

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK PADA SANTRI PUTRI MADRASAH ALIYAH MA'AHID KUDUS

Fragaria Visca Mufida¹, Vemita Sinantia¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

fragariaviscamufida@gmail.com

ABSTRAK

Siswa pada tingkat menengah atas berhadapan dengan berbagai tantangan akademik yang kompleks, begitu pula yang terjadi pada santri dari Madrasah Aliyah. Dengan berbagai tantangan akademik dan tuntutan dari lingkungan sekitar, santri dapat mengalami peningkatan stres akademik. Untuk mengatasi hal tersebut, siswa dapat mengembangkan resiliensi akademik yang dapat membantu santri untuk lebih mudah beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dihadapi. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengkaji hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada santri putri Madrasah Aliyah Ma'ahid Kudus. Populasi penelitian ini adalah santri putri kelas 12 Madrasah Aliyah Ma'ahid Kudus. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *convenience sampling* dengan sampel penelitian sejumlah 107 santri. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang disusun berdasarkan Skala Resiliensi Akademik (10 aitem, $\alpha=0.760$) dan Skala Stres Akademik (16 aitem, $\alpha=0.808$). Hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik santri ($r = -0.638, p < 0.001$). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi resiliensi akademik maka semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik maka semakin tinggi stres akademik siswa.

Kata kunci: resiliensi akademik; stres akademik; santri; madrasah aliyah

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC RESILIENCE AND
ACADEMIC STRESS AMONG FEMALE STUDENTS AT MADRASAH
ALIYAH MA'AHID KUDUS**

Fragaria Visca Mufida¹, Vemita Sinantia¹

**¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Sreet., Tembalang, Semarang, 50275**

fragariaviscamufida@gmail.com

ABSTRACT

High school students face a variety of complex academic challenges, as do students from Madrasah Aliyah. Faced with these academic challenges and demands from their surroundings, students may experience increased academic stress. To address this, students can develop academic resilience, which helps them adapt more easily to the challenges they face. This study aims to analyse the relationship between academic resilience and academic stress among female students at Madrasah Aliyah Ma'ahid Kudus. The population consists of 12th-grade female students at Madrasah Aliyah Ma'ahid Kudus. The sampling technique used in this study was convenience sampling, with a sample size of 107 students. Data collection was conducted by distributing questionnaires based on the Academic Resilience Scale (10 items, $\alpha = 0.760$) and the Academic Stress Scale (16 items, $\alpha = 0.808$). The data analysis using the Pearson Product-Moment correlation test showed a significant negative relationship between academic resilience and academic stress among students ($r = -0.638$, $p < 0.001$). These results indicate that the higher the academic resilience, the lower the students' academic stress. Conversely, the lower the academic resilience, the higher the students' academic stress.

Keywords: academic resilience; academic stress; students; madrasah aliyah

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa sekolah menengah atas (SMA) di Indonesia menghadapi sejumlah tantangan akademik yang kompleks, mulai dari tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, persaingan antarsiswa, hingga harapan dari orang tua dan sekolah. Situasi ini mencerminkan bahwa selain menuntut kemampuan intelektual, proses belajar juga menuntut kekuatan mental dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik. Beban tugas yang berat, jadwal belajar yang padat, serta ketakutan akan masa depan kerap kali menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan bagi siswa.

Salah satu isu utama dalam dunia pendidikan adalah beban kurikulum yang padat dan sering berubah, yang memiliki pengaruh pada kesiapan siswa dalam menghadapi ujian akhir dan proses kelulusan. Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka memiliki perbedaan fokus pembelajaran dan penilaian, tetapi keduanya menuntut penyesuaian yang tinggi dari siswa maupun guru (Priawasana & Subiyantoro, 2024). Selain itu, perubahan drastis akibat pandemi COVID-19, seperti transisi dari pembelajaran tatap muka ke daring, menambah beban adaptasi siswa terhadap teknologi dan metode belajar baru (Aljedaani dkk., 2022). Dengan demikian, tantangan akademik yang dihadapi siswa SMA atau sederajat menjadi semakin kompleks dan sering kali berujung pada peningkatan stres akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar.

Survei menunjukkan bahwa tingkat stres akademik di kalangan pelajar Indonesia tergolong tinggi. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilaksanakan di tahun 2018, tingkat kejadian depresi pada individu usia 15-24 tahun yang mengalami depresi sebesar 6,2%. Penelitian yang dilakukan terhadap siswa di SMA Negeri 8 Surakarta menunjukkan hasil sebanyak 75,4% siswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang (Jannah dkk., 2022). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan di SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading yang memberikan hasil 57,1% siswa memiliki stres akademik, dimana sebagian besar siswa dengan stres akademik adalah siswa perempuan dengan presentase 70,8% (Gusti dkk., 2023).

Stres akademik yang tinggi dapat terjadi karena berbagai penyebab. Dari penelitian Munir dkk. (2020) ditemukan bahwa faktor penyebab stres bervariasi, meliputi tekanan keluarga, tuntutan akademik, masalah pribadi, dan tekanan teman sebaya. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan pada masa pembelajaran daring menemukan bahwa banyak siswa mengalami gejala stres seperti gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan kelelahan akibat beban tugas yang berlebihan (Sari & Mediatati, 2023). Selain itu, penelitian oleh Sarfika dkk. (2024) mengungkapkan bahwa tekanan dari teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap peningkatan stres akademik di kalangan remaja, terutama pada jenjang sekolah menengah. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa stres akademik merupakan masalah serius yang meluas di kalangan siswa Indonesia dan perlu mendapat perhatian agar siswa mampu beradaptasi secara sehat terhadap tekanan pendidikan.

Stres akademik tidak hanya terjadi pada siswa dari SMA, kondisi serupa juga dapat dialami oleh santri dari MA. Madrasah Aliyah (MA) merupakan jenjang pendidikan formal setingkat SMA yang berdiri di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia (Siregar dkk., 2025). Sama seperti MA pada umumnya, MA Ma'ahid Kudus menekankan pada kurikulum yang berdasar pada agama Islam dimana di dalamnya terdapat berbagai mata pelajaran pendidikan agama Islam seperti aqidah, fiqih, nahwu, shorof dan berbagai mata pelajaran lainnya. Pada MA Ma'ahid Kudus santri dapat memilih program pembelajaran reguler atau pondok pesantren. Bagi santri yang memilih program pondok pesantren, terdapat beban studi tambahan berupa hafalan Al-Qur'an dengan target tertentu sebagai syarat kelulusan. Untuk mendukung program pondok pesantren, MA Ma'ahid Kudus memiliki dua kompleks bangunan yang dibagi menjadi kompleks putra dan putri. Masing-masing angkatan terbagi menjadi delapan kelas, yaitu empat kelas putra dan empat kelas putri. Dinamika kehidupan akademik di kedua kompleks tersebut cenderung berbeda, situasi ini sejalan dengan temuan Wuthrich dkk. (2020) yang menyebutkan bahwa siswa perempuan biasanya lebih mudah mengalami stres akademik daripada siswa laki-laki.

Penelitian Rohmatillah dkk. (2021) mengemukakan bahwa siswa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik karena adanya pengaruh hormon estrogen yang menyebabkan siswa perempuan lebih mudah merasa cemas. Hal ini sejalan dengan temuan McLean & Anderson (2009) dimana siswa perempuan lebih rentan mengalami stres karena pengaruh faktor biologis seperti

hormon estrogen dan faktor neurobiologis. Selain karena pengaruh hormon, tingginya tingkat stres pada siswa perempuan juga dipengaruhi oleh perbedaan strategi koping. Hal ini dapat dilihat saat menghadapi stressor siswa perempuan cenderung mudah mengalami perubahan respon emosional, sedangkan laki-laki cenderung berfokus untuk menyelesaikan masalah tersebut (Basith dkk., 2021). Dengan adanya beberapa temuan yang mendukung gagasan bahwa siswa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut pada santri di kompleks putri.

Dari observasi yang telah dilaksanakan oleh peneliti terhadap lingkungan belajar di MA Ma'ahid Kudus, ditemukan bahwa sebagian besar santri merasa kelelahan karena beban studi yang berat. Berbeda dengan siswa dari SMA pada umumnya, selain mempelajari mata pelajaran umum, santri dari MA juga dituntut untuk menguasai berbagai mata pelajaran pendidikan agama Islam. Selain itu, di samping karena banyaknya mata pelajaran pendidikan agama Islam, bagi santri yang belum terbiasa dengan Bahasa Arab, beban terasa lebih berat karena sebagian besar mata pelajaran agama diajarkan menggunakan Bahasa Arab. Beban tersebut menyebabkan santri kelelahan dan kurang berkonsentrasi sehingga banyak santri yang sering tertidur pada jam belajar mengajar. Situasi tersebut mengarah pada gejala stres yang muncul akibat proses pembelajaran di sekolah.

Pada masa awal tahun sekolah, beban studi sudah cukup berat dan semakin bertambah ketika menginjak kelas 12. Hal ini disebabkan karena santri kelas 12 akan menghadapi tes kemampuan akademik (TKA) dan ujian masuk perguruan tinggi. Untuk mempersiapkan santri menghadapi ujian tersebut, diadakan program

pemadatan yang di mulai sejak awal semester genap. Selain itu, di Madrasah Aliyah Ma'ahid juga diadakan ujian lisan untuk mata pelajaran keagamaan. Dengan banyaknya ujian dan pemadatan tersebut, tinggi kemungkinan santri semakin tertekan dan timbul gejala yang mengarah pada stres akademik.

Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa mempersepsikan adanya perbedaan antara tekanan akademik yang harus dipenuhinya dengan kemampuannya dalam merespon stressor, sehingga menimbulkan respon secara emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis (Robotham, 2008). Kondisi ini sering kali muncul akibat tekanan belajar, beban tugas, serta ekspektasi dari guru, orang tua, maupun diri sendiri (Kustiani dkk., 2024). Stres akademik dapat ditandai oleh gejala fisiologis (seperti kelelahan dan gangguan tidur), psikologis (kecemasan, frustrasi), serta perilaku (menurunnya motivasi belajar dan konsentrasi) (Ade & Zikra, 2019). Dalam konteks pendidikan menengah, stres akademik menjadi salah satu masalah utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar siswa, terutama ketika mereka dihadapkan pada sistem evaluasi yang kompetitif dan ekspektasi sosial yang tinggi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik di kalangan remaja sekolah menengah mencapai tingkat yang cukup serius dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental maupun performa akademik mereka. Misalnya, studi oleh Handayani dkk. (2024) menegaskan bahwa stres akademik dapat menurunkan kesejahteraan psikologis siswa, namun strategi koping seperti dukungan sosial dan teknik relaksasi terbukti membantu mengurangi dampaknya. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya menjadi indikator tekanan

psikologis, tetapi juga elemen krusial yang harus diperhatikan dalam usaha untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa.

Teori resiliensi menjadi landasan utama dalam memahami bagaimana individu mampu beradaptasi dan bertahan terhadap tekanan, termasuk tekanan akademik (Werner, 1993). Teori ini menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk pulih setelah mengalami kesulitan, mempertahankan keseimbangan emosional, dan tetap berfungsi secara adaptif dalam situasi penuh stres (Mulati & Purwandari, 2022). Dalam konteks pendidikan, resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang memungkinkan siswa untuk mengelola stres akademik dan mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi tuntutan akademik yang tinggi (Sulong dkk., 2019). Dengan demikian, teori resiliensi menawarkan sebuah kerangka pemikiran yang solid untuk mempelajari bagaimana faktor-faktor internal seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan kemampuan *coping* berkontribusi dalam mengurangi dampak negatif stres akademik.

Berdasarkan teori resiliensi, resiliensi akademik dipandang memiliki hubungan erat dengan stres akademik. Siswa yang telah mengembangkan kemampuan resiliensi yang baik biasanya lebih cakap saat berhadapan dengan tekanan belajar, mampu menunjukkan daya juang, serta memiliki pandangan positif terhadap kegagalan akademik. Penelitian oleh Choi dan Lee (2022) mengonfirmasi bahwa peningkatan resiliensi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA melalui penguatan dukungan sosial dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, resiliensi bukan hanya menjadi mekanisme adaptif, tetapi juga

faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa.

Resiliensi akademik merupakan kompetensi yang dimiliki oleh siswa dalam menghadapi tantangan akademik supaya siswa mampu bangkit kembali melalui peningkatan keterampilan sosial, empati, kemampuan pemecahan masalah, peningkatan efikasi diri, peningkatan kesadaran diri, dan menetapkan tujuan positif yang menginspirasi Benard (2004). Siswa yang memiliki resiliensi yang baik biasanya lebih cakap dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik, mempertahankan keseimbangan emosi, dan memandang stres sebagai tantangan yang dapat dikelola daripada ancaman (Zain & Marleni, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi negatif terhadap tingkat stres akademik, sehingga dapat diuraikan bahwa siswa yang memiliki resiliensi lebih tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Lebih lanjut, resiliensi juga terbukti memiliki peran mediasi antara berbagai faktor psikososial seperti dukungan sosial, aktivitas fisik, dan kesejahteraan akademik (Mahmoodimehr dkk., 2023).

Namun demikian, meskipun sejumlah studi menunjukkan hubungan negatif antara resiliensi dan stres akademik, kesenjangan penelitian masih ditemukan dalam konteks santri MA. Mayoritas penelitian sebelumnya lebih berfokus pada mahasiswa atau pada konteks pembelajaran daring pascapandemi (Kwon & Choi, 2024; Zain & Marleni, 2023). Kondisi tersebut membuktikan bahwa dibutuhkan adanya penelitian yang lebih lanjut untuk mempelajari secara mendalam mengenai

korelasi resiliensi akademik dan stres akademik di tingkat pendidikan menengah, terutama dalam konteks pembelajaran tatap muka yang kini kembali normal.

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang dan landasan teori yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu apakah ada keterkaitan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada santri putri Madrasah Aliyah Ma'ahid Kudus. Pertanyaan ini penting untuk dijawab guna memperkuat pemahaman empiris mengenai korelasi resiliensi akademik sebagai faktor protektif yang berkaitan dengan penurunan stres akademik serta memberikan dasar bagi pengembangan intervensi pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis santri.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada santri putri Madrasah Aliyah Ma'ahid Kudus.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada santri putri Madrasah Aliyah Ma'ahid Kudus.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini memberikan sumbangan untuk disiplin ilmu psikologi pendidikan, terutama mengenai keterkaitan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Santri

Penelitian ini sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik.

b. Manfaat bagi Guru dan Konselor Sekolah

Penelitian ini sebagai dasar untuk menyusun program pendampingan atau intervensi yang bertujuan mengurangi stres akademik melalui penguatan resiliensi.

c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berfungsi sebagai acuan dan dasar dalam melanjutkan penelitian lain mengenai faktor-faktor psikologis di kalangan remaja sekolah menengah.