

The Relationship Between Stress Management And Academic Boredom With The Academic Achievement Of Students Of Boarding School X In Sidoarjo

[Hubungan Manajemen Stress Dan Kebosanan Akademik Dengan Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren X Di Sidoarjo]

Khodijatul Jamilah¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email : *khodijatulj@umsida.ac.id *ghozalirusyid@umsda.ac.id

Abstract. *This study investigates the relationship between stress management, academic boredom, and academic achievement among students at a pesantren (Islamic boarding school) in Sidoarjo. Utilizing a quantitative correlational design, data were gathered from a sample of 200 students. Stress management was measured through coping strategies, while academic boredom was assessed using cognitive, affective, and motivational factors. Contrary to expectations, regression analysis revealed no significant relationship between stress management or academic boredom and academic achievement. These findings suggest that additional factors may play a role in students' academic success within a pesantren context, underscoring the need for further research.*

Keywords- *Stress Management, Pesantren, Academic Boredom, Academic Achievement*

Abstract. *Penelitian ini menyelidiki hubungan antara manajemen stres, kebosanan akademik, dan prestasi akademik pada santri di salah satu pesantren di Sidoarjo. Dengan menggunakan desain korelasional kuantitatif, data dikumpulkan dari sampel sebanyak 200 siswa. Pengelolaan stres diukur melalui strategi coping, sedangkan kebosanan akademik dinilai melalui faktor kognitif, afektif, dan motivasi. Bertentangan dengan ekspektasi, analisis regresi menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres atau kebosanan akademik dan prestasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam keberhasilan akademis siswa dalam konteks pesantren, sehingga menggarisbawahi perlunya penelitian lebih lanjut.*

Kata Kunci- *Manajemen Stres, Pesantren, Kebosanan Akademik, Prestasi Akademik*

I. PENDAHULUAN

Pesantren dan sekolah menengah atas (SMA) adalah dua institusi pendidikan yang berbeda dengan pendekatan dan lingkungan yang berbeda pula, meskipun keduanya bertujuan meningkatkan prestasi akademik siswa. Pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional, menekankan pengajaran agama Islam dan pembentukan karakter moral. Santri, yang tinggal dan belajar di pesantren, dikenal karena dedikasi mereka dalam mempelajari agama dan menjalani kehidupan disiplin[1]. Di sisi lain, SMA adalah institusi pendidikan formal yang menawarkan kurikulum luas, mencakup mata pelajaran ilmiah, sosial, dan humaniora. Siswa SMA harus menavigasi berbagai subjek dan tuntutan kurikulum yang beragam untuk mencapai prestasi akademik yang baik[2][3][4].

Santri pondok pesantren yang melanjutkan pendidikan ke SMA/MA membawa latar belakang pendidikan unik[5]. Mereka telah menjalani pembelajaran holistik di pondok pesantren, yang tidak hanya fokus pada akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan nilai-nilai keagamaan. Fondasi agama yang kokoh diperoleh dari pemahaman mendalam tentang ajaran Islam, mencakup Al-Quran, hadis, serta prinsip moral dan etika Islam yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari[6][7].

Selain itu, santri mengembangkan keterampilan akademik solid, meskipun pesantren terkenal dengan pendidikan agamanya. Pembelajaran umum seperti matematika, ilmu pengetahuan, bahasa, dan sosial diajarkan secara seimbang, memberi mereka keunggulan dalam keterampilan akademik komprehensif. Budaya belajar disiplin dan rutin di pesantren menjadi modal berharga[8]. Santri terlatih dalam pengaturan waktu, disiplin, dan kerja keras, landasan bagi kesuksesan pendidikan di SMA/MA. Meskipun tuntutan di pondok pesantren itu lebih tinggi daripada tuntutan di SMA secara normal namun mereka tetap dituntut untuk memiliki prestasi belajar yang baik[9].

Prestasi akademik adalah pencapaian tingkat keberhasilan siswa yang diperoleh melalui usaha belajar yang optimal, yang ditekankan pada nilai atau angka yang dicapai dalam proses pembelajaran di lingkungan sekolah [10].

Ini mencerminkan penilaian tertulis dalam bentuk angka atau nilai dari evaluasi hasil belajar siswa, yang juga menjadi indikator keberhasilan pembelajaran di sekolah [11]. Prestasi belajar siswa merujuk pada pencapaian yang diperoleh oleh siswa dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap, yang terjadi berkat pengalaman dan latihan yang telah dilaluinya. Prestasi akademik adalah pencapaian belajar akhir yang dapat dipertahankan oleh siswa dalam periode waktu tertentu. Di dalam pondok pesantren tidak hanya berkenaan dengan aspek akademik formal saja tetapi juga berkenaan dengan agama, dengan itu maka tantangan ini menjadi hal yang mutlak diperoleh santri. Dengan adanya tantangan tersebut tatap mereka diminta untuk memiliki prestasi belajar yang tinggi[12][13][14].

Manfaat prestasi akademik meliputi berbagai aspek yang berdampak positif pada kehidupan siswa. Prestasi akademik yang baik membuka peluang untuk mendapatkan beasiswa dan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi[15]. Selain itu, prestasi ini mencerminkan penguasaan pengetahuan dan keterampilan, membantu siswa mengembangkan kemampuan analitis dan pemecahan masalah. Pencapaian akademik memberikan rasa percaya diri yang tinggi, mendorong siswa untuk terus berusaha mencapai tujuan mereka. Nilai akademik yang baik juga meningkatkan peluang mendapatkan pekerjaan yang baik dan memenuhi syarat untuk posisi yang lebih tinggi. Proses mencapai prestasi akademik membutuhkan disiplin, kerja keras, dan ketekunan, yang membantu pembentukan karakter yang kuat dan positif. Dengan demikian, prestasi akademik tidak hanya bermanfaat dalam konteks pendidikan, tetapi juga memainkan peran penting dalam pengembangan pribadi dan profesional siswa[6][16][17].

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa kelas X SMA se-Kecamatan Gayungan Kota Surabaya dapat rendah. Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu yang rendah menyebabkan sekitar 40% siswa kesulitan mengatur jadwal dan 35% menunda pekerjaan akademik. Pendidik dapat mengawasi cara belajar di kelas, tetapi di luar kelas, siswa dituntut belajar mandiri. Berdasarkan fakta tersebut, prestasi akademik di sekolah ini buruk, dengan sekitar 50% siswa mengalami penurunan prestasi akibat kurangnya manajemen waktu dan prokrastinasi akademik[18].

Berdasarkan data statistik dari Kementerian Pendidikan, nilai hasil Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) SMA dalam beberapa tahun terakhir (2019-2021) mengalami penurunan sebesar 10 hingga 15 %, terutama pada mata pelajaran Matematika dan Bahasa Inggris. Fakta ini mencerminkan bahwa tidak semua santri memiliki prestasi belajar yang baik. Hasil wawancara dan survey awal yang ditinjau dari nilai raport menunjukkan data prestasi akademik siswa kelas 10, 11, dan 12 IPA serta IPS menunjukkan hasil kurang memuaskan dalam mata pelajaran matematika dan bahasa Inggris. Pada kelas 10 IPA, yang terdiri dari 20 siswa perempuan dan 18 siswa laki-laki, 67% siswa berada pada kategori rendah dalam matematika dan 87% dalam bahasa Inggris. Di kelas 10 IPS, yang terdiri dari 17 siswa perempuan dan 16 siswa laki-laki, 63% siswa berada pada kategori rendah dalam matematika dan 90% dalam bahasa Inggris. Di kelas 11 IPA, dengan 22 siswa perempuan dan 17 siswa laki-laki, 69% siswa berada pada kategori rendah dalam matematika dan 83% dalam bahasa Inggris, sedangkan di kelas 11 IPS, dengan 16 siswa perempuan dan 15 siswa laki-laki, 68% siswa berada pada kategori rendah dalam matematika dan 85% dalam bahasa Inggris. Pada kelas 12 IPA, yang terdiri dari 15 siswa perempuan dan 16 siswa laki-laki, 65% siswa berada pada kategori rendah dalam matematika dan 85% dalam bahasa Inggris, sementara di kelas 12 IPS, yang terdiri dari 14 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki, 65% siswa berada pada kategori rendah dalam matematika dan 85% dalam bahasa Inggris. Dari data tersebut dapat digambarkan bahwa subjek penelitian (n=200) memiliki prestasi yang berada pada kategori rendah pada mata pelajaran matematika dan bahasa Inggris di semua kelas dan jurusan.

Prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang sangat krusial adalah stres akademik, yaitu tekanan yang dialami siswa terkait dengan tugas-tugas yang banyak, tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, dan persaingan antar siswa[19]. Stres ini dapat mengakibatkan siswa merasa cemas, lelah, dan kurang termotivasi, yang pada akhirnya dapat menurunkan kemampuan mereka dalam menyerap materi pelajaran dan mencapai prestasi akademik yang optimal[20]. Busari (2012) menyatakan bahwa stress akademik adalah tekanan yang timbul ketika siswa berusaha untuk tampil sebaik mungkin dan mencapai hasil terbaik dalam ujian atau tes, namun dibatasi oleh waktu yang membuat lingkungan akademik menjadi tegang. Stress akademik mempengaruhi prestasi akademik melalui berbagai faktor yang saling terkait. Tekanan untuk meraih prestasi tinggi sering kali berasal dari diri sendiri, orang tua, dan guru, yang dapat meningkatkan beban mental siswa[21]. Manajemen waktu yang kurang efektif, ditambah dengan banyaknya tugas dan ujian, sering kali membuat siswa kewalahan dan sulit menjaga keseimbangan antara belajar dan kegiatan lain[22]. Selain itu, lingkungan belajar yang kompetitif dan keterbatasan sumber daya turut berkontribusi terhadap peningkatan stress. Stress yang tinggi dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta masalah fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan, yang semuanya dapat menghambat kinerja akademik[23]. Lazarus mengemukakan bahwa respons terhadap stress tergantung pada penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya. Manajemen stress, dalam konteks ini, merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola respons terhadap tekanan akademik atau situasi yang menuntut. Manajemen stress disebut juga dengan istilah coping. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 221), coping adalah cara individu mengelola tekanan atau tuntutan (baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar) yang dianggap melebihi kapasitasnya[24][25][26][27][28].

Menurut konsep yang dikembangkan oleh Pekrun (dalam Affandy 2024), emosi berperan krusial dalam proses belajar siswa. Salah satu emosi yang mempengaruhi pembelajaran adalah kebosanan akademik[29]. Kebosanan ini muncul ketika siswa merasa kurang tertarik atau tidak terlibat dalam materi yang mereka pelajari. Dampaknya bisa membuat motivasi siswa menurun dan minat dalam belajar berkurang. Pekrun juga menekankan empat dimensi utama dalam pengalaman emosional siswa terkait dengan pembelajaran, yaitu perasaan positif atau negatif terhadap materi, kontrol atas emosi, dan strategi untuk menghadapi emosi negatif (coping)[30]. Kebosanan akademik didefinisikan sebagai kurangnya stimulasi atau tantangan yang memadai dalam lingkungan belajar, sehingga menurunkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Teori kebosanan akademik menekankan pentingnya penyediaan lingkungan belajar yang menarik dan relevan bagi siswa agar mereka tetap terlibat dan termotivasi dalam belajar[31][32][33][34]. Memahami kebosanan akademik sangat penting karena dapat memengaruhi motivasi dan hasil belajar siswa secara keseluruhan. Konsep kebosanan akademik merujuk pada kondisi di mana siswa merasa tidak tertarik atau tidak termotivasi dalam belajar karena merasa materi yang diajarkan terlalu mudah, repetitif, atau kurang menantang bagi mereka[35]. Kebosanan ini dapat mempengaruhi prestasi siswa secara negatif karena mereka mungkin kehilangan minat dalam belajar, kurang fokus dalam kelas, atau bahkan mulai melakukan perilaku yang mengganggu untuk mengatasi rasa bosan tersebut. Dampaknya bisa beragam, mulai dari penurunan nilai hingga mengalami kesulitan dalam mencapai potensi akademik mereka yang sebenarnya[36]. Kebosanan akademik dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Ketika siswa merasa bosan dalam belajar, mereka cenderung kehilangan motivasi dan minat untuk memahami materi dengan baik. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan perhatian terhadap pelajaran, serta mengurangi kemauan untuk menginvestasikan waktu dan usaha dalam belajar. Akibatnya, siswa mungkin mengalami penurunan prestasi dalam evaluasi akademik seperti ujian dan tugas. Selain itu, kebosanan akademik juga dapat mempengaruhi sikap siswa terhadap pendidikan secara keseluruhan, membuat mereka merasa kurang antusias atau kurang menghargai nilai pendidikan[37].

Pada penelitian terdahulu umumnya hanya fokus pada satu variabel independen. Ada penelitian yang hanya meneliti hubungan antara manajemen stres dan prestasi akademik[10], sementara penelitian lainnya hanya meneliti kebosanan akademik dan prestasi akademik[38]. Penelitian ini membedakan diri dengan menggabungkan dua variabel independen, yaitu manajemen stres dan kebosanan akademik, terhadap variabel dependen yaitu prestasi akademik. Selain itu, penelitian ini berfokus pada konteks pesantren, yang belum banyak diteliti dalam studi-studi sebelumnya. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan dalam konteks pendidikan umum atau sekolah menengah atas non-pesantren. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menganalisis dua faktor penting yang mempengaruhi prestasi akademik secara lebih menyeluruh, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang pendidikan di pesantren, yang memiliki ciri khas dan tantangan tersendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara manajemen stres dan kebosanan akademik, dengan prestasi akademik siswa SMA di lingkungan pesantren. Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi prestasi akademik siswa, khususnya dalam konteks pendidikan di lingkungan pesantren.

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dirumuskan tiga hipotesis dalam penelitian ini. Pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dan prestasi akademik santri Pondok Pesantren X di Sidoarjo (H_1). Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara kebosanan akademik dan prestasi akademik santri Pondok Pesantren X di Sidoarjo (H_2). Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dan kebosanan akademik secara bersama-sama dengan prestasi akademik santri Pondok Pesantren X di Sidoarjo (H_3).

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif adalah teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan atau menuliskan pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya penggunaan angka sangat dominan mulai dari pengumpulan data, penafsiran data tersebut, hingga penyajian hasilnya (Arikunto, 2006). Penelitian kuantitatif dapat bersifat deskriptif, korelasional, dan asosiatif berdasarkan hubungan antar variabel. Penelitian kuantitatif deskriptif biasanya hanya mengukur tingkat suatu variabel pada populasi atau sampel tertentu, sedangkan Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih [39].

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa MA kelas X, XI, dan XII, yang berusia antara 15 hingga 17 tahun. Total jumlah siswa dalam populasi ini adalah 200 orang. Karakteristik populasi ini meliputi beragam latar belakang pendidikan, minat, dan kemampuan, tetapi semuanya memiliki kesamaan dalam hal tingkat pendidikan dan rentang usia. Untuk menentukan sampel penelitian, kami menggunakan teknik simple random sampling. Berdasarkan kalkulator perhitungan sampel Raosoft dengan margin of error 5%, confidence level 90%, population size 200 dan response distribution 50% menghasilkan 116 responden sebagai sampel. Peneliti menggunakan kalkulator

perhitungan sampel Raosoft untuk memastikan bahwa ukuran sampel yang dipilih tepat dan andal. Alat ini membantu peneliti menghitung sampel dengan cepat sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penggunaan kalkulator ini secara luas diakui dalam dunia penelitian, sehingga meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian[40].

Alat pengumpul data terdiri dari tiga bagian: skala manajemen stress, skala kebosanan akademik, dan evaluasi prestasi belajar dalam rapor itu sendiri. Skala manajemen stress yg diadaptasi dari Lazarus dan Folkman dengan aspek problem-focused coping, yang berfokus pada mengubah sumber stresor, dan emotion-focused coping, yang berupaya mengatur respons emosional terhadap stresor[41]. Selanjutnya adalah skala kebosanan akademik diadaptasi dari skala Pekrun, dengan aspek komponen afektif, kognitif, motivasi, fisiologis, dan ekspresif[42]. Skala terdiri dari 5 pilihan jawaban dengan skala Likert, yaitu 1) sangat setuju, 2) setuju, 3) netral/ragu-ragu, 4) tidak setuju, dan 5) sangat tidak setuju[22].

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan, analisis statistik yang digunakan berupa uji Multiple Correlation. Uji Multiple Correlation dilakukan menggunakan software SPSS IBM SPSS Statistics 26[43].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini mencakup analisis deskriptif dan pengujian hipotesis melalui analisis korelasional. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan distribusi data pada kinerja akademik (Y), manajemen stres (X2), dan kejenuhan akademik (X1). Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, nilai signifikansi untuk semua variabel berada di atas 0,05: 0,200 untuk uji Kolmogorov-Smirnov, serta 0,050, 0,068, dan 0,159 untuk uji Shapiro-Wilk masing-masing pada Zscore(Y), Zscore(X2), dan Zscore(X1). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, tanpa penyimpangan signifikan dari kenormalan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen (manajemen stres dan kejenuhan akademik) dengan variabel dependen (kinerja akademik).

Tabel 1
Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Zscore: A.BOREDOME	.062	200	.061	.990	200	.173
Zscore: M.STRESS	.037	200	.200*	.992	200	.364
Zscore: RAPOR	.070	200	.190	.978	200	.050

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa konstanta (intersep) sebesar 0,011 dengan nilai t sebesar 0,125 dan tingkat signifikansi sebesar 0,900, yang mengindikasikan bahwa nilainya tidak signifikan. Koefisien beta terstandarisasi (Beta) untuk manajemen stres (X2) adalah 0,230 dengan nilai t sebesar 0,643 dan signifikansi sebesar 0,521, sedangkan untuk kejenuhan akademik (X1) adalah -0,253 dengan nilai t sebesar -0,706 dan signifikansi sebesar 0,482. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik, karena nilai signifikansi keduanya melebihi ambang batas 0,05. Secara keseluruhan, baik manajemen stres maupun kejenuhan akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kinerja akademik pada sampel ini. Grafik garis atau batang dapat digunakan untuk memvisualisasikan tidak adanya tren yang kuat antara variabel-variabel tersebut, sehingga memberikan kejelasan terhadap hasil tanpa narasi interpretatif yang berlebihan.

Temuan dalam penelitian ini mencakup analisis deskriptif dan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi untuk mengeksplorasi hubungan antara prestasi akademik, manajemen stres, dan kebosanan akademik pada siswa di lingkungan pesantren. Uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data untuk prestasi akademik (Y), manajemen stres (X2), dan kebosanan akademik (X1) berdistribusi normal, sebagaimana dibuktikan oleh hasil uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, di mana semua variabel menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, sehingga memenuhi asumsi normalitas untuk analisis lanjutan.

Dalam analisis korelasi, ditemukan bahwa manajemen stres dan kebosanan akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik. Koefisien Beta antara manajemen stres dan prestasi akademik adalah

0,230, sedangkan kebosanan akademik memiliki koefisien -0,253. Kedua nilai t dan tingkat signifikansi dari masing-masing variabel melebihi batas 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam sampel ini, baik manajemen stres maupun kebosanan akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik.

Tabel 1
Uji Korelasi Berganda

Correlations		Zscore: A.BOREDOME	Zscore: M.STRESS	Zscore: RAPOR
Zscore: A.BOREDOME	Pearson Correlation	1	.971**	.102
	Sig. (2-tailed)		.000	.150
	N	200	200	200
Zscore: M.STRESS	Pearson Correlation	.971**	1	.069
	Sig. (2-tailed)	.000		.332
	N	200	200	200
Zscore: RAPOR	Pearson Correlation	.102	.069	1
	Sig. (2-tailed)	.150	.332	
	N	200	200	200

Namun demikian, penelitian ini menemukan adanya korelasi antara stres dan kebosanan, meskipun tidak berdampak langsung terhadap prestasi akademik. Hubungan ini layak untuk diteliti lebih lanjut, karena stres dan kebosanan sering kali saling memengaruhi dalam konteks pendidikan [44]. Ketika siswa mengalami tingkat stres yang tinggi, mereka cenderung lebih mudah merasa bosan terhadap aktivitas akademik, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan belajar. Oleh karena itu, meskipun stres dan kebosanan mungkin tidak langsung memengaruhi prestasi, interaksi keduanya dapat mengganggu proses belajar dan ketahanan akademik siswa. Penelitian lanjutan terhadap interaksi antara stres dan kebosanan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi keterlibatan belajar siswa di lingkungan pesantren.

Perbandingan dengan literatur yang ada menunjukkan perbedaan menarik antara lingkungan pendidikan pesantren dan sekolah menengah atas (SMA). Pesantren menekankan pada pendidikan agama dan moral yang membentuk karakter serta kedisiplinan siswa [45], [46], sedangkan SMA menawarkan kurikulum yang lebih luas dan bersifat sekuler, mencakup berbagai mata pelajaran akademik [47]. Para santri biasanya memiliki manajemen waktu dan etos kerja yang kuat berkat lingkungan pesantren yang terstruktur, yang dapat menjadi keunggulan dalam mengelola stres dan menghindari kebosanan akademik.

Meskipun memiliki keunggulan struktural, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa, khususnya di SMA negeri, sering menghadapi tantangan terkait stres dan kebosanan akademik yang berdampak pada prestasi mereka. Stres akademik dikaitkan dengan penurunan motivasi dan kelelahan belajar [48], [49], sementara faktor emosional seperti kebosanan dapat menghambat keterlibatan belajar dan menurunkan pencapaian [50], [51]. Namun, tidak ditemukannya hubungan signifikan dalam penelitian ini dapat mengindikasikan bahwa faktor-faktor tersebut bekerja secara berbeda di lingkungan pesantren, atau bahwa siswa di pesantren mengembangkan keterampilan adaptif yang mampu meredam dampak negatif dari stres dan kebosanan terhadap prestasi akademik.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik dengan menelaah efek gabungan dari manajemen stres dan kebosanan akademik dalam konteks unik pendidikan pesantren. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya memfokuskan pada salah satu faktor [52], fokus penelitian ini pada interaksi kedua faktor tersebut memperkaya pemahaman kita tentang

bagaimana keduanya dapat secara bersama-sama memengaruhi hasil akademik di sekolah berbasis Islam. Ketika santri menjalani pendidikan formal sekaligus pendidikan agama, ketahanan dan kedisiplinan yang mereka kembangkan dapat mengurangi dampak negatif stres dan kebosanan, yang mengindikasikan perlunya studi lanjutan tentang peran ketahanan (resiliensi) sebagai faktor moderasi.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengeksplorasi prestasi akademik secara menyeluruh. Penelitian ini belum menggali secara mendalam faktor-faktor lain yang turut memengaruhi prestasi akademik, sehingga memberikan pandangan yang terbatas terhadap hubungan antara manajemen stres, kebosanan akademik, dan prestasi. Faktor-faktor seperti ketahanan diri, disiplin diri, dukungan sosial, dan lingkungan khas pesantren yang mungkin dapat melindungi siswa dari dampak negatif stres dan kebosanan terhadap prestasi, belum dijelajahi secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sebaiknya menyelidiki faktor-faktor ini secara lebih mendalam untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai apa saja yang mendukung prestasi di lingkungan pesantren.

Meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan langsung antara manajemen stres, kebosanan akademik, dan prestasi akademik, interaksi antara stres dan kebosanan itu sendiri masih dapat secara tidak langsung memengaruhi hasil akademik. Manajemen stres yang efektif, misalnya, mungkin tidak berhubungan langsung dengan nilai akademik, tetapi dapat membantu menjaga keterlibatan siswa dan ketahanan mereka terhadap tekanan akademik. Demikian pula, kebosanan akademik dapat memengaruhi motivasi dan minat belajar, meskipun tidak secara langsung berdampak pada hasil prestasi.

Selain itu, siswa di lingkungan pesantren mungkin memiliki mekanisme adaptif yang khas, seperti ketahanan dan disiplin diri, yang dikembangkan melalui aktivitas keagamaan dan sistem pembelajaran yang terstruktur. Faktor-faktor ini sangat mungkin berperan sebagai penyangga terhadap pengaruh stres dan kebosanan, serta mendorong ketahanan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini selaras dengan literatur yang ada yang menunjukkan bahwa santri umumnya memiliki etos kerja dan keterampilan manajemen waktu yang kuat berkat pengembangan diri secara holistik yang didukung oleh struktur pendidikan pesantren [53].

Meskipun penelitian ini tidak menemukan kaitan langsung antara stres, kebosanan, dan prestasi akademik, penting untuk menyadari bahwa keberhasilan akademik bersifat multifaset dan tidak dapat didefinisikan semata-mata oleh nilai. Kesejahteraan emosional, keterlibatan siswa, ketekunan, dan kemampuan menghadapi tantangan semuanya berkontribusi terhadap keberhasilan akademik. Penelitian selanjutnya sebaiknya mengeksplorasi cara-cara kompleks di mana stres dan kebosanan memengaruhi berbagai pengalaman akademik, termasuk bagaimana siswa mempertahankan fokus, menjaga motivasi, dan menghadapi tekanan belajar. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih holistik terhadap keberhasilan akademik yang melampaui sekadar metrik pencapaian.

VII. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen stres dan kebosanan akademik tidak memiliki dampak langsung terhadap prestasi akademik di lingkungan pesantren. Namun, interaksi antara stres dan kebosanan itu sendiri mungkin secara tidak langsung memengaruhi hasil akademik, terutama dalam kerangka pendidikan unik pesantren. Lingkungan yang terstruktur serta penekanan pada ketahanan, disiplin diri, dan nilai-nilai keagamaan di pesantren dapat membantu siswa menghadapi dampak dari stres dan kebosanan, sehingga mendorong ketahanan dan keterlibatan yang mendukung perjalanan akademik mereka.

Penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan konteks pendidikan saat menganalisis hasil akademik. Meskipun tidak ditemukan hubungan langsung terhadap prestasi, faktor-faktor seperti ketahanan diri, dukungan sosial, dan mekanisme adaptif yang dibentuk di lingkungan pesantren berpotensi berperan dalam pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk meneliti lebih dalam bagaimana mekanisme adaptif tersebut serta aspek-aspek unik kehidupan di pesantren—seperti ketahanan spiritual dan emosional—berpengaruh terhadap kesuksesan akademik. Perluasan cakupan penelitian ke arah ini akan memberikan pandangan yang lebih holistik terhadap prestasi akademik di lingkungan pesantren, sekaligus berkontribusi dalam pengembangan strategi yang mendukung ketahanan dan keberhasilan pendidikan jangka panjang di sekolah berbasis keagamaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah bersedia menjadi tempat pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih pula kepada rekan-rekan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu proses penelitian ini dari awal hingga akhir.

REFERENSI

- [1] V. F. Dr. Vladimir, "Pengertian Santri," *Gastron. ecuatoriana y Tur. local.*, vol. 1, no. 69, pp. 5–24, 1967, [Online]. Available: <http://www.nber.org/papers/w16019>
- [2] 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.
- [3] 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.
- [4] M. Najib, "Implementasi Metode Takrir Dalam Menghafalkan Al Quran Bagi Santri Pondok Pesantren Punggul Nganjuk," *J. Intelekt. J. Pendidik. dan Stud. Keislam.*, vol. 8, no. 3, pp. 333–342, 2018, doi: 10.33367/intelektual.v8i3.727.
- [5] 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.
- [6] 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.
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] Marliah and P. Kartika, "Jurnal comm-edu," *J. Comm-Edu*, vol. 1, no. 3, pp. 14–19, 2018.
- [10] 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 Bimbing. dan Konseling*, vol. 9, no. 1, pp. 19–35, 2022, doi: 10.26877/empati.v9i1.9813.
- [11] 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.
- [12] U. Sa'adah and J. Ariati, "Hubungan Antara Student Engagement (Keterlibatan Siswa) Dengan Prestasi Akademik Mata Pelajaran Matematika Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 9 Semarang," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 1, pp. 69–75, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.20148.
- [13] M. A. Anugrah and D. Mediana, "Hubungan tipe kepribadian dengan prestasi akademik pada siswa SMA X," *J. Biomedika dan Kesehat.*, vol. 4, no. 4, pp. 142–147, 2021, doi: 10.18051/jbiomedkes.2021.v4.142-147.
- [14] A. A. I. Praptikaningtyas, A. A. S. Wahyuni, and L. N. A. Aryani, "Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar," *J. Med. Udayana*, vol. 8, no. 7, pp. 1–5, 2019, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- [15] S. F. Wahyuni and D. Dahlia, "Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Sma Di Banda Aceh," *Seurune J. Psikol. Unsyiah*, vol. 3, no. 2, pp. 80–100, 2020, doi: 10.24815/s-jpu.v3i2.17612.
- [16] M. R. Khan, N. Aiyuda, and M. Fadhli, "Kebosanan Akademik dan Kecanduan Gadget Selama Pandemi Covid-19 Pada Remaja," *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 150–159, 2022, doi: 10.36341/psi.v5i2.2346.
- [17] Z. A. Dami and P. A. Loppies, "Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik," *Kelola J. Manaj. Pendidik.*, vol. 5, no. 1, pp. 74–85, 2018, doi: 10.24246/j.jk.2018.v5.i1.p74-85.
- [18] A. P. Didik and S. Heryanto, "Pengaruh Minat Belajar dan Keaktifan Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X di SMA Se-Kecamatan Gayungan Kota Surabaya," *J. Inspirasi Manaj. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, p. 6, 2019.
- [19] P. A. Mahbengi, Nurbaity, and Nurhasanah, "Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMKN di Banda Aceh," *J. Al-Taujih*, vol. 9, no. 2, pp. 87–95, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- [20] D. Sudarsana, "Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Between Academic Stress and Learning," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 5, no. 2, pp. 204–207, 2019.
- [21] 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, [Online]. Available: <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- [22] Wahyuni, “Pengertian skala likert,” *Bab III Metod. Penelit.*, vol. Bab iii me, pp. 1–9, 2019.
 - [23] Y. Levani, U. Hasanah, and N. Fatwakiningsih, “Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19,” *Semin. Online Updat. COVID-19 Multidiciplinary Perspect.*, pp. 134–144, 2020.
 - [24] S. Alawiyah, “Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa,” *Al-Idarah J. Kependidikan Islam*, vol. 10, no. 2, pp. 1–11, 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>
 - [25] S. A. Prasetyo, N. Hartini, and A. Kurniawan, “Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Untuk Menurunkan Stress Siswa Baru Di Sekolah Ikatan Dinas X,” *J. Divers.*, vol. 9, no. 1, pp. 113–126, 2023, doi: 10.31289/diversita.v9i1.8941.
 - [26] N. E. Anggrainy *et al.*, “Pelatihan Manajemen Stres pada Siswa Sekolah Mengengah Kejuruan Cokroaminoto Wonasa,” *J. Ilm. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 28–35, 2023, [Online]. Available: <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/nyiur/index>
 - [27] J. Owoyele, “Relationship between Stress Management Skills and Undergraduate Students’ Academic Achievement in Two Nigerian Universities,” *African Res. Rev.*, vol. 3, no. 3, pp. 429–436, 2009, doi: 10.4314/afrr.v3i3.47541.
 - [28] M. MoghimIslam, P. jafari, and M. Hoseini, “Impact of Stress Management Training on the Girl High School Student Academic Achievement,” *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 89, pp. 22–26, 2013, doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.803.
 - [29] Z. Rusdiana *et al.*, “Profil Emosi Akademik Siswa selama Pembelajaran Online di SMP YPM 4 Taman Sidoarjo,” vol. 6, no. 2, pp. 50–55, 2021.
 - [30] D. T. S. dan Tawardjono, “FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR DAN SOLUSI PENANGANAN PADA SISWA KELAS XI JURUSAN TEKNIK SEPEDA MOTOR,” no. 2, pp. 14–21, 2016.
 - [31] C. I. Bekker, S. Rothmann, and M. M. Kloppers, “The happy learner: Effects of academic boredom, burnout, and engagement,” *Front. Psychol.*, vol. 13, pp. 1–14, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2022.974486.
 - [32] T. W. Acee *et al.*, “Academic boredom in under- and over-challenging situations,” *Contemp. Educ. Psychol.*, vol. 35, no. 1, pp. 17–27, 2010, doi: 10.1016/j.cedpsych.2009.08.002.
 - [33] 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.
 - [34] G. Affandi, C. Hadi, and N. A. Nawangsari, “Academic Boredom in School Context: A Systematic Scoping Review,” no. 1, 2024, doi: 10.4108/eai.18-7-2023.2343413.
 - [35] F. Fatmawati, “Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 4, pp. 462–467, 2018, doi: 10.30872/psikoborneo.v6i4.4666.
 - [36] U. K. Hasri, S. Samad, and S. Latif, “Kejenuhan Belajar Siswa dan Penanganannya: Studi Kasus Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Sidrap Student Learning Saturation and Handling: Case Study of High School in Sidrap District,” *Pinisi J. Educ.*, vol. 3, no. 3, pp. 130–148, 2023.
 - [37] N. N. Prawesty, E. F. Afriza, I. Aisyah, U. S. Indonesia, U. S. Indonesia, and U. S. Indonesia, “GLOBAL EDUCATION Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Kejenuhan Belajar serta Implikasinya pada Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi,” vol. 1, no. 3, pp. 307–320, 2023.
 - [38] F. Borgonovi, M. Pokropek, and A. Pokropek, “Relations between academic boredom, academic achievement, ICT use, and teacher enthusiasm among adolescents,” *Comput. Educ.*, vol. 200, no. November 2022, p. 104807, 2023, doi: 10.1016/j.compedu.2023.104807.
 - [39] B. P. dan L. miftahul Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, vol. 3, no. 2. 2016. [Online]. Available: <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
 - [40] A. A. Diana Fikri, “PENGARUH MANAJEMEN PENGETAHUAN, PELATIHAN DAN PENGGUNAAN ALAT PELINDUNG DIRI TERHADAP KESELAMATAN KERJA OPERATOR RTG DI KSO TPK KOJA,” *Metod. Penelit.*, pp. 32–41, 2022.
 - [41] F. W. Suparmi, Michael Albert Theojaya, “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual (SQ) Dengan Manajemen Stres Pada Ssiwa SMAN Di kalimantan Timur,” vol. 09, no. 8, pp. 316–327, 2023.
 - [42] Sugiyo, Sunawan, and Y. Kurniawati, *Dinamika Motivasi, Emosi, Dan Kognitif Dalam Pembelajaran*. 2019.

- [43] Faradiba, "Penggunaan Aplikasi Spss Untuk Analisis Statistika Program," *SEJ (School Educ. J.)*, vol. 10, no. 1, pp. 65–73, 2020.
- [44] F. Fatmawati, "Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 6, no. 4, 2018.
- [45] 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.
- [46] M. Furlong, D. C. Smith, T. Springer, and E. Dowdy, "Bored with school! Bored with life? Well-being characteristics associated with a school boredom mindset," *Journal of Positive School Psychology*, vol. 5, no. 1, pp. 42–64, 2021.
- [47] S. Alawiyah, "Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa," *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, vol. 10, no. 2, pp. 1–11, 2020. [Online]. Available: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>
- [48] Badan Pusat Statistik (BPS), "Laporan Hasil Ujian Nasional SMP, SMA, dan SMK," 2022. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTk3MSMx/laporan-hasil-ujian-nasional-smp--sma--dan-smk.html>
- [49] M. Makbul, *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*, 2021.
- [50] P. B. Aksara, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- [51] F. W. Suparmi and M. A. Theojaya, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual (SQ) Dengan Manajemen Stres Pada Siswa SMAN Di Kalimantan Timur," *Jurnal Psikologi*, vol. 9, no. 8, pp. 316–327, 2023.
- [52] Sugiyo, Sunawan, and Y. Kurniawati, *Dinamika Motivasi, Emosi, dan Kognitif dalam Pembelajaran*, 2019.
- [53] G. Özerk, "Academic Boredom: An Underestimated Challenge in Schools," *International Electronic Journal of Elementary Education*, vol. 13, no. 1, pp. 117–125, 2020.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.