HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KONTROL EMOSI SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-ITQON JAKARTA BARAT

Hamidah Zahra[1], Itsna Dzakiah[2], Ery Yudanti[3], Ahmad Albianto[4], Mukhamad Helmiazri[5], Ahmad Naffakhi[6]
[1,2,3,4,5,6]PAI FISH Universitas Negeri Jakarta
[1]hamidah.zahra@mhs.unj.ac.id, [2]itsna.dzakiah@mhs.unj.ac.id,
[3]ery.yudanti@mhs.unj.ac.id, [4]ahmad.albianto@mhs.unj.ac.id,
[5]mukhamad.helmiazri@mhs.unj.ac.id, [6]ahmad.naffakhi@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

Life in an Islamic boarding school (pondok pesantren) requires santri (students) to undergo a demanding academic and religious routine while living far from their families, conditions that may trigger academic stress and demand strong emotional control. This study aims to describe the level of academic stress, describe the level of emotional control, and analyze the relationship between these two variables among santri at Pondok Pesantren Al-Itqon, West Jakarta. A quantitative correlational approach was used, with a population of 100 santri and a sample of 80 respondents determined using the Slovin formula at a 5% margin of error. The instrument was a Likert-scale questionnaire tested for validity and reliability through a try-out with 39 respondents; all items were declared valid, with a Cronbach's Alpha of 0.696. Data were analyzed using normality, linearity, and Pearson correlation tests via SPSS. Results showed that both academic stress and emotional control among santri were at a moderate level. The correlation test revealed a significant negative relationship between academic stress and emotional control (r = -0.263; sig. = 0.018 < 0.05), indicating that higher academic stress corresponds to lower emotional control, and vice versa. Academic stress contributed 6.9% to emotional control, while the remaining 93.1% was influenced by other factors outside this study. These findings are relevant to the concept of mujahadah an-nafs in Islamic psychology, in which self-restraint against pressure is an essential part of santri's moral character.

Keywords: *academic stress, emotional control, santri, mujahadah an-nafs, Islamic psychology*

ABSTRAK

Kehidupan di pondok pesantren menuntut santri menjalani rutinitas akademik dan keagamaan yang padat serta hidup jauh dari keluarga, kondisi yang berpotensi memicu stres akademik dan menuntut kemampuan kontrol emosi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik,

mendeskripsikan tingkat kontrol emosi, dan menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut pada santri Pondok Pesantren Al-Itqon, Jakarta Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan populasi 100 santri dan sampel 80 responden yang ditentukan melalui rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Instrumen berupa kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui try out terhadap 39 responden, dengan seluruh item dinyatakan valid dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,696. Data dianalisis melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik dan tingkat kontrol emosi santri berada pada kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kontrol emosi ($r = -0,263$; sig. = $0,018 < 0,05$), yang berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami santri, semakin rendah kontrol emosinya, dan sebaliknya. Stres akademik berkontribusi sebesar 6,9% terhadap kontrol emosi, sedangkan 93,1% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini relevan dengan konsep mujahadah an-nafs dalam psikologi Islam, di mana pengendalian diri terhadap tekanan merupakan bagian penting dari akhlak santri.

Kata kunci: stres akademik, kontrol emosi, santri, mujahadah an-nafs, psikologi Islam

A. Pendahuluan

Kehidupan di pondok pesantren merupakan lingkungan pendidikan yang unik sekaligus penuh tuntutan, baik dari sisi akademik maupun kehidupan sosial. Santri tidak hanya dituntut menguasai ilmu-ilmu keagamaan seperti fikih, tafsir, hadis, dan bahasa Arab, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan rutinitas harian yang padat, disiplin tinggi, serta hidup jauh dari keluarga. Kondisi ini menciptakan tekanan tersendiri yang berpotensi memicu munculnya stres akademik. Stres akademik sendiri didefinisikan oleh Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) sebagai kondisi tertekan yang dialami peserta didik akibat ketidakseimbangan antara tuntutan belajar dan kemampuan individu dalam menghadapinya.

Fenomena ini bukan sekadar asumsi, melainkan didukung data empiris. Rahmah, Agustini, Darmayanti, dan Raya (2023) menemukan bahwa dari 218 santri remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara, sebagian besar (73,9%) berada pada kategori stres akademik sedang, dengan gejala yang muncul berupa kurang nafsu makan, mudah panik, mudah tersinggung, sulit tidur, dan mudah menangis saat tuntutan

akademik semakin berat. Temuan senada juga dilaporkan oleh Renata, Nisa, dan Dachmiati (2023) pada santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden, yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik santri berada pada kategori tinggi, dipicu oleh banyaknya hafalan, jadwal belajar yang padat, ujian berkala, serta tekanan untuk berprestasi di bidang keagamaan. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan persoalan nyata dan cukup meluas di lingkungan pesantren, bukan sekadar persoalan individual semata.

Berkaitan dengan hal tersebut, kontrol emosi menjadi kemampuan yang sangat penting dimiliki setiap santri, terutama karena mereka hidup dalam komunitas asrama dengan dinamika sosial yang kompleks. Gross (2015) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses individu memengaruhi jenis emosi yang dimilikinya, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Dalam perspektif psikologi Islam, kemampuan ini erat kaitannya dengan konsep mujahadah an-nafs (pengendalian hawa nafsu), sebagaimana digambarkan dalam QS. Ali Imran ayat 134 tentang orang-orang beriman yang mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Pentingnya kontrol emosi ini turut didukung secara empiris oleh Nuzula dan Maryam (2026), yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas ($r = -0,930$; $p < 0,001$) — semakin baik regulasi emosi yang dimiliki, semakin rendah stres akademik yang dirasakan, dan sebaliknya. Namun demikian, temuan mengenai hubungan ini belum sepenuhnya konsisten di berbagai populasi remaja; Shahab, Dekawaty, dan Yuniza (2022) misalnya justru tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dan stres akademik pada remaja SMA ($p = 0,365$), dengan argumen bahwa stres akademik juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan sekolah. Perbedaan temuan ini membuka ruang untuk mengkaji lebih lanjut dinamika hubungan antara stres akademik dan kontrol emosi, khususnya pada populasi santri yang memiliki karakteristik tuntutan akademik dan keagamaan yang berbeda dari siswa sekolah umum.

Kompleksitas tuntutan tersebut tampak jelas pada sistem pendidikan yang diterapkan di Pondok Pesantren Al-Itqon Jakarta Barat, yang dipilih sebagai lokasi penelitian karena menyelenggarakan pendidikan formal dan nonformal secara bersamaan. Santri mengikuti sekolah umum setingkat MTs dan MA pada pagi hingga siang hari, dilanjutkan dengan sekolah diniyah berupa pembelajaran Al-Qur'an/tajwid dan kitab kuning pada sore hari, serta kegiatan rubathiyah setelah salat Subuh, Magrib, dan Isya, di luar ibadah-ibadah sunnah seperti salat berjamaah lima waktu, tahajud, dan duha. Padatnya rutinitas ini diperberat oleh perbedaan latar belakang santri: sebagian telah terbiasa dengan pelajaran agama sejak kecil, sementara sebagian lain belum mengenal istilah seperti nahwu dan sharaf, namun tetap dituntut mencapai target dan tenggat waktu yang sama, termasuk hafalan bait kitab maupun surah-surah pilihan seperti Al-Kahfi, Yasin, dan Al-Mulk. Kondisi ini diperumit oleh sistem jenjang kelas diniyah dan rubathiyah (Ibtida, Wushto, dan Ulya) yang disesuaikan dengan kemampuan santri dan sering kali tidak sejalan dengan tingkat kelas di sekolah umum, sehingga santri yang belum terbiasa dengan kitab klasik harus berjuang lebih keras mengejar ketertinggalan. Tekanan yang muncul dari kesenjangan kemampuan, persaingan antarsantri, serta keterbatasan waktu dan sarana penunjang pembelajaran menjadi salah satu sumber stres akademik yang nyata di lingkungan pesantren ini. Pada gilirannya, respons santri terhadap tekanan tersebut pun beragam; sebagian memilih jalan yang kurang tepat seperti melanggar peraturan pondok, sementara sebagian lain mampu mengelola tekanan secara positif melalui ibadah, zikir, dan pergaulan yang baik — sebuah gambaran nyata bagaimana kontrol emosi berperan dalam menghadapi stres akademik sehari-hari.

Berdasarkan uraian fenomena, data, dan kajian teoretis di atas, penelitian ini difokuskan untuk menjawab tiga permasalahan utama, yaitu bagaimana tingkat stres akademik santri, bagaimana tingkat kontrol emosi santri, serta apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kontrol emosi santri di Pondok Pesantren Al-Itqon Jakarta Barat. Sejalan dengan

itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik santri, mendeskripsikan tingkat kontrol emosi santri, dan menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan Islam, khususnya terkait relevansi konsep mujahadah an-nafs dengan pengelolaan stres akademik di kalangan santri. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola dan pengasuh pesantren dalam merancang program pembinaan yang membantu santri mengelola tekanan akademik dan emosinya secara lebih sehat, sekaligus memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis santri yang selama ini belum banyak diungkap dalam konteks pendidikan pesantren.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres akademik sebagai variabel bebas (X) dengan kontrol emosi sebagai variabel terikat (Y) pada santri. Desain korelasional dipilih karena bertujuan mengukur derajat hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan (treatment) kepada subjek, sehingga sesuai dengan karakteristik fenomena psikologis yang diamati secara alamiah dalam kehidupan santri di pesantren. Populasi penelitian ini adalah seluruh santri kelas 10 dan 11 Aliyah Pondok Pesantren Al-Itqon Jakarta Barat yang berjumlah 100 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin pada taraf kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, dengan pertimbangan bahwa rumus ini sesuai untuk populasi yang telah diketahui jumlahnya secara pasti (populasi terbatas) dan lazim digunakan dalam penelitian pendidikan berskala kecil hingga menengah. Perhitungan tersebut menghasilkan jumlah sampel sebanyak 80 responden, yang selanjutnya diambil secara proporsional melalui teknik pengambilan sampel dengan mendatangi langsung pondok pesantren dan menyebarkan kuesioner kepada 40 santri kelas 10 dan 40 santri kelas 11, guna meminimalkan bias representasi data antar-jenjang kelas.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup berskala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Penggunaan skala Likert empat poin tanpa kategori netral dipilih untuk mendorong responden menyatakan sikap yang lebih tegas dan menghindari kecenderungan menjawab netral (central tendency bias). Kuesioner terdiri atas 10 pernyataan, dengan rincian 5 pernyataan untuk mengukur variabel stres akademik (item nomor 1–5) dan 5 pernyataan untuk mengukur variabel kontrol emosi (item nomor 6–10). Pada masing-masing variabel disisipkan satu item unfavorable, yaitu item nomor 4 pada variabel stres akademik dan item nomor 9 pada variabel kontrol emosi, guna mengontrol kecenderungan responden menyetujui semua pernyataan (acquiescence bias), sehingga penyekoran pada kedua item tersebut dilakukan secara terbalik (reverse scoring). Sebelum digunakan pada sampel penelitian, instrumen terlebih dahulu diujicobakan (try out) kepada 39 responden di luar sampel penelitian untuk memastikan kelayakannya. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Pearson antara skor tiap item dengan skor total, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan teknik Cronbach's Alpha. Tahapan ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen benar-benar mengukur konstruk yang dimaksud (validitas) dan menghasilkan pengukuran yang konsisten apabila digunakan berulang kali pada subjek yang sama (reliabilitas), sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji persyaratan analisisnya untuk memastikan kelayakan penggunaan statistik parametrik. Uji normalitas dilakukan dengan teknik Kolmogorov-Smirnov terhadap residual model regresi untuk memastikan data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas dilakukan dengan teknik Test for Linearity pada tabel ANOVA untuk memastikan hubungan antara variabel X dan Y bersifat linear. Kedua uji ini merupakan prasyarat mutlak sebelum dilakukan uji korelasi Pearson, karena teknik tersebut mengasumsikan data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Pengujian hipotesis mengenai hubungan antara

stres akademik dan kontrol emosi selanjutnya dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, yang dipilih karena kedua variabel diukur dalam skala interval dan bertujuan mengetahui kekuatan serta arah hubungan di antara keduanya. Analisis dilengkapi dengan regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya kontribusi (koefisien determinasi) variabel stres akademik terhadap variabel kontrol emosi. Seluruh proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS untuk menjamin akurasi dan konsistensi perhitungan statistik.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Santri yang terlibat pada penelitian ini berjumlah 80 santri Pondok Pesantren Al-Itqon di Jakarta Barat sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 5 item variavel tingkat stress akademik dan 5 item variable tingkat control emosi. Sebelum diuji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan serangkaian uji prasyarat untuk memastikan kelayakan data. Hasil uji prasyarat berupa uji normalitas dan linearitas sudah layak. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* terhadap residual tidak terstandardisasi dari model regresi menghasilkan nilai statistik uji sebesar 0,068 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 dan Monte Carlo Sig. sebesar 0,469 (> 0,05), sehingga data residual dinyatakan berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji linearitas melalui tabel ANOVA pada baris *Deviation from Linearity* menghasilkan nilai F sebesar 0,206 dengan signifikansi sebesar 0,993 (> 0,05), sehingga hubungan antara stres akademik dan kontrol emosi dinyatakan linear. Dengan terpenuhinya seluruh uji prasyarat ini, analisis deskriptif dan uji korelasi Pearson dapat dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Gambaran Tingkat Stres Akademik Santri

Hasil analisis deskriptif terhadap data 80 responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Statistik Deskriptif

Stres Akademik				
N	Min	Max	Mean	Std. Devition
80	6	17	13.28	2.250

Kontrol Emosi				
N	Min	Max	Mean	Std. Devition
80	11	20	15.57	1.936

Valid N (listwise)				
N	Min	Max	Mean	Std. Devition
80				

Berdasarkan kategorisasi mean dan standar deviasi (tinggi jika skor ≥ M+1SD; sedang jika skor berada di antara M-1SD hingga M+1SD; rendah jika skor ≤ M-1SD), rata-rata skor stres akademik santri sebesar 13,28 (SD = 2,250) berada pada kategori sedang (rentang 11,03–15,53). Artinya, secara umum santri Pondok Pesantren Al-Itqon Jakarta Barat mengalami tekanan akademik pada taraf yang cukup terkendali, tidak sampai pada level yang mengkhawatirkan, namun juga tidak dapat diabaikan. Temuan ini sejalan dengan karakteristik kehidupan pesantren yang menuntut santri menjalani dua jalur pendidikan sekaligus, yaitu pendidikan umum setingkat MTs/MA pada pagi hari serta pendidikan agama melalui kegiatan diniyah dan rubathiyah pada sore dan malam hari. Padatnya rutinitas ini, ditambah sistem jenjang kelas diniyah-rubathiyah yang tidak selalu selaras dengan jenjang kelas di sekolah umum, membuat santri dengan latar belakang keagamaan yang belum kuat harus bekerja lebih keras mengejar target yang sama dengan santri lain. Kondisi ini memperkuat pandangan Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) bahwa stres akademik muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan belajar dan kemampuan individu dalam menghadapinya, serta relevan dengan temuan Rahmah dkk. (2023) dan Renata dkk. (2023) mengenai cukup tingginya prevalensi stres akademik pada santri akibat beban hafalan, jadwal padat, dan tekanan berprestasi. Kategori sedang yang ditemukan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun tekanan akademik di pesantren cukup nyata dirasakan, sebagian besar santri masih berada pada taraf yang dapat dikelola, belum sampai pada kondisi stres yang mengganggu fungsi belajar secara serius.

Gambaran Tingkat Kontrol Emosi Santri

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa rata-rata skor kontrol emosi santri sebesar 15,97 (SD = 1,936) berada pada kategori sedang (rentang 14,03–17,91). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki kemampuan yang cukup dalam

mengelola emosinya, misalnya melalui kebiasaan menahan diri sebelum meluapkan emosi, memaafkan teman, serta menenangkan diri lewat ibadah dan zikir saat menghadapi tekanan belajar. Kondisi ini sejalan dengan konsep mujahadah an-nafs dalam ajaran Islam maupun konsep regulasi emosi menurut Gross (2015), yang menekankan bahwa individu pada dasarnya memiliki kapasitas untuk memengaruhi jenis, waktu munculnya, dan cara mengekspresikan emosinya. Namun demikian, kategori sedang ini juga mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol emosi santri belum berada pada taraf optimal, mengingat sebagian santri lain diketahui merespons tekanan pesantren dengan cara yang kurang tepat, seperti melanggar peraturan pondok. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan nilai-nilai mujahadah an-nafs dan regulasi emosi masih perlu terus dibina secara berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Hubungan Stres Akademik dengan Kontrol Emosi Santri

Pengujian hipotesis dengan teknik korelasi Pearson Product Moment menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,263 dengan signifikansi sebesar 0,018 (< 0,05), sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

		Stres Akademik	Kontrol Emosi
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-.263
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	80	80
Kontrol Emosi	Pearson Correlation	-.263	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	80	80

Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa Ha diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kontrol emosi santri. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami santri, semakin rendah kontrol emosinya, dan sebaliknya, semakin rendah stres akademik yang dialami, semakin baik kemampuannya mengontrol emosi. Merujuk pada pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai r sebesar -0,263 tergolong pada kategori hubungan yang lemah.

Hasil analisis regresi linear sederhana memperkuat temuan ini. Uji ANOVA pada model regresi menghasilkan nilai F sebesar 5,792 dengan signifikansi sebesar 0,018 (<

0,05), yang menunjukkan bahwa model regresi stres akademik terhadap kontrol emosi signifikan secara statistik. Adapun tabel Coefficients menghasilkan konstanta (a) sebesar 18,977 dan koefisien regresi stres akademik (b) sebesar -0,226 (Sig. = 0,018), sehingga diperoleh persamaan garis regresi:

Y = 18,977 − 0,226X

Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu poin skor stres akademik diprediksi menurunkan skor kontrol emosi santri sebesar 0,226 poin, dengan asumsi faktor lain tetap. Temuan kuantitatif ini memperjelas gambaran hubungan negatif yang sebelumnya hanya digambarkan melalui koefisien korelasi, sekaligus menegaskan bahwa peningkatan tekanan akademik secara konsisten berasosiasi dengan penurunan kemampuan pengendalian emosi santri.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,069 menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 6,9% terhadap variasi kontrol emosi santri, sedangkan 93,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Rahmah dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa santri dengan stres akademik sedang hingga tinggi cenderung menampakkan gejala berupa kurang nafsu makan, kecemasan berlebihan, mudah panik, mudah tersinggung, dan gangguan tidur — kondisi-kondisi yang secara psikologis turut menurunkan kapasitas pengendalian emosi seseorang. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nuzula dan Maryam (2026) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berkontribusi pada rendahnya stres akademik, sehingga secara timbal balik dapat dipahami bahwa tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menggerus kapasitas kontrol emosi individu, begitu pula sebaliknya, kontrol emosi yang baik dapat membantu individu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Meskipun signifikan, besarnya kontribusi yang tergolong kecil (6,9%) menunjukkan bahwa kontrol emosi merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan dipengaruhi berbagai faktor lain, seperti pola asuh, kematangan kepribadian, dukungan

sosial dari teman sebaya dan pengasuh, kualitas hubungan dengan ustaz/ustazah, serta kedalaman internalisasi nilai-nilai keagamaan seperti mujahadah an-nafs. Hal ini juga selaras dengan temuan Shahab, Dekawaty, dan Yuniza (2022) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara kestabilan emosi dan stres akademik pada remaja SMA, dengan argumen bahwa stres akademik banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan sekolah. Dengan demikian, meskipun stres akademik terbukti berhubungan signifikan dengan kontrol emosi pada santri Pondok Pesantren Al-Itqon, pengelola pesantren tetap perlu memperhatikan faktor-faktor lain tersebut secara menyeluruh dalam upaya membina kesehatan psikologis santri secara komprehensif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik santri Pondok Pesantren Al-Itqon Jakarta Barat berada pada kategori sedang, demikian pula tingkat kontrol emosi santri yang juga berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kontrol emosi ($r = -0{,}263$; sig. $= 0{,}018 < 0{,}05$), yang berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami santri maka semakin rendah kontrol emosinya, dan sebaliknya. Stres akademik menyumbang kontribusi sebesar 6,9% terhadap variasi kontrol emosi, sedangkan 93,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian pengelola pesantren terhadap pengelolaan beban akademik dan pembinaan kontrol emosi santri secara seimbang, misalnya melalui penyesuaian target belajar dengan kemampuan santri, pendampingan psikologis, serta penguatan nilai-nilai keagamaan seperti mujahadah an-nafs, guna mendukung kesejahteraan psikologis santri secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Goleman, D. (2001). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ (terjemahan).*

Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan).* Jakarta: Erlangga.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan,* *5*(3), 143-148. https://doi.org/10.29210/119800

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry,* *26*(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Nuzula, F., & Maryam, E. W. (2026). Emotion regulation and academic stress correlation among senior high students. *Psikologia: Jurnal Psikologi,* 10(1). https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.2140

Shahab, S. S., Dekawaty, A., & Yuniza. (2022). Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja. *Jurnal Masker Medika,* 10(2), 741–746. https://doi.org/10.52523/maskermedika.v10i2.497

Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, & Raya, M. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada santri dan santriwati remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial dan Sains*, 3(9), 967–982. https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012

Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi stres akademik pada santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar,* 3(1). https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6813

Haiffahningrum, D. N. (2022). PENGALAMAN PENYESUAIAN DIRI BAGI SANTRI BARU DI LINGKUNGAN PESANTREN X : STUDI FENOMENOLOGI. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi,* 9(7). https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47819

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Umar, H. (2013). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis* (Edisi Kedua). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi).* Jakarta: Rineka Cipta.