

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Data Kementerian Agama Republik Indonesia (2024) menunjukkan bahwa terdapat 27.722 pondok pesantren di Indonesia dengan jumlah santri mencapai lebih dari 4 juta orang. Pesantren berfungsi sebagai lembaga pendidikan, penyelamatan, dan sosial (Suryani, 2009) yang menerapkan sistem tinggal di asrama dengan jadwal kehidupan yang padat. Kegiatan pesantren cenderung kompleks karena tidak hanya berkaitan dengan kegiatan akademik tetapi juga kegiatan non akademik, dimana kegiatan non akademik seperti ibadah, hingga tanggung jawab sosial secara terstruktur setiap hari. Sehingga santri harus mampu mengatur waktunya dengan baik, ketika santri tidak dapat mengelola dengan baik maka kondisi ini sering menimbulkan tekanan yang dapat berujung pada stress (Shufiyah, 2023).

Stres secara umum dipahami sebagai suatu proses interaksi antara individu dengan lingkungan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. (Lazarus & Folkman, 1987) stres muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan mengancam atau membebani kesejahteraannya, baik secara fisik maupun psikologis. Stres dapat muncul dalam berbagai bentuk respons, meliputi respon fisiologis seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan, emosional seperti perasaan cemas dan takut, dan kognitif seperti sulit berkonsentrasi. Dalam konteks santri tuntutan tersebut berasal dari aktivitas belajar, maka stres yang dialami santri dapat dipahami sebagai stres akademik (Khafifah, 2023).

Berdasarkan fenomena yang ada di lingkungan pesantren, santri menjalani rutinitas yang sangat padat sejak pukul 03.00 WIB, dimulai dari salat tahajud, mengaji, setoran hafalan, hingga persiapan sekolah. Kegiatan formal berlangsung dari pukul 07.30 hingga 14.00 WIB, kemudian dilanjutkan dengan olahraga sore, hafalan, belajar malam, serta evaluasi harian. Memasuki jenjang menengah yaitu kelas 1 SMA, cakupan tugas akademik semakin bertambah. Santri mulai dituntut menambah jumlah hafalan, memahami materi keagamaan yang lebih banyak, serta mengikuti pembelajaran mata pelajaran umum dengan tingkat kesulitan yang meningkat. Evaluasi pada jenjang ini dilakukan melalui ujian tulis, ujian lisan, serta penilaian hafalan yang dilakukan secara berkala.

Pada santri kelas 1 SMA sering muncul kondisi kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren yang memiliki sistem kegiatan dan pembelajaran yang padat. Santri yang baru masuk biasanya harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan sekaligus, seperti jauh dari orang tua, tinggal di asrama, serta mengikuti jadwal kegiatan yang terstruktur dari pagi hingga malam. Selain mengikuti kegiatan belajar di sekolah formal, mereka juga diwajibkan mengikuti kegiatan keagamaan seperti mengaji, hafalan, kajian kitab, dan kegiatan pesantren lainnya. Bagi sebagian santri baru, perubahan lingkungan dan pola kehidupan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis. Mereka dituntut untuk mampu mengatur waktu antara belajar, mengerjakan tugas sekolah, menghafal materi keagamaan, serta mengikuti berbagai aturan yang berlaku di pesantren. Selain itu, metode pembelajaran di tingkat SMA yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya juga menjadi tantangan tersendiri. Santri kelas 1 SMA harus

menyesuaikan diri dengan materi pelajaran yang lebih sulit, tugas yang lebih banyak, serta ekspektasi akademik yang lebih tinggi dari guru.

Tugas dan tanggung jawab akademik pada santri kelas 2 dan 3 SMA semakin meningkat. Hal ini terlihat dari banyaknya jenis ujian dan tugas yang harus diikuti oleh santri. Santri kelas 2 SMA harus menghadapi ujian semester yang terdiri dari ujian lisan pada mata pelajaran fiqih ibadah, tahfidz, bahasa Arab, bahasa Inggris, dan hadis, serta ujian tulis untuk mata pelajaran umum seperti kimia, fisika, dan mata pelajaran lainnya. Sementara itu, santri kelas 3 SMA menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat karena harus mengikuti ujian niha'i yang mencakup materi dari kelas 1 hingga 3. Selain itu, santri kelas 3 juga harus menjalani berbagai ujian dan tugas lain, seperti ujian khotbah Jumat, praktik sholat jenazah, penyusunan karya tulis, pelatihan dan ujian manasik haji, sertifikasi Ummi, uji publik hafalan 8 juz, uji publik baca kitab metode Tamyiz, serta uji publik metode baca Al-Qur'an Ummi. Banyaknya tugas dan ujian tersebut semakin lama menumpuk dan akhirnya menjadi beban tugas yang dapat memicu terjadinya stres.

Berdasarkan fenomena tersebut stres yang muncul pada santri disebabkan karena stres akademik yang merupakan bentuk stres lebih spesifik karena berkaitan langsung dengan tuntutan dalam lingkup pendidikan. Stres ini muncul akibat tekanan dari kegiatan belajar, beban tugas akademik, kecemasan terhadap nilai, ekspektasi diri, serta perasaan putus asa (Sun Dunne., 2011). Tekanan akademik yang berkelanjutan dapat menimbulkan kecemasan, kelelahan mental, menurunnya konsentrasi, dan rendahnya motivasi belajar (Wang., 2023). Di lingkungan

pesantren, beban tugas yang dialami santri cenderung lebih kompleks karena sistem pembelajaran tidak hanya menuntut pencapaian akademik formal, tetapi juga pemenuhan kewajiban pembelajaran keagamaan dan pembinaan spiritual yang berlangsung secara intensif dan berkelanjutan. Santri dituntut untuk mampu menyeimbangkan kegiatan belajar di kelas, hafalan, kajian kitab, serta aktivitas ibadah terjadwal dalam waktu yang padat (Gunawan, 2024). Stres akademik juga berhubungan kuat dengan gangguan kesejahteraan psikologis (Slimmen et al., 2022). Penelitian terhadap 10 santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden Jawa Barat menunjukkan bahwa tingkat stres akademik santri berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa santri mengalami stres akademik yang mendasari bahwa beban akademik pesantren nyata (Renata, 2023). Temuan (Sun et al., 2011) juga menunjukkan bahwa tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran nilai, ekspektasi diri, dan keputusan merupakan sumber stres utama pada remaja dan relevan bagi santri senior yang menghadapi beban akademik yang lebih kompleks.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara terhadap santri, ustadz, dan ustadzah, yang mengungkapkan bahwa aktivitas belajar yang dijalani santri kelas 1 sampai 3 dirasakan semakin berat seiring meningkatnya tuntutan akademik. Dalam keseharian, santri menjalani jadwal belajar yang padat, mulai dari pelajaran di kelas, setoran hafalan, hingga berbagai bentuk evaluasi atau ujian. Beberapa santri menceritakan bahwa mereka merasa harus terus belajar agar tidak tertinggal dari teman-temannya. Ketika melihat teman mampu menyelesaikan hafalan lebih cepat muncul perasaan tertekan dan takut dianggap kurang mampu. Situasi tersebut

mencerminkan adanya tekanan dari kegiatan belajar (*pressure from study*), di mana santri mengalami dorongan kuat untuk terus belajar akibat tuntutan akademik. Selain itu beberapa santri mengaku merasa takut memperoleh nilai rendah karena khawatir mengecewakan orang tua dan ustadz, sehingga menjelang ujian mereka sering merasa gelisah dan tidak tenang. Hal ini menyebabkan santri menetapkan target tinggi terhadap dirinya sendiri dengan merasa hasil belajar belum cukup baik meskipun telah berusaha maksimal. Kondisi ini mendorong santri untuk terus belajar lebih lama saat akan ujian hingga mengabaikan waktu istirahat. Fenomena ini menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap nilai yang di rasakan oleh santri. Tekanan yang berlangsung terus-menerus tersebut akhirnya berdampak pada kondisi emosional santri. Beberapa santri mengungkapkan perasaan cemas, takut dan tertekan, ketika mengikut proses pembelajaran.

Faktor penyebab stres akademik sangat beragam, ada faktor internal yang meliputi manajemen waktu yang kurang baik, rendahnya regulasi dalam belajar atau *Self Regulated Learning*, serta kurangnya kepercayaan diri (Rochmatika et al., 2021). Faktor eksternal meliputi tingginya tuntutan tugas, sistem evaluasi yang ketat, dan tekanan sosial termasuk ekspektasi orang tua. Di antara berbagai faktor tersebut, kemampuan santri dalam mengatur proses belajarnya atau *Self Regulated Learning* menjadi aspek yang penting, karena santri dengan kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL) yang baik cenderung lebih mampu merencanakan kegiatan belajar, mengatur waktu secara efektif, memantau pemahaman, serta mengevaluasi hasil belajarnya secara mandiri (Zimmerman, 2000) dalam (Dafitri, 2023). Dengan kemampuan tersebut, santri menjadi lebih siap menghadapi tugas

dan ujian, sehingga tuntutan akademik tidak mudah dipersepsikan sebagai tekanan yang berlebihan dan berpotensi menimbulkan stres akademik. Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh (Angelina Priscilla, Chrisanti F. A, 2021) menyebutkan individu yang regulasi belajar atau *Self Regulated Learning* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur strategi belajar, sehingga lebih rentan terhadap stress akademik.

Self Regulated Learning menurut Zimmerman dalam (Dafitri, 2023), adalah proses ketika peserta didik secara aktif mengatur proses belajarnya sendiri. (Zimmerman, 2000) menyebutkan terdapat tiga aspek *Self Regulated Learning*, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku, yang saling berkaitan dalam membantu peserta didik merencanakan, mengarahkan, serta mengendalikan proses belajarnya agar tujuan akademik dapat tercapai secara optimal. Santrock (2009) dalam (Shaliha & Sawitri, n.d.) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki *Self Regulated Learning* yang baik mampu menetapkan tujuan pembelajaran yang lebih spesifik, menggunakan lebih banyak strategi dalam belajar, dan lebih sistematis mengevaluasi kemajuan dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di pondok pesantren, santri menghadapi tuntutan belajar yang tinggi dengan jadwal kegiatan akademik yang padat tersebar dari pagi sampai menjelang tidur malam. Kondisi ini menuntut santri untuk mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri, baik dalam menjaga motivasi, mengelola perilaku belajar, maupun memahami materi yang dipelajari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian santri mampu memotivasi diri untuk tetap belajar meskipun merasa lelah dan tertekan oleh banyaknya tugas dan

ujian hingga mengurangi waktu istirahatnya untuk belajar. Sebaliknya, berdasarkan hasil wawancara juga ditemukan sebagian santri lainnya mengalami penurunan motivasi, seperti belajar hanya ketika ada ujian dan kehilangan minat saat kegiatan belajar. Dari sisi perilaku, hasil wawancara menunjukkan adanya perbedaan tiap santri dalam mengatur waktu dan strategi belajar. Beberapa santri mampu memanfaatkan waktu luang untuk mengulang materi atau hafalan dengan cara yang teratur, sedangkan santri lain cenderung menunda belajar, hingga berpura-pura sakit untuk menghindari kegiatan belajar. Sedangkan dalam aspek kognitif berdasarkan hasil wawancara santri menyebutkan kesulitan berkonsentrasi hingga merasa tidak mampu memahami materi.

Self Regulated Learning (SRL) memberikan dampak yang luas terhadap proses dan hasil belajar siswa. Melalui kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi belajar, *Self Regulated Learning* berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik karena peserta didik belajar secara lebih terarah, efisien, dan sesuai dengan tuntutan akademik yang dihadapi (Waheed, 2025). Selain itu, *Self Regulated Learning* juga meningkatkan keterlibatan metakognitif, di mana siswa menjadi lebih aktif memikirkan cara belajar yang efektif dan mengevaluasi tingkat pemahamannya. Di samping itu, *self regulated learnig* membantu regulasi emosi karena tuntutan akademik seperti stres, mendukung kemampuan manajemen waktu dan pengelolaan tugas, serta dalam jangka panjang membentuk sikap belajar yang adaptif dan berkelanjutan (Waheed, 2025). Sehingga penting bagi santri untuk memiliki kemampuan *Self Regulated Learning* dalam aktivitas belajarnya.

Berbagai penelitian terkait *Self Regulated Learning* dan stress akademik telah banyak dilakukan seperti penelitian (Dina, 2021) yang meneliti stres akademik selama pembelajaran daring tetapi belum berfokus pada santri tingkat akhir yang memiliki beban tugas dan evaluasi yang lebih kompleks (Lutfiana & Zakiyah, 2021). Studi mixed-method oleh (Kawakip, 2020) terhadap 200 santri menunjukkan bahwa santri pada tingkat 4-6 lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental daripada santri tingkat awal. Pada tingkat 4-6 ditemukan *greater vulnerability* dibandingkan tingkat 1-3 terutama terkait stres. Selain itu studi pra-eksperimental terhadap 30 santri yang akan menghadapi ujian akhir pondok baik ditingkat SMP dan SMA menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami tingkat stres sedang sebelum diberikan intervensi *Self Help Group* (SHG). Data awal memperlihatkan bahwa 67,8% santri berada pada kategori stres sedang dan 21,4% mengalami stres berat. Setelah mengikuti sesi SHG, terjadi penurunan signifikan pada tingkat stres, di mana 57,2% santri beralih ke kategori stres ringan dan 14,2% mencapai kondisi normal tanpa gejala stres (Yani & Retnowuni, 2023). Temuan tersebut mendukung bahwa santri senior di pesantren memiliki kerentanan stress lebih besar. Hasil penelitian oleh (Baihaqi & Istiqomah, 2021) menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara manajemen stress dan tingkat stres pada santri.

Penelitian tentang stres akademik di pesantren sebelumnya telah membahas beberapa aspek, namun, sebagian besar penelitian sebelumnya tidak membedakan secara spesifik berdasarkan jenjang kelas santri. Oleh karena itu, penelitian mengenai bagaimana santri kelas 1 sampai 3 mengelola stres akademik melalui strategi *Self Regulated Learning* sangat diperlukan. Kekosongan ini memperkuat

urgensi penelitian untuk mendalami dinamika stres akademik dan *Self Regulated Learning* di pesantren. Dengan demikian, peneliti tertarik meneliti pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap stres akademik pada santri kelas 1 sampai 3 SMA di Pondok Pesantren Al-Ishlah Bondowoso sebagai upaya memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan pendidikan pesantren yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis santri.

B. Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan diteliti berdasarkan uraian latar belakang adalah apakah *Self Regulated Learning* berpengaruh terhadap stres akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Ishlah Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap stres akademik pada santri di Pondok Pesantren Al Ishlah Bondowoso.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dilakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi pesantren dengan menambah bukti empiris tentang hubungan antara *Self Regulated Learning* dan stres akademik dalam konteks pendidikan berbasis asrama keagamaan (pesantren) terutama pada santri.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pihak Pesantren

- 1) Memberikan pemahaman kepada pihak pesantren mengenai dampak *Self Regulated Learning* terhadap stres akademik pada santri.
- 2) Menjadi bahan pertimbangan bagi pihak pondok pesantren dalam menyusun program yang mendukung pengelolaan belajar santri serta melakukan evaluasi terhadap beban akademik guna membantu menurunkan tingkat stres akademik. Pengembangan bentuk program secara spesifik memerlukan asesmen kebutuhan lebih lanjut.
- 3) Mendukung kebijakan pesantren agar lebih responsif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis santri senior.

2. Bagi Santri

- 1) Membantu santri mengenali sumber stres akademik yang berasal dari *Self Regulated Learning* serta cara mengelolanya melalui strategi koping adaptif.
- 2) Mendorong santri untuk menjaga keseimbangan antara peran akademik, spiritual, dan sosial tanpa mengorbankan kesehatan mental.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji variabel *Self Regulated Learning* (SRL), stres akademik, serta faktor-faktor yang berkaitan dengan keduanya, khususnya dalam konteks pendidikan dan lingkungan pesantren. Penelitian-penelitian tersebut menjadi landasan teoritis dan empiris bagi penelitian dengan judul *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Bondowoso*.

1. Penelitian pertama dilakukan oleh Rochmatika, Eva, dan Tantiani (2021) dengan judul *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Self-Regulated Learning pada Santriwati*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dan analisis regresi sederhana. Populasi penelitian berjumlah 128 santriwati di Pondok Pesantren Mahasiswi (PPM) Baitul Jannah, dengan sampel sebanyak 83 santriwati yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa skala self-efficacy dan skala self-regulated learning yang dikembangkan berdasarkan teori Bandura dan Zimmerman, serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki tingkat self-regulated learning yang tinggi (66%), sedangkan 34% berada pada kategori rendah. Selain itu, ditemukan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap self-regulated learning. Penelitian ini menegaskan bahwa keyakinan diri santriwati berperan penting dalam kemampuan mereka mengatur strategi belajar, motivasi, dan perilaku belajar. Namun, penelitian ini belum mengkaji

dampak *Self Regulated Learning* terhadap kondisi psikologis seperti stres akademik

2. Penelitian kedua dilakukan oleh Karos, Suarni, dan Sunarjo (2021) dengan judul *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian sebanyak 70 mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo angkatan 2017–2020, yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dari total populasi 229 mahasiswa. Instrumen penelitian berupa skala *self-regulated learning* dan skala stres akademik yang diadaptasi dari teori Zimmerman. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *Self Regulated Learning* dan stres akademik pada kategori sedang. Uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan stres akademik, yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi diri dalam belajar, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian ini dilakukan pada konteks mahasiswa perguruan tinggi umum, bukan pada santri yang hidup dalam sistem pendidikan berasrama dengan tuntutan religius yang ketat
3. Penelitian ketiga dilakukan oleh Hannani dan Ajisuksmo (2021) dengan judul *The Relationship of Self-Regulated Learning with Academic Adjustment of Seventh Grade Santri of Pondok Pesantren*. Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*), dengan subjek penelitian sebanyak 160 santri kelas VII di Pondok Pesantren Miftahul Ulum. Instrumen kuantitatif

yang digunakan adalah *Motivated Strategies of Learning Questionnaire (MSLQ)* untuk mengukur *Self Regulated Learning* dan *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)* untuk mengukur penyesuaian akademik, serta wawancara kelompok sebagai data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *Self Regulated Learning* dan penyesuaian akademik santri berada pada kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan penyesuaian akademik ($r = 0,561$; $p < 0,001$). Temuan kualitatif memperkuat hasil tersebut, di mana santri dengan *Self Regulated Learning* tinggi mampu mengelola waktu, strategi belajar, dan motivasi dengan lebih baik sehingga lebih mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik pesantren. Namun, penelitian ini tidak secara khusus mengkaji stres akademik sebagai dampak psikologis dari tuntutan belajar

4. Penelitian keempat dilakukan oleh Lutfiana dan Zakiyah (2021) dengan judul Hubungan Konsep Diri Akademik dan *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 103 santri di Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti pembelajaran daring. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala konsep diri akademik, skala *self-regulated learning*, dan skala stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik ($r = -0,371$), yang berarti semakin baik kemampuan

regulasi diri santri dalam belajar, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Meskipun demikian, konteks penelitian ini berada pada situasi pembelajaran daring, sehingga kondisi stres akademik yang muncul sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal pandemi dan keterbatasan pembelajaran jarak jauh

5. Penelitian kelima dilakukan oleh Rahmah, Agustini, Darmayanti, dan Raya (2023) dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 218 santri dan santriwati remaja usia 15–20 tahun, yang diambil dari populasi 476 santri menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas santri berada pada tingkat stres sedang (75,2%). Seluruh variabel yang diteliti, termasuk faktor kepribadian dan dukungan sosial, memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. Faktor dominan yang memengaruhi stres adalah kepribadian dan dukungan sosial. Penelitian ini menekankan peran faktor eksternal dan karakteristik individu, namun belum mengkaji *Self Regulated Learning* sebagai mekanisme internal pengelolaan stres akademik