

## Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah *Boarding* Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling

Dwika Sukma Dewi<sup>1</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>, Dede Rahmat Hidayat<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [dwika\\_1108822017@mhs.unj.ac.id](mailto:dwika_1108822017@mhs.unj.ac.id)<sup>1</sup>, [ewahyuni@unj.ac.id](mailto:ewahyuni@unj.ac.id)<sup>2</sup>,  
[dederhidayat@unj.ac.id](mailto:dederhidayat@unj.ac.id)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Dwika Sukma Dewi, [dwika\\_1108822017@mhs.unj.ac.id](mailto:dwika_1108822017@mhs.unj.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7010](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7010)

### Abstrak

Sekolah *boarding* merupakan salah satu sistem pendidikan dimana setiap siswa menetap di suatu asrama sebagai suatu bagian dalam proses akademik. Sumber stres utama pada pelajar remaja berkaitan dengan permasalahan akademik. Beberapa studi telah dilakukan untuk mengungkap keterkaitan antara stres akademik dan kesehatan mental remaja sangat erat kaitannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik siswa baru di sekolah *boarding*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik baru kelas X sekolah *boarding*. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik Sampling Jenuh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat stres akademik siswa baru di sekolah *boarding* berada pada kategori tinggi. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai asesmen kebutuhan untuk membuat program BK meliputi layanan dasar sebagai upaya pencegahan bagi peserta didik dengan konseling kelompok menggunakan intervensi MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*).

**Kata kunci:** stres akademik, sekolah *boarding*, bimbingan dan konseling, MBSR

### Abstract

*Boarding school is one of the educational systems where every student settles in a dormitory as part of the academic process. The main source of stres in adolescent students is related to academic problems. Several studies have been conducted to uncover the link between academic stres and adolescent mental health is very closely related. This study aims to find out the picture of the level of academic stres of new students in boarding schools. This study uses a quantitative approach with a survey method. The population in this study is new students in class X of boarding school. In this study, the sample was taken using the Saturated Sampling technique. The data analysis technique used in this study is descriptive statistics. The results of the study show that the picture of the level of academic stres of new students in boarding schools is in the high category. Thus, the results of this study can be used by BK teachers as a needs assessment to make the BK program include basic services as a preventive effort for students with group counseling using MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) intervention.*

**Keywords:** *academic stres, boarding school, guidance and counseling, MBSR*

### Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui Oktober 2024, diterbitkan April 2025



## PENDAHULUAN

Masa remaja seringkali disebut sebagai perkembangan transisi yang dimulai dari masa anak hingga level dewasa yang diikuti oleh perubahan yang signifikan pada fisik atau biologis, kognisi dan sosio emosional (Santrock, 2010). Perubahan biologis meliputi pubertas, yaitu kematangan fisik yang diikuti oleh perubahan bentuk tubuh dan hormon, perubahan pada otak dan seksualitas, adapun perubahan kognitif yang terjadi pada remaja, yaitu perubahan pola pikir menjadi lebih idealis dan abstrak. Banyak ahli sepakat bahwa pada saat remaja, individu akan mengalami banyak peristiwa dalam hidupnya. Remaja mempunyai tantangan perkembangan yang bervariasi dan akan melalui peristiwa hidup yang belum pernah dirasakan pada fase sebelumnya (Santrock, 2010). Perubahan secara cepat meliputi perubahan fisik, kognisi dan emosional yang dialami pada fase remaja menjadi awal stresor bagi mereka (Putri, 2014).

Dalam mewujudkan pendidikan yang baik, pemerintah mewadahi adanya lembaga-lembaga pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan Sekolah *Boarding*. Sekolah *Boarding* merupakan lembaga pendidikan dimana para siswanya tidak hanya belajar, tetapi mereka bertempat tinggal dan hidup menyatu di lembaga tersebut. Dalam perkembangannya penerapan konsep *Boarding School* dipondok pesantren modern dilandasi antara ilmu agama dan ilmu umum. Dengan demikian diharapkan para santri sebagai out put dari pondok pesantren modern, memiliki kemampuan pengetahuan umum dan pengetahuan agama yang seimbang (Maksudin, 2013).

Dalam dunia pendidikan, peserta didik memiliki kewajiban untuk dapat mengikuti proses pembelajaran yang ada di sekolah, tidak sedikit ditemukan peserta didik yang merasa kurang nyaman, terbebani bahkan merasa tertekan dengan situasi yang mengharuskan mereka memiliki nilai yang sempurna di sekolah sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres dalam belajar atau yang sering kita dengar sebagai stres akademik (Rosanti, 2018). Melihat hal tersebut, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada peserta didik. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan peserta didik dalam mengikuti maupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar, terlebih pada peserta didik baru di lingkungan *boarding* yang memiliki cukup banyak tuntutan dan batasan.

Sekolah *boarding* merupakan salah satu sistem pendidikan dimana setiap siswa menetap di suatu asrama sebagai suatu bagian dalam proses akademik (Masyud S, 2005). Seiring berjalannya waktu manusia mengalami berbagai dinamika dalam kehidupan, salah satunya menyangkut perpindahan tempat tinggal. Transisi pindah dari lingkungan tempat asal menuju ke lingkungan yang baru, akan sangat berat rasanya untuk meninggalkan rumah dan lingkungan yang sudah sangat lekat dan nyaman bagi dirinya. Kegiatan-kegiatan di sekolah *boarding* dapat dikatakan sangat padat, jika peserta didik sekolah *boarding* kurang mampu dalam mengatur waktunya secara baik, maka hal tersebut akan memiliki dampak kepada diri mereka yaitu mereka akan merasakan tekanan yang dapat menimbulkan stres.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Menon (2013) menyebutkan bahwa sumber stres utama pada pelajar remaja berkaitan dengan permasalahan akademik. Beberapa studi telah dilakukan untuk mengungkap keterkaitan antara stres akademik dan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian lainnya kepada 1120 remaja yang bertujuan untuk melihat korelasi antara stres akademik dan depresi pada remaja menyatakan bahwa sebanyak 612 remaja terdiagnosa mengalami depresi selama masa studi (Jayanthi, 2015). Hasil penelitian juga mengatakan bahwa setiap remaja yang merasakan stres akademik akan lebih berpotensi dua kali lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental depresi



dibandingkan dengan mereka yang terbebas dari stres akademik (Jayanthi, 2015).

Stres akademik yang terjadi pada peserta didik di sekolah *boarding* penyebabnya di dominasi oleh banyaknya tugas, baik target akademik maupun target hafalan yang keduanya dilakukan secara berbarengan dalam satu waktu, ditambah dengan kekhawatiran yang dialami para peserta didik terkait dengan apakah mereka akan mampu mendapatkan nilai yang baik atau malah sebaliknya. Karena waktu yang mereka habiskan untuk menyelesaikan target-target mereka cukup banyak, hal tersebut membuat peserta didik akhirnya merasa tertekan karena mereka tidak memiliki cukup waktu untuk mencari hiburan atau pun sekedar bersosialisasi dengan keluarga maupun teman sebayanya.

Fenomena yang terjadi di sekolah *boarding*, stres akademik yang dialami peserta didik juga muncul akibat hubungan dengan teman satu kelas maupun teman satu kamar yang kurang baik sehingga kondisi ini membuat peserta didik merasa tidak nyaman dalam belajar dikelas yang sama (Renata, 2023). Peserta didik baru juga belum mampu beradaptasi dengan teman, lingkungan, maupun cara belajar di sekolah *boarding* terlebih dengan target capaian akademik yang tinggi dan target hafalan Al-Qur'an yang setiap hari harus disetor kepada Musyrifnya. Menu makanan di *boarding* yang kurang cocok dengan keinginan mereka, kebiasaan-kebiasaan di *boarding* seperti harus antri mandi, antri makan dengan teratur sesuai urutan, jam tidur yang terbatas karena banyak agenda keagamaan yang harus mereka lakukan di asrama, ditambah dengan terbatasnya penggunaan gadget yang harus mereka taati dalam waktu yang cukup lama.

Didukung penelitian dari Mawardi (2023) santri yang berada di lingkungan pondok pesantren di Karangploso mengalami stres akademik, dimana sekitar 23% atau 70 santri masuk kedalam kategori tinggi, 60% atau 183 santri masuk ke dalam kategori sedang dan 17% atau 53 santri masuk dalam kategori rendah. Dimana faktor yang menyebabkan stres pada santri seperti hasil dari ujian mereka tidak memenuhi KKM, target hafalan menumpuk, dan lingkungan pertemanan di pondok dirasa lebih kompleks. Menurut Pinakesti (2016) tuntutan yang melebihi kapasitas dapat menimbulkan stres, bahkan stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Sagita, 2017). Bahkan berdasarkan temuan dari WHO, stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor 4 di dunia dan akan menjadi nomor 2 pada tahun 2020 (Rofiah, 2014). Menurut (Elias, 2011) sumber stres pada peserta didik berasal dari masalah akademik.

Menurut Baumel (Putri, 2016) stres akademik muncul ketika adanya harapan untuk memiliki prestasi akademik yang bagus, baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya. Tuntutan yang tinggi tersebut menjadi pemicu munculnya stres akademik pada peserta didik terutama yang berada di lingkungan *boarding*. Bagi peserta didik yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah akan mengakibatkan mereka tertekan dan dihantui dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi, 2017).

Ada beberapa faktor penyebab stres pada peserta didik yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu tinggi, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk dan lingkungan pergaulan (M. , I. I. , & N. N. Barseli, 2017). Temuan dari penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya terpengaruhi oleh faktor – faktor internal dalam diri individu, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh faktor – faktor eksternal. Faktor internal mencakup *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan kecenderungan untuk menunda, sementara faktor eksternal melibatkan dukungan sosial dari orangtua (Yusuf, 2020). Beban stres yang dirasakan terlalu berat dapat memicu gangguan, baik gangguan fisik maupun mental. Stres akademik yang dialami pelajar secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit kepala, jika hal ini tidak segera ditangani dapat memicu munculnya



penyakit (Munir, 2020).

Temuan penelitian Taufik (2013) menyatakan bahwa siswa SMA Negeri Kota Padang yang mempunyai persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8 %). Kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang, terungkap bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase 41,0%. Kemudian penelitian (Astuti, 2017) terungkap bahwa stres akademik yang dialami siswa laki-laki yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (45,1%), dan stres akademik yang dialami siswa perempuan yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (38,9%) (M. , A. R. , & I. I. Barseli, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami siswa yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (40,9%). Stres akademik dapat menjadi permasalahan serius bagi peserta didik di lingkungan boarding ketika tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana tingkat stres akademik siswa baru sekolah *boarding* dan upaya guru BK untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa baru sekolah *boarding* melalui kegiatan konseling kelompok menggunakan intervensi MBSR. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik siswa baru sekolah *boarding* dan implikasinya bagi bimbingan dan konseling. Kebaruan penelitian ini adalah mengenai penggunaan intervensi MBSR untuk mengelola stres akademik siswa boarding belum banyak dilakukan di Indonesia, karena kebanyakan penelitian menggunakan subjek penelitian mahasiswa rantau, padahal siswa baru di sekolah *boarding* juga seharusnya mendapatkan perhatian, oleh karena itu hal ini menjadi kesempatan bagi peneliti untuk lebih mendalami dan mengembangkan penelitian ini. Dan secara konteks penelitian ini yaitu siswa baru kelas X sangat sesuai karena kelas X merupakan masa transisi dari SMP ke SMA, dari lingkungan rumah ke lingkungan boarding yang dimana siswa sangat rawan mengalami stres akademik. Pada penelitian terdahulu dalam mengelola stres akademik menggunakan beberapa intervensi lain seperti *self-instruction*, *art therapy*, *expresive writing* dan masih banyak lagi, namun penggunaan teknik-teknik konseling diatas memiliki beberapa kekurangan, sedangkan penggunaan teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* memiliki kelebihan seperti memiliki efek jangka panjang setelah melakukan intervensi ini sampai dengan selesai.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Menurut Sugiyono (2022) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara, terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen). Dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana deskripsi stres akademik yang dimiliki oleh siswa. Adapun sampel yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya 52 siswa, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada, sehingga jumlah sampelnya yaitu sebanyak 52 siswa.

Data dikumpulkan menggunakan *Perceived Academic Stress Scale* ialah ketika remaja merasa tidak bisa mengendalikan situasi dalam tekanan didunia akademik. *Perceived Academic Stress* memiliki tiga dimensi yaitu dimensi *academic expectation* yaitu standar penilaian seorang mengenai kesempurnaan tugas yang dibebankan kepadanya atau sejauh mana harapan-harapan yang harus dipertanggung jawabkan oleh seorang



pelajar di dunia akademik. Kemudian dimensi *faculty work and examination* yaitu proses evaluasi pembelajaran untuk mengukur sejauhmana pelajar memahami atau mengerti materi-materi yang telah dipelajari dan dimensi *student's academic self-Perception* yaitu persepsi siswa mengenai sekolah merupakan keadaan dimana siswa mampu memahami dan mengatur peran dirinya di sekolah.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen *The Perception of Academic Stres Scale (PASS)* oleh Bedewy (2015) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,7 yang berarti reliabel. Kuesioner ini terdiri dari 18 item yang mengukur aspek stres akademik, yaitu *academic expectation, faculty work and examination dan student's academic self-perception*. Pengisian kuesioner PASS dilakukan oleh partisipan dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban dari 5 alternatif jawaban yang tersedia. Jenis jawaban yang digunakan dalam instrumen ini adalah likert rating dengan pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju. Dalam penyekoran dari jawaban yang telah dipilih oleh responden memiliki rentang dari angka 1 sampai dengan 5. Berikut adalah pilihan jawaban dan skoring respon pada instrumen *Perceived Academic Stres*:

**Tabel 1.**

Bobot Penyekoran Item *Perceived Academic Stres*

Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

**Tabel 2.**

Kisi-Kisi Skala *Perceived Sources Of Academic Stres*

Dimensi Stres Akademik	Nomor Item Favorable	Nomor Item Unfavorable	Jumlah
Stres Terkait Ekspektasi Akademis	14,6,9,13		4
Stres Terkait Tugas Dan Ujian	10,11,12,15,16,17	4,5	8
Stres Terkait Persepsi Diri Dalam Hal Akademis	7,8,18	1,2,3	6
		Total	18

Setelah peneliti melakukan penyekoran dan memperoleh total dari partisipan, selanjutnya peneliti membuat kategorisasi. Terdapat kategorisasi skala *perceived academic stres* adalah sebagai berikut (Ihsan, 2013):

**Tabel 3.**

Kategori Skala *Perceived Academic Stres*

Kategori	Rumus	Interpretasi
<i>High Level</i>	$X \geq \mu$ (Rata-rata populasi)	$T \geq 71,44$
<i>Low Level</i>	$X < \mu$ (Rata-rata populasi)	$T < 71,44$





Keterangan:

X : Jumlah nilai *perceived academic stres* diri partisipan

$\mu$  : Rata-rata skor total nilai *perceived academic stres*

Kriteria interpretasi skor pada variabel *perceived academic stres* dibagi menjadi dua kriteria, yaitu *high level* dan *lower level*. Untuk kriteria skor "*high level*" diartikan sebagai tingkat *perceived academic stres* responden berada pada kategori tinggi atau responden memiliki *perceived academic stres* yang tinggi di sekolahnya. Selain itu, untuk kriteria skor "*lower level*" diartikan sebagai tingkat *perceived academic stres* responden berada pada kategori rendah atau responden memiliki *perceived academic stres* yang rendah di sekolahnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut Data Demografi siswa baru Sekolah Boarding, dapat dilihat pada tabel dibawah ini,

**Tabel 4.**  
Data Demografi Siswa Baru Sekolah *Boarding*

Kategori	Frekuensi (N=52)	Persentase
<b>Usia</b>		
14 – 15 Tahun	42	80,77%
16 – 17 Tahun	8	15,38%
17 – 18 Tahun	2	3,85%
<b>Latar Belakang Pendidikan</b>		
Pesantren/ <i>Boarding</i>	17	32,69%
<i>Full Day School</i>	24	46,15%
Sekolah Negeri	7	13,46%
<b>Latar Belakang Sosial Ekonomi</b>		
Menengah Ke Atas	38	73,07%
Rata-Rata	10	19,23%
Menengah Ke Bawah	4	7,69%
<b>Daerah Asal</b>		
Jabodetabek	46	88,46%
Pulau Jawa Luar	3	5,77%
Jawa	3	5,77%

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh deskripsi hasil penelitian sebagai berikut.

**Tabel 5.**  
Distribusi Frekuensi Stres Akademik Siswa Baru Sekolah *Boarding*

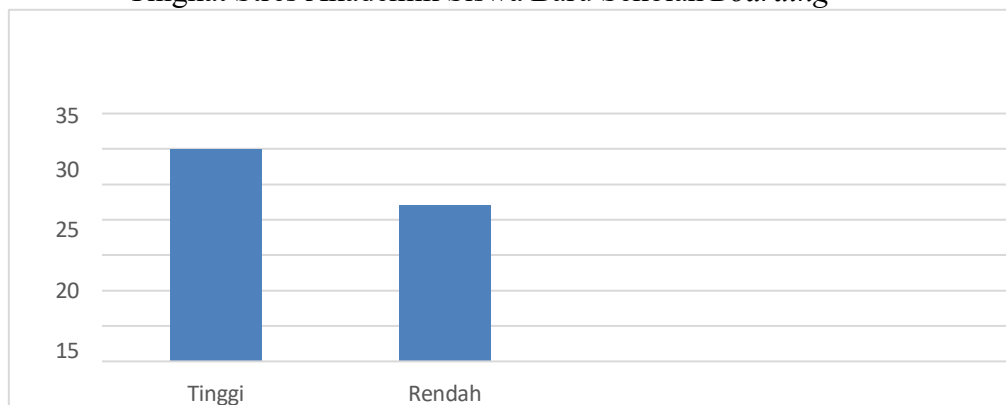
Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase
High Level	$X \geq \mu$ (Rata-rata populasi)	30	57,69%
Low Level	$X < \mu$ (Rata-rata populasi)	22	42,31%



Berdasarkan tabel 5 diperoleh informasi bahwa dari 52 sampel penelitian diketahui terdapat 30 siswa (57,69%) siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi, dan sebanyak 22 siswa (42,31%) siswa memiliki tingkat stres akademik rendah. Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui bahwa mayoritas tingkat stres akademik siswa berada pada kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya akan disajikan dalam bentuk diagram batang yang mendeskripsikan visualisasi kategori dari hasil penelitian ini. Diagram batang berfungsi memudahkan dalam menunjukkan perbandingan tingkat kategori yang berbeda, dalam hal ini menunjukkan kategorisasi stres akademik siswa baru sekolah boarding. Berikut grafik stres akademik siswa baru sekolah *boarding* adalah sebagai berikut:

**Grafik 1.**

Tingkat Stres Akademik Siswa Baru Sekolah *Boarding*



Berdasarkan tingkat stres akademik diatas, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Siswa Baru Sekolah *Boarding* sebanyak 30 (57,69%) siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi
2. Siswa Baru Sekolah *Boarding* sebanyak 22 (42,31%) siswa memiliki tingkat stres akademik rendah
3. Tingkat stres akademik yang dimiliki siswa baru sekolah boarding tergolong tinggi karena lebih dari 50% masuk kedalam kategori *high level*.

Analisis selanjutnya yaitu analisi terhadap aspek-aspek stres akademik, terdiri dari tiga aspek yaitu yang pertama aspek stres terkait dengan ekspektasi akademis sebesar 22,26%, aspek yang kedua adalah aspek stres terkait tugas dan ujian sebesar 44,79%, dan aspek yang ketiga adalah aspek stres terkait dengan persepsi diri dalam hal akademis sebesar 32,94%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram berikut,



Diagram 1.  
Gambaran aspek-aspek stres akademik siswa baru Sekolah *Boarding*



Aspek yang pertama yaitu stres terkait dengan ekspektasi akademis yang terdiri dari, 1) Beban kurikulum terlalu berat bagi saya, 2) Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas, 3) Saya percaya bahwa saya akan menjadi siswa yang sukses, dan 4) Saya yakin karir saya akan sukses dimasa depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek stres terkait dengan ekspektasi akademis menjadi faktor pembentuk stres akademik berkontribusi terendah sebesar 22,26%.

Aspek kedua aspek stres terkait tugas dan ujian. Aspek ini menjadi faktor pembentuk yang paling besar pengaruhnya terhadap stres akademik siswa baru sekolah boarding dengan memberikan kontribusi terbesar yaitu 44,79%, yang terdiri dari, 1) Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah, 2) Saya merasa waktu yang diberikan untuk ujian terlalu singkat, 3) Masa-masa ujian membuat saya tertekan, 4) Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah, 5) Saya takut gagal dalam Pelajaran, 6) Saya memiliki kelemahan selalu khawatir berlebihan terhadap ujian, 7) Ekspektasi orangtua yang tinggi membuat saya tertekan, dan 8) Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya.

Aspek ketiga yaitu aspek stres terkait dengan persepsi diri dalam hal akademis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ini merupakan faktor penyebab stres akademik sebesar 32,94%, yang terdiri dari, 1) Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak, 2) Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya, 3) Meskipun saya lulus dalam ujian, 4) Saya khawatir tidak akan mendoatkan karir yang bagus dimasa depan, 5) Persaingan nilai dengan teman cukup ketat, 6) Guru saya menkritisi performa akademik saya, dan 7) Guru saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya.

Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa baru sekolah boarding mayoritas berada pada kategori tinggi. Aspek yang paling mempengaruhi stres akademik siswa baru sekolah boarding adalah aspek stres terkait tugas dan ujian, mengingat tugas yang diberikan oleh guru sekolah dan juga musyrif yang diberikan secara bersamaan membuat siswa baru mengalami tekanan dan menimbulkan





stres, terlebih ujian terkait dengan setoran hafalan yang cukup banyak dalam waktu bersamaan dapat membuat siswa mengalami stres akademik yang cukup tinggi,

Menurut Maksudin (2013b) *Boarding School* adalah lembaga pendidikan dimana para siswa tidak hanya belajar, tetapi mereka bertempat tinggal dan hidup menyatu di lembaga tersebut. Seperti halnya yang terjadi di sekolah boarding, target belajar disekolah dibarengi dengan target capaian hafalan di ma'had yang berjalan beriringan membuat siswa mengalami stres akademik yang dialami siswa kelas X selain itu, penyesuaian menjadi siswa boarding school yang mengalami banyak perubahan dan tuntutan menjadi faktor munculnya tekanan dan stres akademik yang dialami siswa tahun pertama disana. Didukung wawancara langsung dengan siswa dan para guru di sekolah maupun ma'had menunjukkan bahwa bahaya dari stres akademik sangat beragam, bahkan yang paling parah membuat siswa tidak mau bersekolah kembali dan mengancam akan pindah sekolah. Sejalan dengan penelitian dari Stres akademik muncul ketika proses belajar terasa tidak nyaman, sulit, atau menyebabkan individu tidak termotivasi (Oh, 2016). Stres akademik terjadi ketika siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (M. , I. I. , & N. N. Barseli, 2017). Sebagaimana penjelasan yang telah diuraikan teori dari Bedewy (2015) yang menyatakan bahwa stres akademik adalah stres pada siswa terdiri dari faktor akademik dan non- akademik seperti faktor sosio-kultural, lingkungan, dan atribut psikologis .

Dalam skala *Perceived Sources of Academic Stres* yang dikembangkan oleh (Bedewy, 2015), stres akademik dilihat dari 3 dinamika yaitu Stres terkait ekspektasi akademis, 1) Stres dijelaskan sebagai akibat dari ekspektasi akademis seperti persaingan nilai dengan siswa lainnya, kritik dari guru terkait performa akademis, dan ekspektasi orang tua terhadap performa akademis, 2) Stres terkait tugas dan ujian, Stres dijelaskan sebagai akibat dari beban akibat banyaknya tugas yang diberikan, kurikulum yang padat, banyaknya waktu yang teralokasikan untuk kelas, dan adanya ujian yang menilai performa akademis, dan 3) Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis, Stres dijelaskan sebagai akibat dari persepsi yang dimiliki siswa itu sendiri terkait masa depan sebagai siswa dan karir di masa mendatang. Dari beberapa dimensi stres akademik yang disebutkan diatas, dapat disimpulkan dimensi stres akademik yaitu stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, dan stres terkait persepsi diri dalam hal akademis.

Untuk upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan konseling untuk menangani permasalahan siswa yang memiliki stres akademik yang tinggi dengan pemberian layanan bersifat kuratif/pengentasan yaitu dengan konseling salah satunya konseling *Mindfulness-Based Stres Reduction* (MBSR). *Mindfulness-Based Stres Reduction* (MBSR) adalah program yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1970-an, bertujuan membantu orang mengelola stres, kecemasan, dan tantangan emosional dan fisik lainnya. Program ini menggabungkan meditasi mindfulness, yoga, dan teknik kesadaran tubuh untuk meningkatkan kesadaran yang lebih besar dan penerimaan tanpa menghakimi pengalaman seseorang pada saat ini (Kabat-Zinn, 1982). MBSR sendiri merupakan salah satu terapi yang menerapkan proses kognitif dalam penerimaan pengalaman sehingga individu mampu fokus dan merasa lebih tenang dalam kondisi dirinya sekarang tanpa mengaitkan pada pengalaman yang tidak menyenangkan. Penelitian telah menunjukkan bahwa MBSR dapat efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Itu juga ditemukan memiliki efek positif pada kesehatan fisik, termasuk mengurangi tekanan darah dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. MBSR



(*Mindfulness Based Stres Reduction*) telah diadaptasi untuk digunakan dalam berbagai pengaturan, termasuk perawatan kesehatan, pendidikan, dan pengaturan perusahaan, dan sekarang digunakan secara luas di seluruh dunia (Querstret, 2020).

Didukung penelitian dari Bergen-Cico (2013) mengatakan bahwa MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) mampu mengurangi tingkat stres akademik pada 119 mahasiswa tingkat akhir, terlihat pengurangan signifikan dalam kecemasan menghadapi syarat kelulusan dengan memberikan intervensi MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) jangka pendek. Selanjutnya penelitian dari (Lampe, 2021) mengatakan bahwa MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) dapat mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran pada tingkat pertama dan mampu meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Praktik MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) membantu seseorang untuk lebih memusatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan dan sensasi tubuh mereka, dengan meningkatkan kesadaran ini siswa dapat meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres akademik dan meningkatkan resiliensi dengan mengelola tekanan dan tantangan akademik yang lebih baik, dapat meningkatkan ketenangan pikiran, dan memperkuat mental untuk mengatasi kesulitan akademik serta menerima semua perubahan yang terjadi (Lampe, 2021). Secara keseluruhan, MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) dapat mengurangi stres akademik peserta didik.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari pengolahan data penelitian ini ialah : Hasil analisis data menggunakan *Perceived Sources of Academic Stres* menunjukkan bahwa sebagian besar santri baru di sekolah *boarding* mengalami stres akademik. Dilihat dari 3 dimensi stres akademik menurut (Bedewy, 2015) menunjukkan bahwa stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, dan stres terkait persepsi diri dalam hal akademis. Stres akademik yang dialami santri baru dapat menghambat prestasi di sekolah apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, temuan ini dapat menjadi assement bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam melakukan layanan pada siswa baru seperti : layanan konseling kelompok dengan teknik *Mindfulness Based Stres Reduction* untuk mengelola stres akademik yang dialami oleh siswa baru, dalam penelitian ini siswa yang masuk kedalam kategori tinggi dalam mengalami stres akademik. Hal tersebut dilakukan guna mencegah dan mengatasi masalah stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Baiknya guru Bimbingan dan konseling juga sebaiknya dibantu oleh guru mata pelajaran, wali kelas, dan kepala sekolah dalam mengatasi permasalahan ini, sehingga dampak buruk dari stres akademik akan dapat dicegah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. T. , A. M. K. , & P. N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1).
- Atya Rezita Putri. (2016). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK N 5 Padang. In Skripsi.
- Barseli, M. , A. R. , & I. I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Barseli, M. , I. I. , & N. N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>.



- Bedewy, D. , & G. A. (2015). Examining perceptions of academic stres and its sources among university students: The Perception of Academic Stres Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>.
- Bergen-Cico, D. , P. K. , & C. S. (2013). Examining the efficacy of a brief mindfulness-based stres reduction (brief MBSR) program on psychological health. *Journal of American College Health*, 61(6). <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.813853>.
- Elias, H. , P. W. S. , & A. M. C. (2011). Stres and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1). [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3).
- Lampe, L. C. , & M.-H. B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stres, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y>.
- M. K. Jayanthi , S. N. V. , P. and S. (2015). ANTIOXIDANT AND ANTIARTHRITIC ACTIVITY OF ALLICIN IN ANIMAL MODELS .
- Maksudin. (2013a). Pendidikan Karakter Nondikotomik (Upaya Membangun Bangsa Indonesia Seutuhnya). *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2).
- Maksudin. (2013b). Pendidikan Karakter Nondikotomik (Upaya Membangun Bangsa Indonesia Seutuhnya). *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2).
- Masyud S, K. M. (2005). *Managemen Pondok Pesantren*. Jakarta: Diva Pustaka. .
- Mawardi, K. , & S. E. (2023). Literacy Activities at Islamic Boarding Schools in Banyumas Regency in the Perspective of Gordon Wells. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i1.136>.
- Menon B, K. N. (2013). Prevalence and characteristics of migrain in medical students and its impact on their daily activities. *Annals of Indian Academy of Neurology*. 2013;16(2):221.
- Minarsi, M. , N. H. , & S. Y. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah dan Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Menengah. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2). <https://doi.org/10.29210/02017113>.
- Munir, S. , A. R. , & D. O. S. T. (2020). Academic Stres Factors Among Indonesia Students: A Case of IAIN Batu Sangkar. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(3). <https://doi.org/10.23960/jpp.v10.i3.202004>.
- Oh, K. , & C. S. Y. (2016). Motivational Orientations and Variables of Korean Learners. *The Korean Language in America*, 20(2). <https://doi.org/10.5325/korelangamer.20.2.0131>.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self-disclosure dan stres pada mahasiswa*. University of Muhammadiyah Malang.
- Putri. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mata Kuliah Statistika Ekonomi Mahasiswa Angkatan 2013 Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Medan T.A. 2013/2014. .
- Querstret, D. , M. L. , D. S. , C. M. , & J. M. (2020). Mindfulness-based stres reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International*



- Journal of Stres Management, 27(4). <https://doi.org/10.1037/str0000165>.
- Renata, V. , C. L. , & E. A. S. (2023). Pengembangan Lembar Kerja Siswa Muatan IPA SD. *Journal of Elementary School (JOES)*, 6(2). <https://doi.org/10.31539/joes.v6i2.7098>.
- Rofiah, R. , & S. A. (2014). Keperawatan di Institusi pendidikan swasta. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 2.
- Rosanti, F. D. , B. S. , & A. E. (2018). Analisis Manajemen Risiko Dalam Pengembangan Mutu Pendidikan di MAN 4 Madiun. *Forum Ilmiah Pendidikan Akuntansi*, 6(11).
- Sagita, D. D. , D. D. , & S. S. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>.
- Sugiyono. (2022). . *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Taufik, T. , I. I. , & A. Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.29210/12200>.
- W. Santrock, John. (2010). *Educational Psychology*, diterjemahkan oleh Diana Angelica. Jakarta: Salemba Humanika.
- Yusuf, N. M. , & Y. J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.

