

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DAN KEBOSANAN AKADEMIK DENGAN PRESTASI AKADEMIK SANTRI PONDOK PESANTREN X DI SIDOARJO

OLEH:

KHODIJATUL JAMILAH (212030100003)

PRODI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO



Latar Belakang dan Tujuan

Masalah utama dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi akademik siswa SMA, yang berkaitan dengan tingginya tingkat stres, manajemen stres yang kurang efektif, dan kebosanan akademik. Banyak siswa kesulitan mengelola stres, memiliki manajemen stres yang buruk, dan merasa bosan dengan kegiatan akademik, yang berdampak pada hasil belajar mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 40% siswa kesulitan mengatur jadwal, 35% menunda pekerjaan, dan 50% mengalami penurunan prestasi. **Data Kementerian Pendidikan** juga menunjukkan penurunan nilai UNBK SMA pada mata pelajaran Matematika dan Bahasa Inggris sebesar 10-15% antara 2019-2021.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara manajemen stres, kebosanan akademik, dan prestasi akademik siswa SMA di lingkungan pesantren.

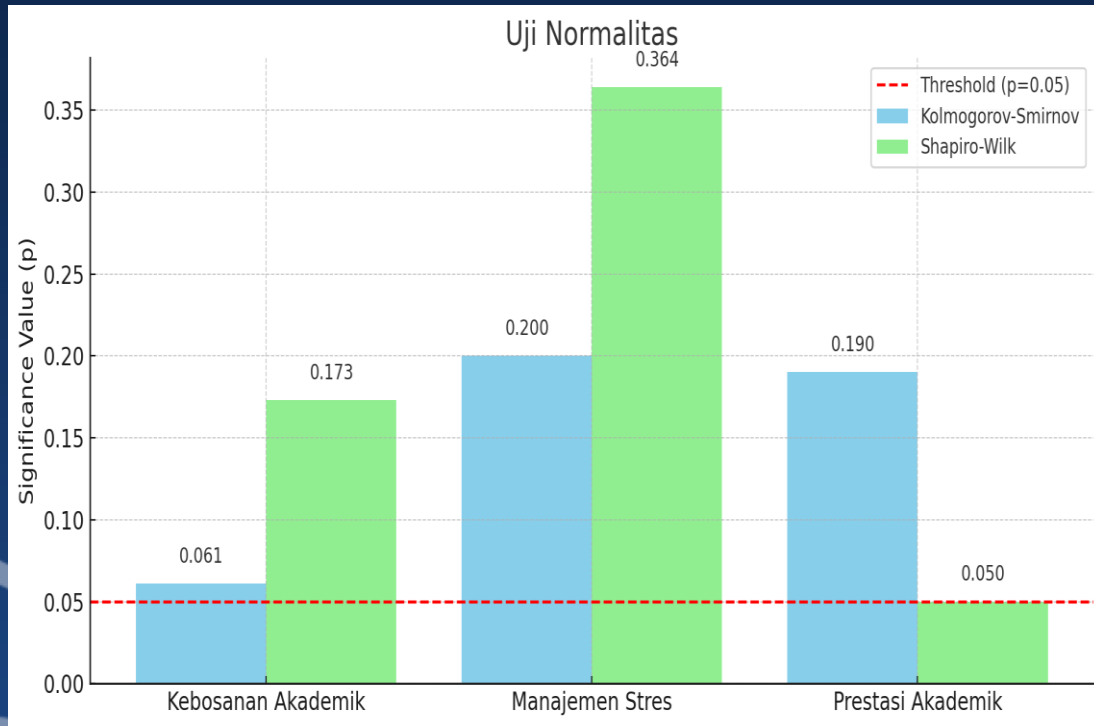
Teori

- **Prestasi akademik** adalah keberhasilan siswa dalam belajar, diukur melalui nilai pembelajaran (Mulyono).
- **Stres akademik** muncul dari tekanan saat menghadapi ujian dengan keterbatasan waktu, dipengaruhi oleh tekanan diri sendiri, orang tua, guru, dan manajemen waktu yang buruk (Busari).
- **Manajemen stres** adalah kemampuan mengelola respons terhadap tekanan akademik (Lazarus).
- **Kebosanan akademik** adalah kurangnya tantangan atau stimulasi dalam belajar, yang menurunkan motivasi dan keterlibatan siswa (Pekrun).

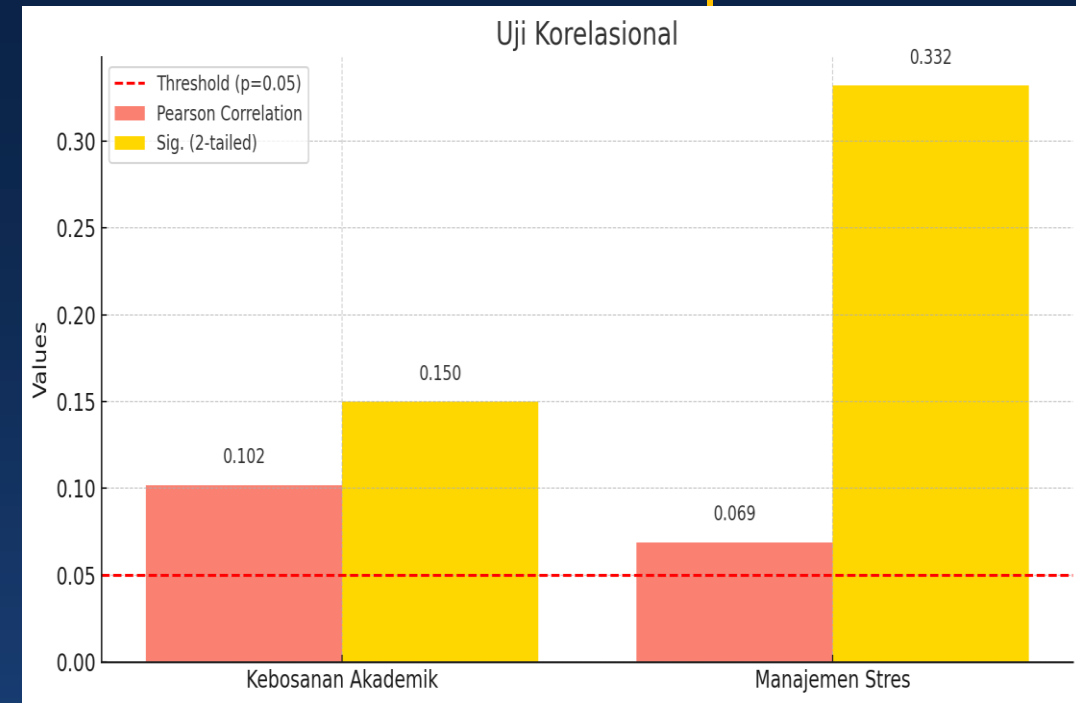
Metode

- **Desain penelitian** : Kuantitatif korelasional
- **Populasi / Sampel** : Siswa MA X Sidoarjo sebanyak 200 orang / 200 sampel
- **Teknik sampling** : Total sampling
- **Teknik analisis data** : Multiple correlation (software IBM SPSS statistics 26)
- **Instrumen penelitian** : Skala likert yang diadopsi dan raport siswa (skala manajemen stress oleh Lazarus, skala kebosanan akademik oleh Pekrun, dan evaluasi prestasi belajar dalam rapor itu sendiri)

HASIL



Prestasi akademik, manajemen stres, dan kebosanan akademik normal ($p > 0,05$).



Manajemen stres: Beta = 0,230, tidak signifikan ($p = 0,521$).

Kebosanan akademik: Beta = -0,253, tidak signifikan ($p = 0,482$).

Korelasi stres dan kebosanan: Sangat tinggi ($r = 0,971$, $p < 0,01$), namun tidak berdampak langsung pada prestasi akademik.



Kesimpulan:

- Manajemen stres dan kebosanan akademik tidak memiliki dampak langsung terhadap prestasi akademik santri di pesantren.
- Interaksi antara stres dan kebosanan dapat memengaruhi hasil akademik secara tidak langsung, terutama dalam konteks pendidikan pesantren.
- Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menjelajahi pencapaian akademik secara komprehensif.

Saran:

- Studi masa depan perlu meneliti bagaimana mekanisme adaptif, ketahanan spiritual, dan emosional memengaruhi keberhasilan akademik.
- Memperluas penelitian untuk mencakup faktor-faktor ini akan memberikan pandangan holistik tentang pencapaian akademik di pesantren dan mendukung pengembangan strategi pendidikan jangka panjang.

Referensi

- S. Alawiyah, “Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa,” *Al-Idarah J. Kependidikan Islam*, vol. 10, no. 2, pp. 1–11, 2020, [J. K. F. Rogi, D. V Rombot, and I. E. Siagian, “Gambaran Kualitas Hidup dan Prestasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 9 Manado di Masa Pandemi COVID-19,” *J. Kedokt. KOMunitas dan Trop.*, vol. 8, no. 2, pp. 313–317, 2020.
- A. A. Andyani and R. Indryawati, “Adversity Quotient Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Sma,” *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 135–142, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2258.
- M. I. & M. S. Sakinatur Rahmawati, “PENGARUH TEKANAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET,” *J. Sains dan Seni ITS*, vol. 6, no. 1, pp. 51–66, 2017,
- I. Sawaty, “STRATEGI PEMBINAAN AKHLAK SANTRI Sawaty, I. (n.d.). STRATEGI PEMBINAAN AKHLAK SANTRI DI PONDOK PESANTREN (Strategy For the moral guidance of Academy Santri Cottage boarding school).DI PONDOK PESANTREN (Strategy For the moral guidance of Academy Santri Cot,” *Al-Mau'izhah*, vol. 1 Nomor 1, no. September, p. 35, 2018.
- D. Chikita, “Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMA Dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Muhafadzah*, vol. 3, no. 2, pp. 89–99, 2023, doi: 10.53888/muhafadzah.v3i2.588.
- A. Arsoniadi, M. Mujidin, and H. Suyono, “Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar SMA Muhammadiyah Al-Mujahidin Gunungkidul,” *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)*, vol. 5, no. 3, pp. 176–181, 2021, doi: 10.36312/jisip.v5i3.2109.
- K. Alfath, “Pendidikan Karakter Disiplin Santri Di Pondok Pesantren Al-Fatah Temboro,” *Al-Manar*, vol. 9, no. 1, pp. 125–164, 2020, doi: 10.36668/jal.v9i1.136.
- J. G. Sharp, X. Zhu, M. Matos, and J. C. Sharp, “The Academic Boredom Survey Instrument (ABSI): a measure of trait, state and other characteristic attributes for the exploratory study of student engagement,” *J. Furth. High. Educ.*, vol. 45, no. 9, pp. 1253–1280, 2021, doi: 10.1080/0309877X.2021.1947998. W. M. Haidar, “Studi Korelasi Antara Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legends dan Manajemen Waktu dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kudus Tahun Pelajaran 2020/2021,” *Empati-Jurnal Bimbingan. dan Konseling*, vol. 9, no. 1, pp. 19–35, 2022, doi: 10.26877/empati.v9i1.9813.
- W. M. Arsy and F. Annisa, “Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan,” *J. Ilm. Kesehat. Keris Husada*, vol. 6, no. 1, pp. 68–74, 2022.