mampu menekan munculnya stres akademik.

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Polewali membuktikan jika dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Siswa yang memperoleh dukungan dari orang tua, teman, maupun guru cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang kurang mendapatkan dukungan tersebut (Fadliah, N. A., Thalib, S. B., & Pandang, 2022). Sejalan dengan penelitian (N. Hidayat, 2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya, cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang penting dalam membantu individu mengatasi stres selama menjalani proses pendidikan.

Sedangkan pada penelitian (Trisnawati., 2024), menyatakan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stres akademik. Dalam penelitian (Ellis. R., 2023), hanya berfokus

pada satu dukungan sosial saja yaitu dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik, lokasi penelitian juga berbeda. Dan penelitian tidak secara bersamaan meneliti tentang *self management* dan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Meskipun terdapat beberapa penelitian yang membahas pengaruh maupun hubungan antara *self management* dan stress akademik pada kalangan mahasiswa, namun penelitian yang secara khusus menyoroti konteks Madrasah masih tergolong terbatas. Lingkungan pesantren memiliki karakteristik dan dinamika tersendiri yang membedakannya dari lembaga pendidikan biasanya. Sebagian besar penelitian sebelumnya, seperti salah satunya pada penelitian (Purwanti, R., Fitriyani, 2022), sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi pada lingkungan Madrasah Aliyah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kebaruan dalam penelitian ini terletak berdasarkan studi-studi sebelumnya, terdapat penelitian yang telah membahas tentang stres akademik pada pelajar SMA maupun mahasiswa. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik menyoroti stress akademik pada siswa Madrasah Aliyah, terutama yang memiliki beban ganda antara pelajaran umum dan agama.

Selanjutnya meskipun terdapat penelitian tentang pengaruh *self management* maupun dukungan sosial terhadap stres akademik secara terpisah, namun penelitian yang mengkaji keduanya secara simultan dalam konteks madrasah masih sangat jarang untuk diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan guna melengkapi kekurangan pada penelitian sebelumnya. Sehingga penulis tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh *Self Management* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada siswa MAN X”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Pengaruh *Self Management* terhadap Stres Akademik pada Siswa di MAN X ?
2. Apakah terdapat Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Siswa di MAN X ?
3. Apakah terdapat Pengaruh *Self Management* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada siswa di MAN X ?

## Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh *Self Management* berpengaruh terhadap Stres Akademik pada Siswa MAN X.
2. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Stres Akademik pada Siswa MAN X.
3. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh *Self Management* dan Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Stres Akademik pada Siswa MAN X.

## Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa manfaat kegunaan sebagai berikut :

### a. Teoritis

Secara umum penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan stres akademik pada remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu *self management* dan dukungan sosial. Temuan penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang telah ada mengenai peran *Self Management* dan Dukungan Sosial dalam membantu siswa menghadapi Stres Akademik.

### b. Praktis

#### - Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada siswa mengenai pentingnya kemampuan mengelola diri dalam menghadapi tekanan akademik serta pentingnya menjalin hubungan yang positif dengan guru sebagai bentuk dukungan sosial yang bermanfaat.

#### - Bagi Guru dan Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah, khususnya guru, untuk lebih memahami peran penting mereka dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, serta merancang pendekatan pembelajaran dan kebijakan sekolah yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

#### - Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi orang tua dalam mendampingi anak menghadapi tekanan akademik, sekaligus meningkatkan kerja sama antara pihak keluarga dan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif.

- Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi landasan bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stres akademik pada siswa di lingkungan madrasah atau sekolah menengah.

