

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang dipimpin oleh seorang kyai dan juga didukung oleh ustadz. Ustadz bertugas untuk mengajarkan para santri ajaran agama Islam, dan terkadang kyai juga ikut serta dalam proses pendidikan. Kementerian Agama menyampaikan bahwa jumlah pesantren di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 1977, tercatat ada 4195 pondok pesantren, 9388 pondok pesantren pada tahun 1997, 14798 pondok pesantren pada tahun 2005, dan 28518 pondok pesantren pada tahun 2020. Pondok pesantren memiliki peran besar dan signifikan dalam sejarah bangsa. Perannya tidak hanya terbatas pada kegiatan keagamaan, tetapi juga dalam skala yang lebih besar, seperti pendidikan karakter, dan pemberdayaan masyarakat. Pondok pesantren juga berfokus untuk mendapatkan ilmu, mengajak orang ke jalan kebaikan, dan memberdayakan masyarakat.¹

Pondok pesantren memiliki kegiatan yang mencakup memahami, menghayati, mempelajari, mendalami, dan mengamalkan syariat islam.² Beberapa pondok juga memiliki kegiatan yang mewajibkan santri untuk hafalan. Santri dituntut untuk mengikuti seluruh kegiatan yang dirumuskan oleh pesantren. Kegiatan yang dimulai dari jam empat subuh sampai jam sepuluh malam. Santri diwajibkan untuk bangun lebih awal dan melaksanakan

¹ Halalah Amaliyah, et al, "Pengaruh Pemahaman Tata Tertib terhadap Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Tanjung Resik At-Taqwa Kota Tasikmalaya". *ISLAMIKA*, 5(3), 2023, 944.

² Rohmat Alimun Taha & I Nyoman Sujana, "Pengaruh Penerapan Tata Tertib Sekolah Terhadap Disiplin Belajar Siswa" 9, *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi* no. 2, 2021, 248.

sholat subuh, kemudian kegiatan wajib lainnya sebelum masuk sekolah. Waktu di sekolah santri juga diharuskan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru di kelas.³

Kegiatan dan aturan di dalam pondok cenderung padat dan ketat.⁴ Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan ketua Pondok Pesantren Al Usmaniyah, menuturkan bahwa pondok tersebut memiliki aturan yakni para santri mengharuskan menyetorkan hafalan Al-Qur'an 2-3 kali dalam sehari, yang dilakukan pada waktu setelah subuh, jam 9 pagi bagi yang tidak sekolah, dan setelah isya. Para santri ketika libur sekolah diharuskan bangun sebelum subuh untuk melaksanakan sholat malam. Para santri juga diwajibkan juga untuk melaksanakan sholat wajib berjamaah. Ketua pondok juga menyampaikan bahwa ketika malam hari juga ada kegiatan berupa ngaji diniyah dari setelah isya sampai jam 9 malam, kemudian santri bisa mengerjakan tugas sekolah, menyiapkan setoran untuk besok pagi atau langsung tidur. Bagi santri yang tidak mengikuti kegiatan atau peraturan pondok pesantren akan terkena hukuman.⁵

Para santri pada umumnya rentang usianya yakni remaja. Remaja merupakan fase transisi/peralihan ini, fase remaja akan mengalami keadaan yang disebut dengan periode "*storm & stress*". Berakibat pada kondisi labil dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya seperti tuntutan yang tinggi dan kenyataan yang tidak sesuai harapan. Maka para santri yang usianya remaja

³ Muhammad Husnuridlo Az Zaini & Lumchatul Maula, "Pengaruh Implementasi Tata Tertib Terhadap Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo" *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam* 3(1), 2022, 5.

⁴ Nashihah, "Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kecenderungan Stres Akademik Pada Remaja Santri Pondok Pesantren Al-Falah Jepara", (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), 4.

⁵ Wawancara di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang, Kamis 25 Juli 2024.

lebih cenderung tidak dapat menyelesaikan dengan tepat tuntutan lingkungan pondok mengakibatkan santri lebih mudah mengalami stres.⁶

Pondok Pesantren Al Usmaniyah merupakan pondok yang bertempat di Desa Bareng, Kabupaten Jombang. Menurut ketua pondok, pondok ini berbeda dengan pondok lainnya di Jombang, yang memiliki sekolahan di dalam satu yayasan. Namun, para santri pondok ini yang masih bersekolah mereka sekolah di luar lingkup pondok pesantren. Artinya, sekolahan tersebut bukanlah lingkup atau berada satu yayasan dengan pondok Al Usmaniyah. Sehingga itu akan terjadi ketidaksesuaian atau tidak selarasnya kurikulum antara sekolah dan kegiatan di pondok. Hal tersebut akan berdampak kepada santri dapat mengalami mudah lelah, bingung, dan kinerjanya terganggu. Pernyataan tersebut diperkuat dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Nawali, menyebutkan bahwa dengan jadwal sekolah yang padat, apalagi dengan tambahan kegiatan ekstrakurikuler akan membuat santri lelah ketika di pondok. Sedangkan, di pondok pesantren materinya lebih komprehensif.⁷

Kegiatan pondok pesantren yang padat, seperti adanya kurikulum pondok untuk menghafalkan Al-Qur'an dan materinya yang begitu komprehensif, ditambah tuntutan akademik di sekolah, dapat menyebabkan santri mengalami stres akademik. Pernyataan tersebut selaras dengan studi yang dilakukan oleh Chairaniharefa yang menyatakan bahwa santri penghafal Al-

⁶ Kirana Artha Khafifah, et al, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid" *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)* 10(1), 2023, 27–37, 32.

⁷ Ainna Khoiron Nawali, "Dampak Penerapan Kurikulum Kementerian Agama dan Kurikulum Pesantren terhadap Peningkatan Hasil Belajar PAI di MAN Yogyakarta" *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan* 5(1), 2018, 569.

Qur'an adalah kelompok individu yang rentan mengalami stres akademik.⁸ Menurut Aryani Stres akademik adalah respons fisik atau psikologis yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan perilaku atau penampilan melalui serangkaian aktivitas seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru, yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan yang dimiliki.⁹

Menurut Aryani, stres akademik dapat memberikan beberapa reaksi yang terjadi pada individu. Reaksi yang terjadi dapat berupa reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi kognitif, dan perilaku yang terjadi pada diri santri. Reaksi fisiologis dapat berupa sakit perut, mudah lelah, sakit kepala, tidak selera makan. Reaksi emosi berupa mudah marah, kecewa, gelisah, sedih. Reaksi kognitif dapat berupa mudah lupa, sulit berkonsentrasi, dan sering melamun. Reaksi perilaku berupa gugup, suka menyendiri, membolos, tidak mengerjakan tugas.¹⁰

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap beberapa santri di Pondok Pesantren Al Usmaniyah menunjukkan bahwa mereka mengalami gejala stres akademik. Gejala ini termasuk mudah lelah, sakit kepala saat menghadapi tugas sekolah atau kegiatan pondok. Santri juga menyatakan bahwa pernah mengalami perasaan gugup, membolos, cenderung menyendiri, serta tidak mengerjakan tugas ketika dibebani dengan banyak kegiatan dan tugas. Selain itu, mereka merasa kecewa, gelisah, dan sedih ketika sebelum

⁸ Alwi Mahardhika Sodik, et al, "Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz Di Kudus" *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 8(3), 2023, 186.

⁹ Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling* (Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 10

¹⁰ *Ibid.*, 47-48.

setoran maupun setelahnya. Beberapa santri juga mengatakan bahwa pernah mengalami pikiran kacau, mudah lupa, dan kesulitan berkonsentrasi baik dalam kegiatan pondok maupun di sekolah. Diperkuat wawancara dengan ketua pondok, bahwa santri sering mengungkapkan keluhan mereka mengenai rasa mudah lelah, mudah lupa, gugup, kecewa, dan kesulitan berkonsentrasi.¹¹ Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa santri memiliki gejala stres akademik yang diakibatkan adanya tidak seimbangan antara tuntutan akademik dari pondok pesantren dan sekolah masing-masing santri dengan kemampuan dari para santri. Stres akademik yang dialami santri akan berdampak pada proses belajar mengajar santri.¹²

Dampak dari stres akademik dapat membuat santri memiliki motivasi belajar yang rendah, tidak fokus dalam pembelajaran di pondok maupun di sekolahnya dan tugas yang diberikan oleh ustadz maupun guru tidak dikerjakan dengan maksimal. Stres akademik juga akan berdampak ke ranah psikologis dan fisik dari santri.¹³ Penumpukan tugas dan tuntutan yang dialami santri di sekolah dan pondok pesantren dapat menyebabkan mereka merasa terbebani, yang pada akhirnya menurunkan kualitas belajar mereka dan menurunkan hasil belajar. Hasil belajar yang kurang memuaskan tersebut juga akan menambah stres akademik santri.¹⁴ Stres akademik akan merugikan segi kesehatan fisik

¹¹ Wawancara di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang, Kamis 25 Juli 2024.

¹² Zikra Maulana, et al, "Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya" *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8(3), 2022, 214, <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8889>.

¹³ Fina Ulfah El Shufiyah, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Santri Baru di Pondok Pesantren Al Imarah", (Skripsi, UIN KIAI Haji Achmad Siddiq Jember, 2023), 6.

¹⁴ Kirana Artha Khafifah, et al, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid", 31.

maupun psikologis, hasil belajar, kualitas belajar dari santri, jadi sangat penting untuk dilakukannya penelitian yang berhubungan dengan stres akademik.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti mendapati beberapa santri yang melanggar tata tertib yang berlaku seperti keluar pondok ketika malam hari, merokok, mengunjungi warnet. Menurut keterangan dari ketua pondok, pelanggaran tata tertib yang sering dilakukan oleh santri yakni tidak mengikuti sholat berjama'ah, dan membolos ketika setoran hafalan Al-Qur'an. Beberapa santri ada yang datang tidak tepat waktu, mengantuk dan tidur di tempat ketika kegiatan mengaji kitab atau setoran hafalan Al-Qur'an.¹⁵

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas, dkk., didapatkan hasil bahwa stres akademik dapat teratasi apabila seseorang memiliki perilaku disiplin, karena dalam disiplin akan membentuk kebiasaan individu untuk membuat jadwal kegiatan, dan memprioritaskan pekerjaan atau tugas yang lebih penting.¹⁶ Selain itu, disiplin belajar tujuannya yakni agar para santri memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan perilaku dirinya sehingga tidak melakukan hal yang merugikan seperti kecenderungan penundaan tugas yang dapat menyebabkan stres akademik.¹⁷

Jalal mendefinisikan disiplin belajar adalah sikap mental yang mematuhi aturan, tata tertib, dan pengendalian diri. Ini melibatkan penyesuaian diri terhadap aturan-aturan dari luar, meskipun mengekang, serta menunjukkan

¹⁵ Wawancara ketua Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang, Senin, 7 Oktober 2024.

¹⁶ Nurina Ayuningtyas, et al, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta" *Jurnal Pendidikan* 22(2), 2021, 139, <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>.

¹⁷ Mujahidin, et al, "Pengaruh Pelaksanaan Tata Tertib dan Keteladanan Guru terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam" *AL-USWAH: Jurnal Riset dan Kajian Pendidikan Agama Islam* 6(2), 2022, 98, <https://doi.org/10.24014/au.v6i2.11797>.

kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban.¹⁸ Menurut Tu'u, disiplin belajar adalah kepatuhan dan ketaatan terhadap aturan yang terbentuk karena adanya kesadaran dalam diri individu. Tu'u mengemukakan aspek disiplin belajar terdiri dari 3 aspek meliputi: kepatuhan mengikuti proses belajar mengajar, kepatuhan pada tata tertib sekolah dan ketaatan pada jam belajar.¹⁹

Perilaku disiplin belajar akan bermanfaat untuk mempermudah dalam menyelesaikan tuntutan akademik.²⁰ Dengan adanya perilaku disiplin belajar dapat membantu santri untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Az Zaini, yang menyebutkan bahwa disiplin mendidik individu untuk menjadi lebih bertanggung jawab dan mudah dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan.²¹ Hasil tersebut dipertegas dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum, dkk., menyebutkan bahwa disiplin belajar memiliki hubungan dengan stres akademik.²² Dari penjelasan di atas didapatkan bahwa ada keterkaitan antara disiplin belajar dengan stres akademik.

Meskipun penelitian tentang hubungan antara disiplin belajar dan stres akademik pernah dilakukan sebelumnya, penelitian ini mencoba untuk memberikan kontribusi berbeda dalam mengkaji hal tersebut. Perbedaannya yakni dalam subjek penelitian menggunakan subjek penelitiannya yaitu santri pondok pesantren dengan fokus menghafal Al Qur'an yang rentan untuk

¹⁸ Novita Maulidya Jalal, "Gambaran Kedisiplinan Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19" *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 4(6), 2022, 13389.

¹⁹ Tulus Tu'u, *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa* (Jakarta: Grasindo, 2008), 48.

²⁰ Bell, C., & Puckett, T., "I Want to Learn but They Won't Let Me: Exploring the Impact of School Discipline on Academic Achievement" *Urban Education* 58(10), 2023, 2660.

²¹ Muhammad Husnurridlo Az Zaini & Lumchatul Maula, "Pengaruh Implementasi Tata Tertib Terhadap Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo", 3,

²² Tulus Tu'u, *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, 82.

mengalami stres akademik.²³ Maka dari itu perlunya penelitian ini tidak hanya melanjutkan studi-studi sebelumnya, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana disiplin belajar dapat berkontribusi terhadap stres akademik santri.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk meneliti fenomena stres akademik di Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng, Jombang. Stres akademik yang dihadapi santri dapat dikelola melalui disiplin belajar yang membantu santri menghindari pemborosan waktu, mengatur waktu dengan baik, dan menjaga perilaku yang teratur. Dengan demikian, peneliti berfokus pada judul penelitian “Hubungan antara Kedisiplinan dan Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang” untuk memahami bagaimana kedisiplinan berkorelasi dengan stres akademik santri secara lebih mendalam.

B. Rumusan masalah

1. Seberapa tinggi tingkat stres akademik santri di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang?
2. Seberapa tinggi tingkat disiplin santri di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang?
3. Apakah terdapat hubungan antara disiplin belajar dengan stres akademik santri di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik santri di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

²³ *Ibid.*, 4.

2. Untuk mengetahui tingkat disiplin belajar santri di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara disiplin belajar dengan stres akademik santri di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, peneliti harap dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan, pengetahuan dan menambah referensi untuk lembaga pendidikan khususnya pondok pesantren tentang hubungan disiplin belajar. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber bacaan dan bahan kajian lebih lanjut bagi penulis selanjutnya.

2. Secara Praktik

Secara praktis, penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi perguruan tinggi, pondok pesantren, mahasiswa dan santri. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber kepustakaan dan menambah informasi terkait hubungan antara stress akademik dan kedisiplinan santri.

- b. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan teori yang dipelajari selama proses

pembelajaran di kampus. Serta dapat menambah wawasan, pengetahuan, keterampilan terkait hal yang diteliti.

c. Bagi Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan membantu pihak pondok pesantren untuk mengatasi stres akademik pada santri.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurina Ayuningtyas, Aam Amaningsih Jumhur, Alfi Lutfiah Fardani dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian survey melalui pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif. Subjek dalam penelitian ini mahasiswa pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta angkatan 2017, dengan jumlah responden 35 mahasiswa. Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui faktor penyebab stres akademik pada Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa angket. bahwa terdapat dua faktor baru yang terbentuk, faktor 1 yaitu faktor internal memiliki nilai eigen value sebesar 4,676 terdiri dari pola pikir, karakter, faktor fisik, persaingan teman sebaya, perubahan suasana kehidupan, dan kesulitan mengelola kehidupan. Faktor 2 yaitu faktor eksternal memiliki nilai eigen value sebesar 1,455 terdiri dari lingkungan, penugasan berlebih, manajemen waktu yang buruk, dan masalah manajemen keuangan.²⁴

²⁴ Nurina Ayuningtyas, et al, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta”, 134-140,

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti tentang stres akademik. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, jumlah variabel yang digunakan, dan tujuan penelitian. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek santri, variabel yang digunakan dua yakni disiplin belajar dan stres akademik, kemudian tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan dua variabel.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ramon Chacon-Cuberos, Eva Maria Olmedo-Moreno dan Amador Jesus LaraSanchez dengan judul “*Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: a structural model according to branch of knowledge*”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain *non eksperimental, ex-post-facto*. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui apakah psikologi dasar dan regulasi emosi berhubungan dengan stres akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan instrumen skala kebutuhan psikologi dasar, skala regulasi emosi dan kuesioner stres akademik. Hasil penelitiannya adalah regulasi emosi yang lebih baik dan perkembangan kebutuhan psikologis dasar pada tingkat yang relevan akan berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya mempromosikan strategi yang memungkinkan pengembangan regulasi emosi pada mahasiswa, karena hal ini akan meningkatkan tingkat motivasi yang ditentukan sendiri dan membantu mengendalikan keadaan stres akademis.²⁵

²⁵ Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E. M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M., “Basic Psychological Needs, Emotional Regulation and Academic Stress in University Students: A Structural Model According to Branch of Knowledge” *Studies in Higher Education* 46(7), 2021, 1421–1435, <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1686610>.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama dalam objek pembahasan yakni tentang stres akademik. Perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan, penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel disiplin belajar. Selain itu, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian yakni santri Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Hadi Pajarianto, Abdul Kadir, Nursaqinah Galugu, Puspa Sari, dan Sofia Februanti dengan judul *“Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress”*. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif untuk mendeskripsikan hubungan antar variabel. Tujuan penelitiannya adalah mengetahui hubungan religiusitas dengan tingkat stres akademik, mengetahui hubungan dukungan guru dengan tingkat stres akademik, mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan tingkat stres akademik, dan mengetahui hubungan keterlibatan dukungan sekolah, guru, dan orang tua secara bersama-sama terhadap tingkat stres akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan penyebaran kuesioner. Hasil penelitiannya adalah menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara religiusitas, dukungan sekolah, guru, dan orang tua terhadap stres akademik.²⁶

²⁶ Hadi Pajarianto, et al, “Study From Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress”, *Journal of Talent Development and Excellence* 12(2), 2020, 1791–1807, <http://iratde.com/index.php/jtde>.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama dalam objek pembahasan yakni tentang stres akademik. Persamaan lainnya yakni dalam penggunaan metode penelitian, yakni metode penelitian kuantitatif korelasional. Perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan, penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel disiplin belajar. Selain itu, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian yakni santri Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Indria, Juliarni Siregar, dan Yulia Herawaty dengan judul “Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel. Tujuan penelitiannya adalah mengetahui hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran kuesioner dengan skala sabar dan skala stres akademik. Hasil penelitiannya adalah menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesabaran maka akan semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa.²⁷

²⁷ Indah Indria, et al, “Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru”, *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13(01), 2019, 21–34.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama dalam objek pembahasan yakni tentang stres akademik. Perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan, penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel disiplin belajar. Selain itu, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian yakni santri Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dhea Karina Pramesta dan Damajanti Kusuma Dewi dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X”. Penelitian tersebut menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Tujuan penelitiannya adalah menguji adanya hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA X. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran kuesioner dengan skala efikasi diri dan skala stres akademik. Hasil penelitiannya adalah menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik bersifat lemah dan efikasi diri tidak memberikan kontribusi yang besar bagi stres akademik siswa.²⁸

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama dalam objek pembahasan yakni tentang stres akademik. Persamaan lainnya yaitu penggunaan metode pendekatan, kuantitatif. Perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan, penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel disiplin belajar. Selain itu, perbedaannya terletak pada

²⁸ Dhea Karina Pramesta, & Damajanti Kusuma Dewi, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X”, *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(7), 2021, 23–33.

subjek penelitian, penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian yakni santri Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori dengan judul “Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi”. Penelitian tersebut menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Tujuan penelitiannya adalah mengetahui hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan farmasi. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran kuesioner dengan skala religiusitas, skala efikasi diri dan skala stres akademik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa farmasi. Religiusitas dan efikasi diri secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Religiusitas dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki sumbangan sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi.²⁹

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama dalam objek pembahasan yakni tentang stres akademik. Persamaan lainnya yaitu penggunaan metode pendekatan, kuantitatif. Perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan, penelitian di atas menggunakan dua variabel bebas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel disiplin belajar. Selain itu, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian yakni santri Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

²⁹ Vicky Rizki Amalia, & Fuad Nashori, “Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi”, *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3(1), 2021, 36–55.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Tivanny Octasya dan Eem Munawaroh judul *“Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic”*. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang di masa pandemi. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dengan penentuan narasumber dengan metode purposive sampling. Hasil penelitiannya adalah bahwa mahasiswa mengalami gejala stres akademik yang berdampak pada fisik, emosi, perilaku, dan pikiran serta beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik baik dari dalam diri sendiri (internal) maupun dari lingkungan dan keadaan (eksternal). Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat stres responden cukup tinggi atau meningkat ketika mendapatkan tugas dari dosen.³⁰

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama dalam objek pembahasan yakni tentang stres akademik. Perbedaannya terletak pada penggunaan metode penelitian, penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu angket. Perbedaan lainnya yaitu subjek penelitian, penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian yakni santri Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.

³⁰ Tivanny Octasya & Eem Munawaroh, “Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University During the Pandemic”, *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling* 2(1), 2021, 27–33, <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional mengacu pada batasan dan metode pengukuran variabel yang digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk memudahkan dan menjaga konsistensi proses pengumpulan data, serta untuk membatasi ruang lingkup variabel dan mencegah perbedaan interpretasi.³¹ Definisi operasional dalam variabel penelitian ini adalah:

1. Stres akademik

Stres akademik adalah kondisi tekanan yang dialami siswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik, yang ditunjukkan melalui reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

2. Disiplin Belajar

Disiplin belajar adalah kepatuhan dan ketaatan dalam menjalankan aktivitas belajar yang terbentuk karena kesadaran dan dorongan dari dalam diri, yang tercermin dalam konsistensi mengikuti proses pembelajaran, mematuhi aturan sekolah, dan taat pada jam belajar.

³¹ Rafika Ulfa, "Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan", *Jurnal Al-Fathonah*, 1 (2021), 342.