

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES AKADEMIK DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWA DI PONDOK PESANTREN IMAM ASHIM  
KOTA MAKASSAR**

*Skripsi Ini Dibuat Dan Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



Oleh:

**EGI TRISNAYANTI PUTRI**

**R011191122**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES AKADEMIK DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWA DI PONDOK PESANTREN IMAM ASHIM  
KOTA MAKASSAR

Oleh:

**EGI TRISNAYANTI PUTRI**

**R011191122**


**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi Sarjana  
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin


Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC, MN

NIP : 19801215 201212 1 003

  
Andina Setyawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP : 19830916 201404 2 001

## LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES AKADEMIK DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWA DI PONDOK PESANTREN IMAM ASHIM  
KOTA MAKASSAR

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 14 Juli 2023

Pukul : 13.00 WITA - Selesai

Tempat : Ruang Seminar KP 112

Disusun Oleh :

**EGI TRISNAYANTI PUTRI**

R011191122


Dan yang bersangkutan dinyatakan :

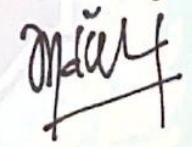
**LULUS**

Dosen Pembimbing


Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC, MN**  
NIP : 19801215 201212 1 003

  
**Andina Setvawati, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP : 19830916 201404 2 001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

  
**Dr. Yuliana Svam, S.Kep., Ns., M.Si**  
NIP : 19760618 200212 2 002

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Egi Trisnayanti Putri

NIM : R011191122

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar, 21 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Egi Trisnayanti Putri

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji syukur kita panjatkan kepada Allah Swt. karena berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul dari penelitian ini adalah “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dalam proses penulisan skripsi ini tidaklah lepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, semangat, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis sampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kep., M.Si sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
2. Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin sekaligus dosen penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk mengevaluasi hasil kerja penyusunan skripsi ini.
3. Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan skripsi ini
4. Dr. Andina Setyawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan skripsi ini
5. Nurlaila Fitriani., S.Kep., M.Kes., Ns.Sp.Kep,J selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk mengevaluasi hasil kerja penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini

7. Orang tua penulis yang telah memberikan dukungan moral, material, doa, dan kasih sayang
8. Kak Fifi dan Rio yang telah membantu penulis selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini.
9. Putra, Rista, Jauharah, Miftah, Octa, Atika, Mula, Kak Calli, Ilman, Desy, dan teman-teman Toby yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan motivasi kepada penulis selama proses kuliah hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman Sobat RB, GL1KO9EN, dan EN19MA yang telah kebersamai dari menjadi mahasiswa baru hingga sama-sama berjuang untuk bisa mendapatkan gelar sarjana.
11. Pengurus Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar, terkhusus para santri kelas 1 tingkat Tsanawiyah yang telah membantu penulis dalam penelitian hingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
12. Seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
13. Terakhir, kepada diri sendiri yang telah bekerja keras dan pantang menyerah selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca sebagai pertimbangan perbaikan kedepannya. Penulis memohon maaf atas segala salah dan khilaf.

Wassalamu'alaikum warahmatulahi wabarakatuh

Makassar, 17 Juli 2023

Penulis

## ABSTRAK

Egi Trisnayanti Putri. R011191122. **HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI PONDOK PESANTREN IMAM ASHIM KOTA MAKASSAR**, dibimbing oleh Akbar Harisa dan Andina Setyawati.

**Latar Belakang:** Saat ini pesantren menjadi wadah pendidikan yang banyak diminati orang tua untuk tempat mendidik para remaja karena banyak mempelajari pelajaran agama. Beberapa motivasi para santri memilih melanjutkan pendidikan ke pesantren adalah karena dorongan atau keinginan dari orang tua atau keluarga. Berbagai tuntutan dan harapan dari pihak pesantren dan orang tua, yaitu salah satunya mendapat nilai baik pada semua mata pelajaran. Hal tersebut membuat para santri merasa tertekan dan tidak nyaman dan menimbulkan perasaan cemas yang berlebihan yang kemudian dapat berlanjut ke tahap stres, panik hingga depresi yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dari para santri.

**Tujuan:** untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di pondok pesantren.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 62 responden dengan menggunakan *Total Sampling* sebagai pengambilan sampel. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner karakteristik data demografi, Kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS)*, Kuesioner *Educational Stress Scale Adolescent (ESSA)*, dan nilai rapor.

**Hasil:** Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan prestasi belajar memiliki hubungan dengan kekuatan sedang dan arah negatif dengan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$  dan nilai  $r = -0,694$ . Serta stres akademik dan prestasi belajar didapatkan  $p=0,000 (< 0,05)$  dan nilai  $r = 0,714$  yang berarti stres akademik dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang kuat dan arah yang positif.

**Kesimpulan dan saran:** Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar. Diharapkan bagi pengurus pondok pesantren untuk lebih memperhatikan tingkat kecemasan dan stres akademik dari santri sehingga tidak mempengaruhi segala aktivitas dari santri termasuk prestasi belajar dari santri.

**Kata Kunci:** Tingkat kecemasan, stres akademik, prestasi belajar, pondok pesantren

Sumber Literatur : **49 kepustakaan (2012-2021)**

## ***ABSTRACT***

Egi Trisnayanti Putri. R011191122. **THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF ANXIETY AND ACADEMIC STRESS WITH STUDENT ACHIEVEMENT AT IMAM ASHIM ISLAMIC BOARDING SCHOOL, MAKASSAR CITY**, supervised by Akbar Harisa and Andina Setyawati.

**Background:** Currently, Islamic boarding schools are places of education that are of great interest to parents as a place to educate teenagers because they study a lot of religious subjects. Some of the motivations for the students to choose to continue their education at Islamic boarding schools are because of encouragement or desire from their parents or family. Various demands and expectations from the pesantren and parents, namely one of them gets good grades in all subjects. This makes the students feel depressed and uncomfortable and creates feelings of excessive anxiety which can then progress to the stages of stress, panic to depression which can affect the learning achievement of the students.

**Objective:** to determine the relationship between the level of anxiety and academic stress with student achievement in Islamic boarding schools.

**Methods:** This study used a quantitative method with a cross-sectional research design. The number of samples is 62 respondents using Total Sampling as the sample. The instruments used were a questionnaire on demographic data characteristics, the Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS) Questionnaire, the Educational Stress Scale Adolescent Questionnaire (ESSA), and report card scores.

**Results:** The results obtained in this study were that the level of anxiety and learning achievement had a relationship with moderate strength and a negative direction with a value of  $p = 0.000 (<0.05)$  and a value of  $r = -0.694$ . As well as academic stress and learning achievement,  $p = 0.000 (<0.05)$  and a value of  $r = 0.714$ , which means that academic stress and learning achievement have a strong relationship and a positive direction.

**Conclusions and suggestions:** There is a strong relationship between the level of anxiety and academic stress with student achievement at the Imam Ashim Islamic Boarding School, Makassar City. It is hoped that the management of the Islamic boarding school will pay more attention to the level of anxiety and academic stress of the students so that it does not affect all activities of the students including the learning achievements of the students.

**Keywords:** anxiety level, academic stress, academic achievement, Islamic boarding school

Literature Source : **49 literature (2012-2021)**



## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Signifikansi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi .....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Remaja.....	11
B. Prestasi Akademik.....	12
C. Kecemasan .....	15
D. Stres Akademik .....	22
E. Tinjauan Hubungan Kecemasan dan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar.....	28
<b>BAB III : KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>29</b>
A. Kerangka Konsep .....	29
B. Hipotesis.....	29
<b>BAB IV : METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30

C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Variabel Penelitian .....	32
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Manajemen Data.....	36
G. Alur Penelitian.....	39
H. Etika Penelitian .....	40
<b>BAB V : HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Gambaran Karakteristik Data Demografi Responden .....	42
B. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Responden .....	44
C. Gambaran Stres Akademik pada Responden .....	44
D. Gambaran Prestasi Belajar pada Responden .....	45
E. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Prestasi Belajar pada Responden .....	45
F. Hubungan Stres Akademik dan Prestasi Belajar pada Responden.....	46
G. Gambaran Tingkat Kecemasan berdasarkan Karakteristik Data Demografi Responden .....	47
H. Gambaran Stres Akademik berdasarkan Karakteristik Data Demografi Responden .....	49
I. Gambaran Prestasi Belajar berdasarkan Karakteristik Data Demografi Responden .....	51
<b>BAB VI : PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Pembahasan Temuan.....	53
B. Implikasi dalam Praktik Keperawatan .....	67
C. Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB VII : PENUTUP .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi operasional .....	32
Tabel 2. Gambaran usia pada responden.....	42
Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik data demografi responden .....	42
Tabel 4. Ditribusi frekuensi tingkat kecemasan pada responden.....	44
Tabel 5. Distribusi frekuensi stres akademik pada responden .....	44
Tabel 6. Distribusi frekuensi prestasi belajar pada responden .....	45
Tabel 7. Tabulasi silang hubungan tingkat kecemasan dan prestasi belajar pada responden.....	45
Tabel 8. Tabulasi silang hubungan stres akademik dan prestasi belajar pada responden .....	46
Tabel 9. Tabulasi silang tingkat kecemasan berdasarkan karakteristik data demografi responden.....	47
Tabel 10. Tabulasi silang stres akademik berdasarkan karakteristik data demografi responden .....	49
Tabel 11. Tabulasi silang prestasi belajar berdasarkan karakteristik data demografi responden .....	51

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Konsep.....	29
Bagan 2. Alur Penelitian .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden .....	76
Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden .....	77
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	78
Lampiran 4. Surat-surat.....	82
Lampiran 5. Daftar <i>coding</i> .....	87
Lampiran 6. Master tabel .....	89
Lampiran 7. Hasil Analisa data dengan SPSS .....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut UU Perlindungan Anak, remaja adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar, dengan kisaran 20% dari jumlah penduduk. Menurut WHO (2018), dijelaskan bahwa remaja adalah individu yang masuk dalam kelompok usia 10-19 tahun. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Remaja yang baru memasuki fase baru setelah fase anak-anak pastinya mulai mengenali dirinya dan mulai mengenali lingkungannya. Remaja disebut sebagai masa yang penuh dengan permasalahan. Pada awal abad ke-20, Bapak Psikologi Remaja, yaitu Stanley Hall memberikan pendapat bahwa masa remaja merupakan masa penuh badai dan tekanan (*storm and stress*).

Menurut Erickson, masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri (Handoyo, 2021). Di kutip dalam buku Remaja dan Kesehatan, menurut Gunarsa (1989), beliau merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan suatu permasalahan, diantaranya adalah kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan, ketidakstabilan emosi, adanya sikap menentang dan menantang orang tua, kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi

remaja tidak sanggup memenuhi semuanya dan permasalahan lainnya (Handoyo, 2021). Di era globalisasi saat ini berbagai permasalahan yang dialami remaja sangatlah kompleks dan beraneka ragam. Banyak perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja dalam mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, seperti diantaranya pergaulan bebas, perkelahian remaja yang semakin hari semakin mengerikan, penggunaan obat-obatan terlarang yang semakin meluas di kalangan remaja, pelanggaran peraturan pondok pesantren, dan masih banyak perilaku dan kenakalan remaja lainnya yang menunjukkan ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah (Andayani, dikutip dalam Mauliah, 2017).

Pendidikan diharapkan dapat menjadi wadah sebagai membangun kecerdasan serta kepribadian peserta didik menjadi lebih baik (Sudarsana, 2019). Sekolah memiliki fungsi sebagai wadah atau tempat peserta didik untuk di didik lebih baik agar terhindar dari perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja pada umumnya. Saat ini pesantren menjadi wadah pendidikan yang banyak diminati orang tua untuk tempat mendidik para remaja karena banyak mempelajari pelajaran agama (Khotimah et al., 2020). Di pondok pesantren, kegiatan pembelajaran yang dilakukan sama halnya dengan sekolah-sekolah pada umumnya, namun di pondok pesantren lebih memfokuskan pada kegiatan keagamaan seperti sekolah diniyah, hafalan A-Quran, hadist-hadist, bahasa arab, dan giliran untuk berpidato atau yang disebut sebagai *khitobah* di depan kelas (Aminullah, 2013).

Beberapa motivasi para santri memilih melanjutkan pendidikan ke pesantren adalah karena dorongan atau keinginan dari orang tua atau keluarga. Terkadang dengan motivasi tersebut para santri cenderung mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Jika terus menerus mengalami kesulitan dan kegagalan dalam beradaptasi, maka akan memberikan dampak, yaitu mengalami kegagalan dalam pendidikan, kegagalan dalam bersosialisasi dengan orang lain disekitarnya, dan mengalami kegagalan dalam melanjutkan ke kehidupan remaja selanjutnya (Khotimah et al., 2020). Berbagai tuntutan dan harapan dari pihak pesantren dan orang tua, yaitu salah satunya mendapat nilai baik pada semua mata pelajaran. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan terdapat santri yang merasa terbebani dengan tuntutan dan harapan tersebut karena merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan dan harapan tersebut sehingga membuat mereka tertekan dan tidak nyaman dan menimbulkan perasaan cemas yang berlebihan yang kemudian dapat berlanjut ke tahap stres, panik hingga depresi (Mauliah El-Azis, 2017). Masih banyak santri yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru yang ada di pondok pesantren terutama pada tahun pertama, sehingga hal tersebut membuat para santri memilih keluar sebelum lulus atau tetap bertahan tetapi dengan kondisi terpaksa sehingga mengakibatkan santri menunjukkan perilaku yang tidak terarah dan prestasi akademik yang buruk (Pritaningrum & Hendriani, 2013).



Prestasi belajar yang rendah menjadi sorotan pada dunia pendidikan. Salah satu yang menjadi faktor penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan (Solihah & Liana, 2017). Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa apabila seseorang mengalami kecemasan maka akan mengalami penurunan konsentrasi saat menghadapi ujian, maka dari itu akan memberikan pengaruh dan dampak pada prestasi belajar seseorang (Hidayati & Nurwanah, 2019). Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar siswa yang didapaknya (Sudarsana, 2019). Hal tersebut menjelaskan bahwa kecemasan dan tingkat stres memiliki pengaruh atau dampak pada prestasi belajar seorang siswa. Prestasi belajar yang dipengaruhi oleh stres akan sangat memberikan pengaruh kepada siswa karena dapat menyebabkan gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun, sering mengalami pusing, insomnia atau kesulitan tidur dan lainnya. Apabila kecemasan ataupun stres tidak dapat dikendalikan oleh seorang remaja akan menyebabkan kemampuan untuk belajar menurun sehingga mengakibatkan prestasi belajar juga ikut menurun (Tamara & Chris, 2018). Selain faktor kecemasan dan stres, faktor lainnya yang memberikan pengaruh terhadap proses pembelajaran baik secara eksternal dan internal, untuk faktor eksternal meliputi guru, materi yang dijelaskan, pola interaksi, media dan teknologi, situasi belajar dan sistem (Solihah & Liana, 2017).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, tercatat sebanyak 17,86% dengan total 5.963 kasus prevalensi gangguan mental emosional yang

terjadi di kota Makassar pada tahun 2018. Jika dilihat dari kelompok usia remaja 15-24 tahun tercatat sebanyak 14,79% dengan total 8.364 kasus prebelensi gangguan mental emosional (RISKESDAS, 2019). Menurut Riskesdas 2013, Provinsi Sulawesi Selatan (9,3%) berada di urutan kedua tertinggi dengan prevalensi gangguan mental emosional setelah Provinsi Sulawesi Tengah (11,6%) yang berada di urutan pertama. Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa sekitar 10-30% siswa mengalami tingkat stres akademik yang beragam (Alsulami et al., 2018). Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa 15% siswa mengalami stres akademik tinggi, dan sedang sebanyak 35,1% (Suseno et al., 2013). Tingginya angka kecemasan dan stres yang ada di Indonesia khususnya provinsi Sulawesi Selatan menjadi landasan peneliti untuk meneliti tingkat kecemasan dan stres akademik pada siswa. Dimana seperti yang diketahui bahwa tingkat kecemasan dan stres akademik dapat berujung depresi bahkan bunuh diri membuat harus secepatnya diketahui dan diberikan intervensi.

Santri yang baru masuk di pondok pesantren akan lebih sering merasakan kecemasan pada tahun pertama karena lingkungan barunya (Triwibowo, 2017). Keadaan lingkungan yang berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan sosial yang ada di tempat baru (Handono & Bashori, 2013).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar. Peneliti akan melakukan penelitian pada santri baru yang berjumlah 88 orang di pondok pesantren tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan tenaga kesehatan dan pengurus dari pondok pesantren Imam Ashim Kota Makassar yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 26 Januari 2023 di dapatkan informasi bahwa para santri kerap kali merasakan kecemasan dan stres saat harus menghadapi situasi mengumpulkan hafalan Al-Quran mereka. Selain dari itu, situasi lainnya yang membuat mereka merasa cemas ialah sifat tegas dan peraturan disiplin yang ada di pondok pesantren. Hal tersebut menjadi bahan pertimbangan untuk peneliti melakukan penelitian di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.

## **B. Signifikansi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dijelaskan bahwa salah satu motivasi remaja memilih melanjutkan pendidikan ke pondok pesantren adalah dorongan atau keinginan dari orang tua, sehingga hal tersebut membuat beberapa santri memilih terpaksa menjalani pendidikan di pondok pesantren sehingga memberi pengaruh pada prestasi akademik mereka. Selain itu, tuntutan dari orang tua dan pihak pondok pesantren terkadang membuat beberapa santri merasa kurang nyaman yang akhirnya menimbulkan kecemasan, stres, panik, bahkan depresi yang dapat juga mempengaruhi prestasi akademik mereka. Para santri pada tahun pertama terkadang

memiliki tingkat kecemasan dan stres akademik yang lebih tinggi karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga hal tersebut mempengaruhi prestasi akademik mereka di tahun pertama.

Prevalensi kasus gangguan mental emosional di kota Makassar terbilang tinggi bahkan Provinsi Sulawesi Selatan berada pada urutan kedua pada kasus tersebut di tahun 2013. Dari penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa kejadian stres akademik dan kecemasan pada remaja memiliki nilai yang tinggi. Stres akademik dan kecemasan akan memberi pengaruh buruk pada masa remaja, salah satunya prestasi akademik yang akan menurun atau buruk. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar, agar kedepannya para santri dapat lebih diperhatikan tingkat kecemasan dan stres akademik mereka sehingga tidak mempengaruhi prestasi belajar mereka.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan signifikansi masalah, dijelaskan bahwa santri pada tahun pertama mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Selain itu, beberapa para santri merasa kurang nyaman bahkan tertekan akan tuntutan dari orang tua ataupun pihak pondok pesantren yang dapat memicu kecemasan yang berlebihan dan stres akademik sehingga para santri mengalami penurunan pada prestasi akademik mereka. Maka dari itu, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana hubungan

tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar?”

#### **D. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk diketahui hubungan dari tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di pondok pesantren Imam Ashim Kota Makassar.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik demografi santri baru di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, motivasi masuk pondok pesantren, durasi menghafal, dan capaian hafalan juz.
- b. Diketahui tingkat kecemasan pada santri baru di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.
- c. Diketahui tingkat stress akademik pada santri baru di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.
- d. Diketahui tingkat prestasi belajar pada santri baru di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.
- e. Diketahui hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi belajar santri baru di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.
- f. Diketahui hubungan stres akademik dengan prestasi belajar santri baru di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.

## **E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi**

Topik penelitian ini telah mengacu pada domain kedua pada roadmap prodi S1 Keperawatan, yaitu optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitative pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Pondok Pesantren

Peneliti berharap hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai bahan informasi kepada pengurus pondok pesantren untuk mengetahui besaran jumlah santri yang mengalami kecemasan dan stres akademik sehingga memberikan pengaruh pada prestasi belajar mereka.

### 2. Bagi Santri

Peneliti berharap hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi bahan informasi kepada santri Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar untuk mengetahui besaran jumlah santri yang mengalami kecemasan dan stres akademik sehingga memberikan pengaruh pada prestasi belajar mereka. Selain itu, nantinya juga dapat menjadi pengetahuan baru mengenai pengaruh hubungan kecemasan dan stres akademik terhadap prestasi belajar mereka.

### 3. Bagi Universitas Hasanuddin

Peneliti berharap hasil penelitian ini nantinya dapat menambah literatur atau bahan bacaan pustakaan untuk kajian yang berkaitan

dengan hubungan tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar santri di pondok pesantren.

#### 4. Bagi Peneliti

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai tingkat kecemasan santri baru, stres akademik yang dialami santri baru, hubungan antara tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar pada santri baru, serta faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar santri baru.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Definisi Remaja**

Remaja dapat disebut sebagai *adolescence*, yang merupakan Bahasa latin yang berarti “tumbuh mencapai kematangan”. *Adolescence* memiliki arti yang sangat luas diantaranya meliputi pskis, psikologis, kematangan mental, sosial, dan fisik (Ali & Asrori, 2014). Menurut WHO (2018), dijelaskan bahwa remaja adalah individu yang masuk dalam kelompok usia 10-19 tahun. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

##### **2. Penyesuaian Diri Remaja di Pondok Pesantren**

Remaja dihadapkan dengan kenyataan bahwa ia harus dapat menyesuaikan dirinya dengan aturan-aturan yang ada dalam masyarakat (Hasmayni, 2014). Dalam tahap remaja, penyesuaian diri sangat penting. Kemampuan penyesuaian diri merupakan salah satu syarat terpenting untuk terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak remaja yang tidak dapat merasakan kebahagiaan karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan baik pada kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya (Hidayati & Farid, 2016).



Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren mengharuskan santri untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan segala aktivitas, budaya, dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Sedikitnya waktu untuk dapat berkumpul dengan keluarga ataupun lingkungan di rumah seringkali menimbulkan permasalahan pada santri dengan timbulnya perasaan sedih, merasa sendiri, dan menimbulkan permasalahan dalam kesehatan jiwa para santri (Samranah, 2017).

Motivasi remaja masuk ke pesantren dapat mempengaruhi kemampuan remaja tinggal di pesantren. Beberapa para santri memilih pesantren karena dorongan dari orang tua, hal tersebut dapat mempengaruhi segala aktivitas para santri selama di pesantren termasuk kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pesantren (Khotimah et al., 2020). Masih banyak santri yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru yang ada di pondok pesantren terutama pada tahun pertama, sehingga hal tersebut membuat para santri memilih keluar sebelum lulus atau tetap bertahan tetapi dengan kondisi terpaksa sehingga mengakibatkan santri menunjukkan perilaku yang tidak terarah dan prestasi akademik yang buruk (Pritaningrum & Hendriani, 2013).

## **B. Prestasi Akademik**

### **1. Definisi Prestasi Akademik**

Indeks prestasi sering juga disebut sebagai prestasi belajar atau hasil belajar. Prestasi belajar juga biasanya disebut sebagai hasil dari kegiatan belajar yang telah dilakukan. Prestasi belajar disajikan dalam bentuk

angka atau nilai sebagai laporan hasil belajar siswa kepada orang tua (Sudarsana, 2019). Prestasi akademik menjadi salah satu cara dalam menilai kemampuan seorang siswa mengenai pemahamannya dalam mata pelajaran selama di sekolah. Guru akan memasukkan nilai yang diperoleh siswa selama proses belajar ke dalam daftar nilai yang kemudian dihitung sesuai dengan rumus perhitungan yang telah ditetapkan yang kemudian dimasukkan ke dalam rapor siswa yang nantinya akan dibagikan kepada orang tua siswa sebagai laporan hasil belajar siswa tersebut selama di sekolah.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Pencapaian yang diraih seorang siswa tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ada faktor yang memberi pengaruh baik sehingga prestasi akademik dari seorang siswa dapat meningkat dan ada pula faktor negatif yang memberikan dampak sehingga prestasi akademik siswa dapat menurun. Prestasi akademik yang dipengaruhi akan stres dan rasa cemas akan memberikan pengaruh kepada siswa karena stres dan perasaan cemas dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang dapat memberikan dampak pada kehidupan sehari-hari. Apabila stres tidak dapat dikendalikan oleh seorang siswa maka dapat menyebabkan kemampuan siswa menjadi tidak belajar dengan baik sehingga memberikan dampak pada penurunan prestasi akademik (Tamara & Chris, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sudarsana, 2019), didapatkan bahwa siswa mengalami tekanan dan menyebabkan stres akademik sehingga berdampak pada prestasi belajar yang rendah dan tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dari semester sebelumnya. Banyak faktor lainnya yang mempengaruhi prestasi belajar dari siswa. Menurut Abu Ahmadi dalam (Naik, 2017), terdapat tiga macam faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu, faktor-faktor stimulus belajar, faktor-faktor metode belajar, dan faktor-faktor individual.

a. Faktor-Faktor Stimulus Belajar

Stimulus belajar adalah segala sesuatu di luar dari individu siswa untuk melakukan proses pembelajaran. Stimulus tersebut mencakup material, penugasan, serta suasana lingkungan yang harus diterima oleh siswa. Beberapa hal yang berhubungan dengan faktor stimulus belajar, yaitu panjangnya bahan ajaran, kesulitan bahan pelajaran, beban penugasan, dan suasana lingkungan.

b. Faktor-Faktor Metode Belajar

Metode belajar yang digunakan seorang guru di kelas juga memberikan pengaruh dalam prestasi belajar siswa. Semakin menarik metode yang digunakan seorang guru maka seorang siswa akan semakin mudah memahami materi yang diajarkan. Metode yang digunakan seorang siswa untuk belajar di rumah juga termasuk faktor yang memberi pengaruh karena setiap individu memiliki

metode atau caranya sendiri untuk kembali mengulang atau memahami kembali materi yang sudah di ajarkan di sekolah.

c. Faktor-Faktor Individual

Faktor-faktor individual diantaranya adalah kematangan, faktor usia, faktor jenis kelamin, pengalaman sebelumnya, kapasitas mental (seperti perasaan cemas yang berlebihan, kondisi stres, bahkan depresi), kondisi kesehatan jasmani, kondisi kesehatan rohani, dan motivasi.

Penelitian lainnya menjelaskan bahwa intensitas menghafal Al-Quran santri memberikan pengaruh terhadap stres akademik santri dan stres akademik santri memberikan pengaruh terhadap prestasi akademik santri sehingga secara tidak langsung intensitas menghafal Al-Quran memberikan pengaruh tidak langsung terhadap prestasi akademik santri melalui mediasi stres akademik santri (Utama, 2020).

## **C. Kecemasan**

### 1. Definisi

Kecemasan merupakan hal yang normal dirasakan oleh setiap individu, reaksi umum terhadap stres kadang diikuti dengan kemunculan perasaan cemas. Namun kecemasan dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam rasa cemas tersebut dimana terkadang kebanyakan seseorang dapat menanganinya tanpa ada kesulitan (Solihah & Liana, 2017). Kecemasan tidak hanya dapat

dialami oleh orang dewasa, melainkan dapat juga dialami oleh remaja yang masih duduk di bangku sekolah (Aminullah, 2013).

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al., 2020). Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh et al., 2020), kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang muncul pada individu yang sedang stress, dan dapat ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan adanya respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya. Kecemasan merupakan perasaan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul dikarenakan akan ada terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sebagian besar sumber penyebabnya tidak dapat diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis (Sumirta et al., 2019).

Cemas merupakan perasaan gelisah yang dirasakan oleh seorang individu saat menghadapi suatu permasalahan yang tidak bisa ia selesaikan. Dalam ilmu psikologi kecemasan atau *anxiety* dapat diartikan sebagai segala sesuatu bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap sesuatu hal yang baru. Cemas adalah situasi dimana keadaan tubuh yang seolah-olah merasa tercekik, sehingga mengakibatkan detak jantung yang berlebih akibat dari reaksi yang baru saja muncul

(Kumbara et al., 2018). Kecemasan merupakan suatu kondisi atau keadaan seorang individu yang merasa tidak nyaman karena adanya tekanan akibat suatu ancaman (E. Hidayati & Nurwanah, 2019). Definisi lain dari kecemasan adalah kondisi dimana seseorang merasa kurang menyenangkan yang dapat mempengaruhi fisiknya (Wicaksono & Saufi, 2013).

## 2. Tingkat Kecemasan

Kecemasan tidak hanya dapat dialami oleh orang dewasa, melainkan dapat juga dialami oleh remaja yang masih duduk di bangku sekolah (Aminullah, 2013). Kecemasan yang terjadi di lingkungan sekolah yang dirasakan oleh remaja tidak lepas dari permasalahan yang dialami selama proses pembelajaran, dimana peserta didik banyak merasa cemas ketika dihadapkan dengan permasalahan yang menyulitkan mereka untuk berfikir, kecemasan yang biasanya dialami adalah kecemasan terhadap materi yang membosankan, guru killer, serta soal yang terkadang dirasa sulit sehingga membuat para peserta didik merasa malas untuk berpikir dan merasa cemas akan nilai yang akan mereka dapatkan (Solihah & Liana, 2017).

Setiap individu mengalami kecemasan sesuai dengan derajat atau tingkatannya, menurut *Peplau*, dalam (Muyasaroh et al., 2020) mengidentifikasi ada empat tingkatan kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan tingkat ringan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Tanda dan gejala dari kecemasan tingkat ringan adalah persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gejala gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang dapat memungkinkan seorang individu memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga menyebabkan individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi yang akan dirasakan individu yang mengalami kecemasan sedang adalah sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan untuk respon kognitif adalah lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu menerima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan dengan tingkatan berat akan sangat mempengaruhi persepsi individu, individu akan cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang rinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua hal akan dilakukan untuk mengurangi ketegangan.

Tanda dan gejala dari seseorang yang mengalami kecemasan berat adalah persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada kecemasan tingkatan ini, individu akan merasakan sakit kepala, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Sedangkan secara emosi individu akan mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada kecemasan dengan tingkatan panik, akan berhubungan dengan rasa ketakutan dan merasa diteror, hal tersebut dikarenakan mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak akan dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Seseorang yang mengalami panik akan menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan dengan tingkatan panik ini jika berlangsung lama dapat mengakibatkan kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.



### 3. Faktor Penyebab Kecemasan

Berbagai faktor dapat memicu seseorang merasakan kecemasan. Menurut Burnham dalam (Mukholil, 2018), ada 3 penyebab dasar sumber dari rasa cemas, yaitu rasa percaya diri yang mungkin merasa terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan, kesejahteraan pribadi individu mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan atau keraguan dalam mengambil keputusan dan keprihatinan akan materi, serta kesejahteraan individu yang terancam oleh berbagai konflik yang tidak dapat diselesaikan. Kecemasan yang dialami siswa ataupun santri sering terikat dalam kekhawatiran terhadap keberhasilan serta kemampuan mereka agar mendapat pengakuan dari orang lain. Agar mendapat keberhasilan tersebut mereka memiliki target yang cukup tinggi, target tersebut muncul karena adanya bayang-bayangan akan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan, cemas akan kegagalan, penolakan dari orang lain. Perasaan cemas yang berlebih yang muncul dapat menyebabkan dirinya sering mengkritik dirinya sebagai individu yang lemah (Aminullah, 2013).

Kecemasan yang sering dirasakan oleh remaja tentunya tidak jauh yang berkaitan dengan proses dan pembelajaran yang diberikan di sekolah terlebih pada siswa yang masih duduk di bangku sekolah menengah pertama, mereka lebih cenderung mudah untuk merasa cemas akan kondisi dirinya di sekolah. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan di sekolah, misal pelajaran yang dirasa sulit untuk dipahami.

Dari hasil penelitian, perasaan cemas juga dapat dirasakan ketika mereka harus mengutarakan suatu pendapat maupun diminta untuk menjelaskan suatu hal di depan kelas (Aminullah, 2013). Hal-hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab kecemasan dirasakan oleh seorang remaja.

Selain siswa SMP, kecemasan juga dirasakan oleh murid pondok pesantren atau biasa yang disebut dengan santri. Banyak dari mereka melanjutkan pendidikan ke pondok pesantren karena mengikuti atau menuruti kemauan orang tuanya agar mereka dapat belajar agama lebih dalam. Di pondok pesantren, pembelajaran yang didapatkan terkadang tidak jauh beda dengan pembelajaran di sekolah biasanya hanya saja mereka akan lebih berfokus pada kegiatan keagamaan seperti hafalan Al-Quran, hadist-hadist ataupun berbahasa arab. Sehingga hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab kecemasan dari santri (Aminullah, 2013). Dari hasil wawancara yang dilakukan Aminullah (2013), santri akan merasa cemas ketika mereka harus melakukan ujian hafalan tetapi kurangnya persiapan dari mereka, perasaan cemas itu akan muncul dan akan makin lebih khawatir jika sekelilingnya lebih unggul dari individu tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa, faktor penyebab kecemasan dapat dari lingkungan sekitar individu dan dari dalam diri seorang individu. Perasaan cemas muncul ketika individu merasa khawatir dan takut akan persepsi negatif dari lingkungan terhadap dirinya. Kebanyakan rasa

cemas muncul karena pikiran negatif dari individu tersebut akan dirinya dan lingkungan sekitarnya.

#### **D. Stres Akademik**

##### **1. Definisi Stres**

Menurut Clonninger dalam (Ade, 2019), stress adalah perasaan tegang yang terjadi ketika individu mempunyai masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluar atau penyelesaian dari masalah tersebut atau banyaknya pikiran yang mengganggu individu terhadap suatu hal yang akan dilakukannya. Sedangkan menurut Anoraga dalam (Ade, 2019), stress merupakan suatu respon seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakannya dapat mengganggu atau mengancam individu tersebut. Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya tidak spesifik terhadap tuntutan atau beban terhadap individu tersebut (Rofiah & Syaifudin, 2014). Menurut Silvi dalam (Ade, 2019), stres adalah ketidaksesuaian terhadap kondisi yang diinginkan atau diharapkan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai dapat membahayakan, mengancam, atau mengganggu dan tidak dapat dikendalikan atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Dari keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, stres adalah respon tubuh baik secara fisik maupun psikologi yang mengganggu jalan pikiran individu sehingga menimbulkan ketegangan atau tertekan

karena tidak dapat memenuhi sesuai kondisi atau keadaan yang diharapkan.

Stres dapat memberikan dampak negatif maupun positif pada individu. Dampak positifnya yaitu dapat menstimulasi dan memotivasi kehidupan dari individu tersebut dan untuk dampak negatifnya adalah dapat memberikan pengaruh atau dampak buruk pada psikologis dan mental seseorang. Salah satunya stress yang memiliki hubungan dengan intelektual yang dapat memberi pengaruh pada individu dalam bidang pendidikan (Tamara & Chris, 2018).

## 2. Definisi Stres Akademik

Stres yang dirasakan seorang siswa dalam lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan akademik di sekolah. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang dialami seorang siswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang mereka jalani di sekolah (Damayanti et al., 2022). Kondisi stres ini dapat memberikan dampak perubahan perilaku pada siswa seperti penurunan minat dan efektifitas, penurunan energi, kecenderungan mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa dan melemahkan tanggungjawab (Atziza, 2015).

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan segala kegiatan siswa yang ada di sekolah, berupa ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga hal tersebut

mengakibatkan terjadinya distorsi, pada pikiran siswa dan tentunya akan mempengaruhi fisik, emosi dan tingkah lakunya (Sudarsana, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, stres akademik adalah perasaan tertekan atau ketegangan yang dialami oleh siswa yang berhubungan dengan segala kegiatan yang ada di sekolah.

### 3. Gejala-Gejala Stres Akademik

Siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala. Menurut Inayatillah dalam (Barseli et al., 2017), dijelaskan bahwa gejala yang akan ditunjukkan siswa yang mengalami stres akademik adalah gejala emosional dan fisik.

#### a. Gejala Emosional

Siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala emosional yang ditandai dengan gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan atau menyelesaikan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

#### b. Gejala Fisik

Siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, diare, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

Sedangkan menurut (Simbolon, 2015), selain gejala fisik dan emosional yang ditunjukkan siswa yang mengalami stres akademik,

gejala perilaku juga dapat ditunjukkan sebagai gejala stres akademik. Gejala perilaku seperti dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, sering menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa yang gelisah dan bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang juga berubah.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Setiap suatu hal yang terjadi pasti memiliki faktor yang mempengaruhi atau menyebabkan hal tersebut terjadi. Sama halnya dengan stres akademik, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik. Menurut Puspitasari dalam (Barseli et al., 2017), dijelaskan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi stres akademik.

##### a. Faktor Internal

###### 1) Pola Pikir

Individu yang cenderung berpikir tidak dapat mengendalikan suatu situasi, akan mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat menyelesaikan atau melakukan sesuatu maka semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami individu tersebut, sebaliknya pun demikian.

###### 2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan cara mereka menghadapi stres tersebut. Tingkat stres siswa yang optimis

biasanya akan lebih kecil dibanding siswa yang memiliki sifat pesimis.

### 3) Keyakinan

Keyakinan juga turut menentukan tingkat stres seorang siswa. Keyakinan terhadap dirinya dalam menghadapi situasi tertentu dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal yang dapat mengurangi risiko dirinya untuk mengalami stres.

## b. Faktor Eksternal

### 1) Pelajaran Lebih Padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan yang standarnya semakin tinggi mengakibatkan persaingan yang semakin ketat, waktu belajar yang semakin bertambah dan tentunya beban siswa juga semakin meningkat. Terlebih pada siswa yang memilih pondok pesantren, beban belajar mereka jauh berbeda dari siswa lainnya yang sekolah biasa. Beban yang juga berfokus pada keagamaan dan jauh dari orang tua membuat tingkat stres mereka jauh lebih tinggi dari yang lainnya.

### 2) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik, selain berprestasi dalam akademik juga dalam bidang non-akademik. Tekanan ini biasanya datang dari pihak orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya bahkan dari dirinya sendiri.

### 3) Dorongan Status Sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Masyarakat menjadikan standar pendidikan sebagai hal untuk menghormati seseorang. Semakin tinggi pendidikan individu maka semakin tinggi pandangan dan dihormatinya mereka di masyarakat. Hal tersebut membuat pola pikir siswa untuk menekan dirinya dalam hal pendidikan.

### 4) Orang Tua Saling Berlomba

Pada kalangan orang tua, persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Orang tua terkadang menekan keras siswa untuk terus berprestasi dan menjadikan mereka sebagai alat persaingan yang tanpa disadari hal tersebut menjadi beban yang berat dan memberi dampak stres pada siswa.

Tingkat stres akademik antara siswa dan santri tentu berbeda bahkan tingkat stres antar santri pun juga pasti berbeda-beda, hal ini dikarenakan mereka memasuki lingkungan yang baru, teman yang baru, berpisah jauh dari orang tua dan peraturan yang sangat disiplin yang mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru sehingga tidak menutup kemungkinan stres akan dialami santri selama di pondok pesantren. Mereka yang sebelumnya terbiasa berada pada lingkungan yang seperti biasanya harus menyesuaikan dengan keadaan dimana pertemuan dengan keluarga dibatasi, teman yang terbatas,



jadwal bermain yang juga terbatas, dan adanya peraturan yang ketat dan tentunya jauh berbeda ketika berada di lingkungan rumah. Hal tersebut menjadi penyebab tingkat stres santri yang lebih tinggi dari siswa pada umumnya (Mauliah El-Azis, 2017).

#### **E. Tinjauan Hubungan Kecemasan dan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar**

Dalam mencapai prestasi akademik yang baik memiliki banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Prestasi akademik yang dipengaruhi oleh stres akan memberikan pengaruh pada peserta didik. Apabila peserta didik tidak dapat mengendalikan stres tersebut maka dapat menyebabkan kemampuan peserta didik menjadi tidak belajar yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik (Tamara & Chris, 2018).

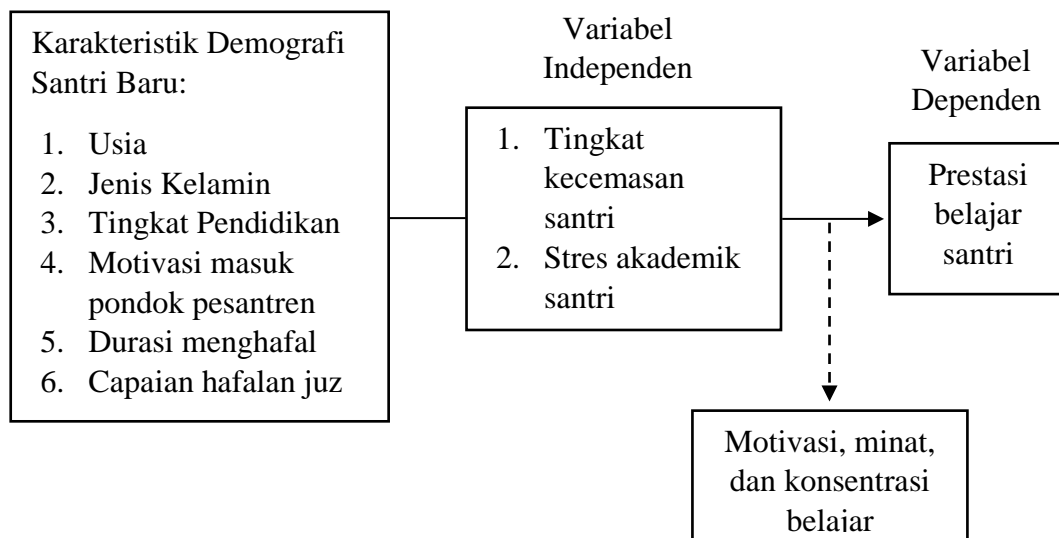
Dari hasil penelitian, terdapat pengaruh antara kecemasan siswa terhadap hasil belajar dengan menunjukkan hasil persentase sebesar 4.9% (Solihah & Liana, 2017). Dari penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar, sebaliknya pun demikian (Sudarsana, 2019). Penelitian yang dilakukan Khamidatul, mendapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di pondok pesantren, yaitu stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, dan stres social mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di pondok pesantren.

## BAB III

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teoritis yang telah dijelaskan pada tinjauan pustaka, maka dapat disusun kerangka konseptual penelitian dalam skema sebagai berikut:



**Bagan 1. Kerangka Konsep**

#### B. Hipotesis

Berdasarkan landasan teoritis yang telah dijelaskan, maka hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.