

Regulasi Diri Dan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra

Muhammad Ridho ¹, Yulia Fitriani ^{1*}, Fathana Gina ¹

¹ Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; e-mail:
202210515242@mhs.ubharajaya.ac.id, yulia.fitriani@dsn.ubharajaya.ac.id,
fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id

* Korespondensi: e-mail: yulia.fitriani@dsn.ubharajaya.ac.id

Submitted: 22/06/2026; Revised: 03/07/2026; Accepted: 06/08/2026; Published: 30/09/2026

Abstract

The educational environment of Islamic boarding schools places students under multiple concurrent demands, encompassing both academic responsibilities and religious obligations. The accumulation of these demands may generate psychological strain, which is often manifested as academic stress. Among the individual factors presumed to exert a protective influence against such conditions, self-regulation has received considerable attention. This study was conducted to examine the association between self-regulation and academic stress among students of Attaqwa Putra Islamic Boarding School. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study involved 266 students selected through a cluster random sampling technique. Data were obtained using self-regulation and academic stress scales and subsequently analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The findings revealed a statistically significant negative relationship between self-regulation and academic stress ($r = -0.416$; $p < 0.001$). This result suggests that stronger self-regulatory capacity tends to coincide with lower levels of academic stress experienced by students. Accordingly, self-regulation may be regarded as a psychological resource that facilitates effective adaptation to the academic and religious demands inherent in boarding school life. Therefore, efforts aimed at strengthening self-regulatory competencies may serve as both preventive and promotive measures to reduce the likelihood of academic stress among Islamic boarding school students.

Keywords: Academic stress, Educational psychology, students, Islamic boarding school, Self-regulation

Abstrak

Kehidupan pendidikan di lingkungan pesantren menempatkan santri pada beragam tuntutan yang bersifat simultan, baik yang berkaitan dengan pencapaian akademik maupun pelaksanaan kewajiban keagamaan. Akumulasi tuntutan tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang termanifestasi dalam bentuk stres akademik. Di antara berbagai faktor personal yang diduga memiliki peran protektif terhadap kondisi tersebut, regulasi diri menempati posisi yang penting. Penelitian ini diarahkan untuk mengkaji keterkaitan antara regulasi diri dan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Metode yang diterapkan berupa pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 266 santri yang ditentukan melalui teknik cluster random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen regulasi diri dan instrumen stres akademik, sedangkan pengujian hipotesis dilaksanakan melalui analisis korelasi Pearson Product Moment. Hasil pengolahan data mengindikasikan adanya asosiasi negatif yang bermakna antara regulasi diri dan stres akademik ($r = -0,416$; $p < 0,001$). Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa peningkatan kapasitas regulasi diri cenderung diikuti oleh menurunnya tingkat stres akademik yang dirasakan santri. Dengan demikian, regulasi diri dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan

pendidikan dan religius yang melekat pada kehidupan pesantren. Berdasarkan temuan tersebut, pengembangan kompetensi regulasi diri patut dipertimbangkan sebagai upaya preventif sekaligus promotif guna meminimalkan potensi munculnya stres akademik pada populasi santri.

Kata kunci: Stres akademik, Psikologi pendidikan, Santri, Pesantren, Regulasi diri

1. Pendahuluan

Jejak panjang keberadaan pesantren menjadikannya salah satu pilar pendidikan Islam di Indonesia yang tidak hanya berfungsi sebagai wahana transmisi pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan kesadaran sosial dan pengembangan nalar intelektual umat Muslim. Selain berfungsi sebagai pusat pendidikan agama, pesantren juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, pengembangan moral, serta penanaman tanggung jawab sosial pada santri (Abdullah, 2020; Mujahid, 2021). Seiring dengan perkembangan tuntutan pendidikan, banyak pesantren telah melakukan modernisasi melalui integrasi kurikulum pendidikan formal dengan sistem pembelajaran Islam tradisional tanpa mengesampingkan nilai-nilai keagamaan yang menjadi ciri khasnya (Mas'udi, 2024; Wahdi et al., 2024). Kondisi tersebut mengharuskan santri mengikuti berbagai kegiatan yang terstruktur, meskipun sistem pendidikan yang terintegrasi ini memberikan kesempatan bagi pengembangan diri santri secara menyeluruh namun tuntutan akademik dan aktivitas yang padat berpotensi meningkatkan beban akademik maupun tekanan psikologis yang mereka alami.

Sebagian besar santri di pesantren berada pada tahap perkembangan remaja, yaitu periode transisional yang ditandai oleh reorganisasi berbagai fungsi perkembangan individu, meliputi dimensi jasmaniah, proses berpikir, pengalaman emosional, serta penyesuaian sosial. Pada masa ini, remaja dituntut untuk mengembangkan kemandirian, kematangan emosi, serta kemampuan mengatasi berbagai tantangan secara adaptif, seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial yang mereka hadapi (Sawyer et al., 2018). Dalam lingkungan pesantren, tantangan perkembangan tersebut menjadi lebih kompleks karena santri harus tinggal terpisah dari keluarga, menyesuaikan diri dengan peraturan yang berlaku, membangun hubungan dengan teman sebaya, serta menjalankan berbagai tanggung jawab akademik maupun nonakademik. Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pesantren menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan proses belajar dan kesejahteraan psikologis santri. Sebaliknya, kesulitan dalam melakukan penyesuaian dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis, seperti tekanan emosional, stres, dan hambatan dalam proses adaptasi (Insan et al., 2021). Santri sebagai remaja dituntut memiliki kemampuan regulasi diri dan penyesuaian yang memadai agar mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan sekaligus tuntutan lingkungan pendidikan secara efektif, tetapi hal ini dapat memunculkan permasalahan psikologis seperti stres ataupun kesulitan adaptasi.

Di kalangan remaja, tuntutan akademik kerap memunculkan tekanan psikologis yang menjadikan stres akademik sebagai salah satu permasalahan yang umum ditemukan dalam

konteks pendidikan. Meskipun tingkat stres yang moderat dapat mendorong motivasi dan meningkatkan performa akademik, stres akademik yang berlangsung secara berkepanjangan atau berada pada tingkat yang tinggi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan, gejala depresi, gangguan tidur, menurunnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, serta rendahnya pencapaian akademik (Pascoe et al., 2020; Barbayannis et al., 2022). Ketika individu menilai bahwa kapasitas yang dimilikinya tidak memadai untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik, maka dapat timbul respons psikologis berupa stres akademik (Sun et al., 2011). Berbagai faktor dapat menjadi sumber stres akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, ujian, tuntutan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, persaingan akademik, serta ekspektasi terhadap keberhasilan belajar.

Kompleksitas tuntutan yang melekat pada kehidupan pesantren menuntut kapasitas penyesuaian yang memadai dari setiap santri. Ketika proses adaptasi tersebut tidak berlangsung secara efektif, berbagai konsekuensi psikologis dapat muncul, termasuk berkurangnya kesejahteraan psikologis dan meningkatnya kerentanan terhadap tekanan emosional (Insan et al., 2021). Selain itu, lingkungan pendidikan yang ditandai oleh tingginya tuntutan akademik dan tekanan untuk mencapai prestasi juga diketahui berhubungan dengan peningkatan tingkat stres pada remaja, yang pada akhirnya dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, serta kesehatan mental secara keseluruhan (Pascoe et al., 2020; Barbayannis et al., 2022). Di antara berbagai faktor yang diduga berperan dalam mengurangi stres akademik, regulasi diri menjadi salah satu aspek yang semakin banyak mendapat perhatian. Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa faktor yang berkaitan dengan stres akademik, di antaranya beban akademik, ekspektasi terhadap prestasi, dukungan sosial, efikasi diri, strategi koping, serta kapasitas regulasi diri (Sun et al., 2011; Liu & Lu, 2011). Regulasi diri memungkinkan individu untuk mengelola proses belajarnya secara aktif, memantau perkembangan yang dicapai, serta menyesuaikan strategi dan perilaku ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik. Kemampuan santri dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku belajar dipandang memiliki peran penting dalam membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik dan keagamaan, sehingga dapat mengurangi risiko mengalami stres akademik yang berlebihan.

Efektivitas santri dalam menghadapi berbagai target dan kewajiban pembelajaran tidak terlepas dari kapasitas regulasi diri yang dimilikinya, karena kemampuan tersebut membantu individu mengarahkan proses berpikir dan tindakannya menuju pencapaian tujuan yang diharapkan. Menurut Pintrich (2000) dalam konteks pembelajaran, regulasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengorkestrasi berbagai fungsi psikologis yang dimilikinya, mulai dari penentuan target belajar hingga pengendalian proses berpikir, motivasi, dan tindakan secara berkelanjutan demi terwujudnya hasil yang diharapkan. Sejalan dengan itu, Zimmerman (2010) menjelaskan kapasitas regulasi diri memungkinkan individu mengambil peran sebagai pengendali utama dalam aktivitas pembelajaran, sehingga ia mampu menentukan strategi yang sesuai, mengamati perkembangan dirinya, serta melakukan penyesuaian apabila diperlukan

untuk mencapai tujuan belajar secara efektif. Melalui proses tersebut, individu menjadi lebih mampu mengatur waktu belajar, mempertahankan motivasi, mengelola berbagai gangguan yang dapat menghambat proses belajar, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tantangan akademik. Oleh karena itu, regulasi diri dipandang sebagai faktor penting yang mendukung penyesuaian akademik dan membantu santri menghadapi berbagai tuntutan pendidikan secara lebih efektif.

Bukti empiris yang diperoleh Irawati dan Fahmawati (2023) ditemukan pola hubungan yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri secara efektif berkorelasi dengan berkurangnya tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa sekolah menengah atas. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Fauziah (2021) pada santri di pesantren, yang menunjukkan bahwa regulasi diri membantu santri mengelola emosi, mengorganisasi aktivitas belajar, serta menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Selain itu, Ubaidillah et al., (2025) Keberadaan regulasi diri memberikan landasan psikologis bagi santri dalam menghadapi kompleksitas tuntutan akademik. Kemampuan untuk mengelola sumber daya internal secara terarah memungkinkan terbentuknya pola respons yang lebih adaptif, baik dalam menghadapi tekanan maupun dalam melakukan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan pesantren. Menurut Yusuf (2020), kemampuan regulasi diri yang baik memungkinkan individu mengelola respons terhadap berbagai tekanan akademik secara lebih terkendali dalam merespons tuntutan akademik yang dihadapi. Akumulasi temuan penelitian sebelumnya mengarah pada pemahaman bahwa regulasi diri bukan sekadar kemampuan mengatur perilaku, melainkan juga menjadi modal psikologis yang memungkinkan individu mempertahankan keseimbangan diri ketika menghadapi berbagai tekanan dalam konteks akademik.

Salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan Islam yang memiliki pendekatan pembinaan khas dapat ditemukan pada Pondok Pesantren Attaqwa Putra, yang menerapkan sistem pendidikan terpadu dengan mengintegrasikan pendidikan formal dan pendidikan keagamaan dalam kehidupan berasrama. Sistem pendidikan pesantren yang mengintegrasikan kedua bentuk pendidikan tersebut memungkinkan santri mengikuti pembelajaran akademik sekaligus pembelajaran keagamaan secara berkesinambungan (Mas'udi, 2024; Wahdi et al., 2024). Di Pondok Pesantren Attaqwa Putra, santri tidak hanya mengikuti kegiatan pembelajaran formal di sekolah, tetapi juga diwajibkan mengikuti berbagai aktivitas keagamaan, seperti pembelajaran kitab, hafalan Al-Qur'an, ibadah berjamaah, serta kegiatan pembinaan karakter yang dilaksanakan secara terstruktur sejak dini hari hingga malam. Selain itu, sistem disiplin yang diterapkan mengharuskan santri mampu mengatur waktu, menjaga konsistensi belajar, dan menyesuaikan diri dengan berbagai aturan pesantren. Karakteristik tersebut menjadikan Pondok Pesantren Attaqwa Putra memiliki karakteristik lingkungan pendidikan yang menuntut kemampuan pengelolaan diri secara berkelanjutan karena santri perlu menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab secara bersamaan. Kompleksitas kondisi tersebut menjadikan

Pondok Pesantren Attaqwa Putra sebagai latar yang relevan dalam memahami keterhubungan antara kapasitas regulasi diri dan pengalaman stres akademik yang dialami santri.

Permasalahan stres akademik juga ditemukan pada santri di Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2026 melalui wawancara terhadap lima orang santri dan seorang guru Bimbingan dan Konseling (BK), diperoleh gambaran bahwa sebagian santri mengalami tekanan psikologis akibat padatnya aktivitas akademik dan keagamaan yang harus dijalani setiap hari. Guru BK menyampaikan bahwa dalam enam bulan terakhir terdapat sembilan santri yang memutuskan pindah atau keluar dari pondok karena mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan dan kehidupan di pesantren. Selain itu, dalam satu bulan terakhir tercatat sebanyak 15 kasus santri meninggalkan lingkungan pondok tanpa izin, yang menurut hasil pendampingan umumnya dipicu oleh kejenuhan, perasaan tertekan, serta kesulitan menghadapi tuntutan akademik dan aktivitas pesantren. Data tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami santri tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga tercermin dalam berbagai permasalahan penyesuaian diri di lingkungan pesantren.

Hasil wawancara dengan para santri juga memperkuat fenomena tersebut. Salah seorang santri mengungkapkan bahwa "kegiatan di pondok dari pagi sampai malam cukup padat, kadang saya merasa lelah dan sulit membagi waktu antara belajar sekolah, menghafal, dan beristirahat." Santri lain menyampaikan bahwa "saya sering merasa tertekan ketika tugas sekolah dan target hafalan datang bersamaan sehingga sulit berkonsentrasi saat belajar." Temuan tersebut menunjukkan bahwa padatnya aktivitas akademik dan keagamaan tidak hanya dirasakan sebagai beban belajar, tetapi juga memunculkan tekanan psikologis yang berpotensi meningkatkan stres akademik pada santri.

Pembahasan mengenai hubungan antara stres akademik dan regulasi diri telah banyak dilakukan oleh berbagai peneliti. Akan tetapi, fokus penelitian tersebut masih didominasi oleh peserta didik di sekolah umum maupun perguruan tinggi. Sebaliknya, kajian yang secara khusus melibatkan santri sebagai partisipan penelitian di lingkungan pondok pesantren masih tergolong sedikit. Di samping itu, penelitian pada santri umumnya lebih berfokus pada pesantren tertentu, seperti pesantren tahfidz, sehingga bukti empiris mengenai hubungan regulasi diri dan stres akademik pada pesantren yang menerapkan sistem pendidikan terpadu antara pendidikan formal dan pendidikan keagamaan masih belum banyak tersedia. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada identifikasi hubungan kedua variabel tanpa mempertimbangkan karakteristik lingkungan pesantren yang memiliki tuntutan akademik formal, aktivitas keagamaan, kehidupan berasrama, serta jadwal kegiatan yang berlangsung secara terstruktur sepanjang hari. Padahal, karakteristik tersebut berpotensi memengaruhi dinamika regulasi diri maupun tingkat stres akademik santri. Oleh karena itu, santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra dipilih sebagai fokus penelitian untuk melihat bagaimana regulasi diri berkaitan dengan tingkat stres akademik pada sistem pendidikan yang mengintegrasikan pembelajaran umum dan keagamaan. Penelitian ini diharapkan mampu

memberikan konstruksi pemahaman baru yang lebih utuh mengenai keterkaitan antarvariabel yang menjadi perhatian dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis keterkaitan antara regulasi diri dan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Dari perspektif teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur dalam bidang psikologi pendidikan, terutama pada kajian mengenai peran regulasi diri sebagai faktor protektif terhadap stres akademik pada santri dalam konteks pendidikan pesantren yang mengintegrasikan pendidikan formal dan keagamaan. Penelitian ini turut diharapkan memberikan tambahan informasi ilmiah mengenai keterkaitan regulasi diri dan stres akademik pada santri, karena pembahasan mengenai populasi tersebut masih belum banyak ditemukan dalam literatur psikologi Indonesia. Dari sisi aplikatif, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar pertimbangan dalam merancang upaya atau pendekatan yang relevan bagi pengelola pesantren, guru, dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merancang program pendampingan, pengembangan regulasi diri, serta strategi pencegahan stres akademik yang sesuai dengan karakteristik kehidupan santri di lingkungan pesantren.

2. Metode Penelitian

2.1. Desain Penelitian

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif melalui rancangan korelasional untuk menganalisis hubungan antara variabel penelitian. Pemilihan rancangan tersebut didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk mengidentifikasi keterkaitan antara variabel yang diteliti serta melihat arah dan tingkat kekuatan hubungan yang terbentuk melalui proses pengukuran terhadap variabel penelitian dalam kondisi alamiah, tanpa melibatkan upaya perubahan, pengendalian perlakuan, maupun intervensi tertentu. (Creswell, 2022). Rancangan penelitian ini disusun berdasarkan kebutuhan untuk memperoleh pemahaman empiris mengenai bagaimana kedua variabel psikologis tersebut saling berkaitan dalam konteks kehidupan santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Melalui pendekatan korelasional, penelitian ini menganalisis apakah variasi tingkat regulasi diri yang dimiliki santri berhubungan dengan variasi tingkat stres akademik yang mereka alami.

2.2. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan pendekatan *self-report* kepada santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra sebagai responden penelitian. Sebelum proses pengambilan data berlangsung, peneliti terlebih dahulu melakukan pengurusan perizinan kepada pihak pesantren serta menjalin koordinasi dengan pihak sekolah dan wali kelas terkait penentuan kelas yang akan dilibatkan sebagai sampel. Setelah sampel penelitian ditetapkan, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, serta jaminan kerahasiaan terhadap informasi yang

diberikan. Santri yang bersedia berpartisipasi kemudian menyatakan persetujuannya melalui *informed consent* sebelum melakukan pengisian instrumen penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada alat ukur psikologis yang telah dikembangkan dalam penelitian terdahulu. Variabel stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011), sedangkan variabel regulasi diri diukur melalui subskala *Learning Strategies dari Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich et al. (1991). Sebelum diterapkan pada responden penelitian, kedua instrumen melalui proses penerjemahan dan penyesuaian dengan karakteristik penelitian. Pengujian kualitas instrumen dilakukan melalui analisis validitas dan reliabilitas berdasarkan data empiris yang diperoleh. Uji validitas butir dilakukan menggunakan *corrected item-total correlation* dengan batas penerimaan koefisien sebesar $\geq 0,30$, sehingga hanya pernyataan yang memenuhi kriteria tersebut yang digunakan dalam analisis lanjutan.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa alat ukur stres akademik memiliki 14 butir pernyataan yang memenuhi kriteria validitas dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,804. Sementara itu, alat ukur regulasi diri menghasilkan 21 butir pernyataan yang dinyatakan valid dengan tingkat konsistensi internal sebesar 0,866 berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha*. Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat tingkat respons, yaitu skor 1 yang menunjukkan kategori sangat tidak setuju hingga skor 4 yang menunjukkan kategori sangat setuju. Pernyataan yang memiliki arah penilaian negatif dilakukan penyesuaian skor melalui proses *reverse scoring* sebelum memasuki tahap analisis data.

2.3. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra Bekasi. Populasi penelitian berjumlah 780 santri yang terdaftar di pondok pesantren pada saat penelitian dilaksanakan. Kebutuhan jumlah responden dihitung menggunakan pendekatan rumus Slovin dengan menetapkan *margin of error* sebesar 5%. Melalui proses tersebut diperoleh ukuran sampel minimum sebanyak 266 orang yang memenuhi kebutuhan penelitian. Selama proses pengumpulan data, peneliti berhasil memperoleh data dari 266 santri yang memenuhi kriteria penelitian, keseluruhan informasi yang diperoleh dari responden kemudian diolah sebagai basis empiris dalam menjawab tujuan penelitian. Dalam menentukan kelompok responden yang dilibatkan, penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* sebagai metode seleksi sampel.

Tahapan pengambilan sampel dilakukan sebagai berikut. Pertama, peneliti mengidentifikasi seluruh kelas yang menjadi bagian dari populasi penelitian. Kedua, setiap kelas diberi nomor identifikasi dan dilakukan pemilihan kelas secara acak untuk menentukan klaster yang menjadi sampel penelitian. Ketiga, seluruh santri pada kelas-kelas yang terpilih diikutsertakan sebagai responden hingga jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian mencapai 266 orang. Teknik ini dipilih karena populasi telah terorganisasi dalam kelompok-

kelompok kelas sehingga lebih efisien dalam proses pengumpulan data serta tetap memberikan kesempatan yang sama bagi setiap kelas untuk terpilih sebagai sampel (Creswell, 2022).

2.4. Teknik Analisis Data

Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini diawali melalui pemeriksaan karakteristik umum dari data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif. Analisis tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan dan penyebaran skor pada setiap variabel yang diteliti melalui perhitungan nilai *mean*, *standard deviation*, serta rentang skor yang mencakup nilai terendah hingga nilai tertinggi (Field, 2018). Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian, data terlebih dahulu melalui serangkaian pemeriksaan terhadap kelayakan asumsi analisis. Pengujian ini mencakup evaluasi terhadap pola distribusi data dan bentuk keterkaitan antarvariabel penelitian. Pemeriksaan tersebut dilakukan untuk menentukan kesesuaian penggunaan teknik statistik parametrik dalam proses analisis selanjutnya (Tabachnick & Fidell, 2019).

Pemilihan teknik korelasi didasarkan pada hasil pengujian asumsi yang telah dilakukan. Data yang memenuhi karakteristik distribusi normal dan menunjukkan hubungan linear antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product-Moment*. Sementara itu, apabila karakteristik data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan pendekatan alternatif berupa korelasi *Spearman Rank-Order* sebagai metode statistik nonparametrik (Field, 2018). Penggunaan analisis korelasional dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai pola hubungan yang terbentuk antara regulasi diri dan stres akademik, termasuk arah serta tingkat kekuatan hubungan kedua variabel tersebut, tanpa adanya pemberian perlakuan atau perubahan terhadap kondisi variabel penelitian (Cohen et al., 2003). Seluruh rangkaian pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik JASP.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

Hasil analisis data dari partisipan sebanyak 266 santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 15 tahun (39,47%), diikuti usia 13 tahun (30,83%), 14 tahun (21,05%), 16 tahun (6,02%), 12 tahun (2,26%), dan 17 tahun (0,38%). Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas IX (40,98%), diikuti kelas VII (37,22%) dan kelas VIII (21,80%).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Median	SD
Regulasi diri	2,80	2,81	0,44
Stres akademik	2,55	2,57	0,49

Sumber: Hasil Penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel 1, variabel regulasi diri memiliki nilai rata-rata sebesar 2,80 (SD = 0,44), sedangkan variabel stres akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 2,55 (SD = 0,49). Nilai rata-rata regulasi diri yang berada di atas titik tengah skala menunjukkan bahwa santri cenderung memiliki regulasi diri yang cukup baik. Sementara itu, nilai rata-rata stres akademik memberikan indikasi bahwa kondisi stres akademik yang dirasakan oleh responden belum berada pada tingkat yang tinggi maupun rendah, melainkan berada pada taraf sedang. Sementara itu, tingkat penyebaran data yang tercermin melalui simpangan baku menunjukkan kecenderungan skor yang terkonsentrasi pada rentang tertentu.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi

Uji	Hasil	Keterangan
Normalitas regulasi diri	$p = 0,093$	Normal
Normalitas stres akademik	$p = 0,200$	Normal
Linearity	$p < 0,001$	Linear
Deviation from linearity	$p = 0,052$	Tidak terdapat penyimpangan

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2026)

Kelayakan penggunaan teknik analisis parametrik dalam penelitian ini ditentukan melalui pemeriksaan terhadap karakteristik data yang diperoleh. Tahap pemeriksaan tersebut dilakukan dengan mengevaluasi distribusi data melalui uji normalitas serta mengidentifikasi pola keterhubungan antarvariabel melalui uji linearitas.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov, distribusi skor pada variabel regulasi diri memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,093, sedangkan variabel stres akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Kedua nilai tersebut berada di atas batas signifikansi yang ditetapkan, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa data penelitian memiliki pola distribusi yang memenuhi asumsi normalitas.

Pemeriksaan terhadap pola hubungan antarvariabel melalui uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar $< 0,001$ dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,052. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi diri dan stres akademik mengikuti pola linear karena nilai penyimpangan dari linearitas berada pada taraf yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Berdasarkan keseluruhan hasil pemeriksaan asumsi tersebut, data penelitian dinyatakan memenuhi persyaratan untuk dilanjutkan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product-Moment*.

Tabel 3. Hasil uji korelasi pearson product moment

Variabel	n	f	p
Regulasi diri – Stres akademik	266	-0,416	$< 0,001$

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2026)

Hasil pengolahan data melalui teknik korelasi *Pearson Product-Moment* menunjukkan nilai koefisien hubungan sebesar -0,416 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa regulasi diri memiliki keterkaitan yang signifikan dengan

stres akademik pada santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Nilai korelasi yang berada pada arah negatif menunjukkan adanya pola hubungan yang berlawanan antara kedua variabel. Artinya, santri yang memiliki kapasitas regulasi diri lebih baik cenderung memperlihatkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, keterbatasan dalam kemampuan mengelola diri berkaitan dengan kecenderungan meningkatnya pengalaman stres akademik yang dirasakan oleh santri. Apabila ditinjau berdasarkan kekuatan hubungan yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi, keterkaitan antara regulasi diri dan stres akademik berada pada tingkat hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang cukup berarti terhadap variasi stres akademik, meskipun masih terdapat faktor psikologis lain di luar penelitian ini yang kemungkinan turut memengaruhi kondisi tersebut.

3.2. Pembahasan

Fokus penelitian ini adalah mengeksplorasi keterkaitan antara kemampuan regulasi diri dan tingkat stres akademik pada santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Pengolahan data menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat negatif dan signifikan secara statistik ($r = -0,416$; $p < 0,001$). Keterkaitan antara regulasi diri dan stres akademik pada santri memperlihatkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola proses berpikir, dorongan internal, serta perilaku memiliki peran dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Santri dengan kapasitas regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam mengendalikan tekanan yang muncul selama proses pembelajaran, sehingga pengalaman stres akademik yang dirasakan berada pada tingkat yang lebih rendah.

Pola hubungan negatif yang ditemukan antara kedua variabel memberikan dukungan terhadap hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif stres akademik yang dikemukakan oleh Sun et al. (2011), bahwa munculnya stres akademik berkaitan dengan penilaian individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang dihadapi dan kapasitas yang dimiliki untuk mengelola tuntutan tersebut. Dalam konteks ini, regulasi diri menjadi salah satu kapasitas personal yang memungkinkan individu melakukan pengaturan terhadap strategi belajar, pengendalian respons emosional, serta penyesuaian perilaku ketika menghadapi tekanan akademik. Dengan adanya kemampuan tersebut, tuntutan akademik yang sebelumnya berpotensi menjadi sumber tekanan dapat dihadapi melalui cara yang lebih adaptif. Dalam kondisi ini, regulasi diri berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku belajar secara efektif.

Kemampuan regulasi diri pada dasarnya menggambarkan kapasitas individu dalam mengarahkan dan mengelola proses belajarnya secara sadar. Pintrich (2000) memandang bahwa individu yang memiliki regulasi diri memadai tidak hanya berfokus pada pencapaian hasil belajar, tetapi juga terlibat dalam pengaturan berbagai proses yang mendukung pencapaian tersebut, mulai dari pembentukan tujuan hingga pemilihan strategi yang sesuai. Pandangan tersebut diperkuat oleh Zimmerman (2001) yang menempatkan regulasi diri sebagai karakteristik pembelajar aktif yang mampu melakukan pengawasan dan refleksi terhadap

aktivitas belajarnya secara berkelanjutan. Dalam kehidupan santri, kapasitas tersebut menjadi penting karena individu tidak hanya dihadapkan pada tuntutan pembelajaran formal, tetapi juga kewajiban lain dalam lingkungan pesantren. Kemampuan untuk mengatur diri secara efektif memungkinkan santri menghadapi berbagai tuntutan tersebut dengan respons yang lebih adaptif, sehingga potensi munculnya tekanan akademik yang berlebihan dapat diminimalkan.

Keterkaitan antara regulasi diri dan stres akademik memberikan gambaran bahwa kemampuan mengelola diri tidak hanya berfungsi dalam menunjang pencapaian akademik, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis individu ketika menghadapi berbagai tuntutan. Dalam konteks kehidupan pesantren, regulasi diri menjadi kapasitas internal yang membantu santri mengatur respons terhadap kewajiban pembelajaran maupun tuntutan keagamaan yang berjalan secara bersamaan. Individu yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang lebih optimal cenderung mampu menentukan prioritas, menyesuaikan strategi belajar, serta mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas akademik sehingga tekanan yang muncul dapat dihadapi secara lebih terkendali. Pandangan tersebut selaras dengan penelitian Priskila dan Savira (2019) yang menemukan adanya hubungan berlawanan arah antara *self-regulated learning* dan stres akademik. Hasil serupa juga dikemukakan oleh Novarizka et al. (2024), bahwa kemampuan regulasi diri mendukung peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik melalui pengelolaan proses belajar yang lebih adaptif.

Keberadaan regulasi diri sebagai mekanisme pengelolaan personal dalam menghadapi tekanan akademik juga diperlihatkan dalam penelitian Himawan dan Widjaja (2023), yang menjelaskan bahwa peserta didik dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik memiliki kecenderungan lebih mampu mengendalikan tuntutan akademik yang dihadapi. Selanjutnya, García et al. (2023) menambahkan bahwa *self-regulated learning* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengoptimalkan proses pembelajaran sekaligus mempertahankan kondisi psikologis yang lebih positif selama menjalani aktivitas akademik. Kecenderungan tersebut juga tercermin pada karakteristik santri dalam penelitian ini, di mana kemampuan untuk mengarahkan pikiran, perilaku, dan strategi belajar menjadi aspek penting dalam menghadapi kompleksitas kehidupan pendidikan di pesantren. Dengan demikian, regulasi diri dapat dipahami bukan hanya sebagai kemampuan akademik, melainkan sebagai sumber daya psikologis yang membantu santri membangun respons adaptif terhadap berbagai tekanan yang muncul dalam lingkungannya.

Pola hubungan yang berlawanan antara kedua variabel tersebut tidak terlepas dari kondisi lingkungan pesantren yang membentuk pengalaman psikologis santri dalam menjalani berbagai aktivitas pendidikan di Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Santri tidak hanya mengikuti pembelajaran formal di sekolah, tetapi juga menjalankan berbagai aktivitas keagamaan, seperti menghafal Al-Qur'an, mengikuti kajian keislaman, melaksanakan ibadah berjamaah, serta menaati jadwal kehidupan berasrama yang terstruktur. Kondisi tersebut menuntut kemampuan santri dalam mengatur waktu, mengendalikan emosi, mempertahankan motivasi belajar, serta menyesuaikan strategi belajar agar mampu menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik

dan keagamaan secara seimbang. Kemampuan tersebut merupakan karakteristik individu yang memiliki regulasi diri tinggi, yaitu mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara adaptif, sehingga berbagai tuntutan dalam proses akademik dapat dihadapi melalui mekanisme pengelolaan diri yang lebih matang (Dent & Koenka, 2015). Sebaliknya, apabila kemampuan tersebut kurang berkembang, santri akan lebih rentan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan dan stres akademik. Kemampuan penyesuaian diri yang rendah dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik maupun sosial, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kerentanan terhadap stres akademik (Ayu et al., 2024; Musdalifah & Jannah, 2025). Keberadaan regulasi diri memberikan landasan bagi santri untuk mengatur respons personal ketika berhadapan dengan beragam situasi yang muncul dalam keseharian pesantren, baik yang berkaitan dengan aktivitas belajar maupun tuntutan penyesuaian sosial.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan regulasi diri perlu menjadi salah satu fokus dalam lingkungan pendidikan pesantren untuk membantu menurunkan tingkat stres akademik santri. Di sisi lain, besarnya koefisien hubungan yang diperoleh memperlihatkan bahwa regulasi diri hanya menjadi salah satu bagian dari mekanisme psikologis yang berkaitan dengan stres akademik. Kompleksitas pengalaman stres memungkinkan adanya kontribusi dari aspek lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Faktor lain, seperti efikasi diri, dukungan sosial, strategi koping, maupun beban akademik, diduga turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik pada santri (Sun et al., 2011; Liu & Lu, 2011).

4. Kesimpulan

Hasil penelitian mengonfirmasi adanya keterkaitan yang bermakna dengan arah negatif antara regulasi diri dan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Attaqwa Putra. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri berkaitan dengan kecenderungan menurunnya tingkat stres akademik yang dialami santri. Kemampuan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku memungkinkan santri merespons tuntutan akademik maupun aktivitas keagamaan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penguatan regulasi diri dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi untuk membantu santri menghadapi tekanan selama proses pendidikan sekaligus mendukung penyesuaian diri yang lebih baik di lingkungan pesantren.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A. (2020). Islamic Boarding School : Institution of Character Education. *Studi Religia : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 4(1), 98–107.
<https://doi.org/10.30651/sr.v4i1.5252>
- Ayu, K. R., Sundari, R. I., & Ramhawati, A. N. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan

- Kemampuan Beradaptasi Santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1053–1062. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i3.2300>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barry J. Zimmerman, D. H. S. (2001). *Self Regulated Learning and Academic Achievement*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3th ed.). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2015). The Relation Between Self-Regulated Learning and Academic Achievement Across Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis. *Educ Psychol Rev*. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>
- Fauziah, N. M. (2021). *Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan*. Universitas Medan Area Medan.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistic Using IBM SPSS STATISTICS* (5th ed.). Sage Publications.
- García, R., Francisco, R., González, P., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602–26616. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Himawan, A. G., & Widjaja, Y. (2023). Self-Regulated Learning And Academic Stress In Medical School: Are They Related? *Indonesian Journal Of Health Sciences Research and Development*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss2/161>
- Insan, M. A. N., Lubuk, C., & Batubara, J. (2021). Students' Self-Adjustment with Boarding School Environment in. *AL-TA'LIM JOURNAL*, 28(3), 283–294. <https://doi.org/10.15548/jt.v28i3.665>
- Irawati, R., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik Siswa Saat PTMT Pada Kelas XI di SMAN 1 Wonoayu. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- John W. Creswell, J. D. C. (2022). *Research Design Qualitative, Quantitative and Mix Methods Approaches*.
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). Chinese High School Students' Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and School Climate as Moderators. *Stress and Health*, 28, 340–348. <https://doi.org/10.1002/smi.2418>
- Mas'udi, A. T. (2024). Journal of Pesantren and Diniyah Studies. *Journal of Pesantren and Diniyah Studies*, 1(2), 211–218. <https://doi.org/10.63245/jpds.v1i2.23>
- Mujahid, I. (2021). Islamic orthodoxy-based character education: creating moderate Muslim in a modern pesantren in Indonesia. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 11(2), 185–212. <https://doi.org/10.18326/ijims.v11i2.185-212>

- Musdalifah, R., & Jannah, B. (2025). Tinjauan Kasus: Stres Psikologis Akibat Adaptasi Lingkungan Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotul Khuffadz. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 57–61. <https://doi.org/10.47945/publik.v4i2.2269>
- Novarizka, S., Na'imah, T., Dwiyanti, R., Noveni, N. A., Satata, D. B. M., & Şen, A. (2024). Self-Regulated Learning and Academic Stress of Islamic School Students: Mediating Effect of Student Engagement. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 5(2), 196–219. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v5i2.23643>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pintrich, P. R. (2000). *The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning*. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>
- Pintrich, P., Smith, D. A. F., Duncan, T., & McKeachie, W. J. (1991). *Motivated Strategies for Learning Questionnaire Manual*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/t09161-000>
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung Dengan Sistem Full Day School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–7. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i3.29131>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4642(18), 1–6. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Ubaidillah, F. A., Hasan, N., & Rasyid, M. G. (2025). Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al- Qur ' an. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, 2(2), 213–222. <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i2.6609>
- Wahdi, Asari, H., & Arsyad, J. (2024). MODERNIZATION OF ISLAMIC EDUCATION A Network Study of Integrated Islamic Schools in North Sumatra. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 243–250. <https://doi.org/10.30868/ei.v13i02.5629>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 4–5. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zimmerman, B. J. (2010). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *College of Education, The Ohio State University*, 41(2), 67–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>