

ABSTRAK

Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Tahun Pertama Pondok Pesantren Serta Tinjauannya Dalam Islam

Siswa yang tinggal di pondok pesantren lebih rentan mengalami stres akademik, karena harus mempelajari pelajaran formal dan pelajaran non-formal. Selain itu, siswa pondok pesantren juga perlu melakukan adaptasi dengan lingkungan pondok pesantren tanpa kehadiran orangtua atau keluarga. Hal tersebut juga dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya stres akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa tahun pertama pondok pesantren serta tinjauannya dalam Islam. Responden dalam penelitian ini berjumlah 150 siswa tahun pertama pondok pesantren, dengan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan pada dimensi *Personal Emotional Adjustment* dan *Academic Adjustment* dengan stres akademik Sig. ($p > 0,05$). Akan tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *Institutional Attachment* dan *Social Adjustment* dengan stres akademik Sig. ($p < 0,05$). Dalam Islam hubungan antara stres akademik dengan penyesuaian diri tergantung kepada kemampuan yang dimiliki siswa dalam menjalankan kehidupannya. Bagi individu yang mempunyai kemampuan atau pengetahuan agama yang baik maka siswa tidak akan mengalami stres karena mereka akan menghadapi persoalan hidup dengan sabar dan segera mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki kemampuan dan pengetahuan agama maka ia hanya bisa mengeluh.

Kata kunci : penyesuaian diri, stres akademik, pondok pesantren.

ABSTRACT

The Relationship Between Self-Adjustment and Academic Stress in the First Year Student Islamic Boarding School and its Review in Islam

Students who live in Islamic boarding schools are more vulnerable to academic stress, because they have to learn formal and non-formal lessons. In addition, boarding school students also need to adapt to the environment of the boarding school without the presence of parents or family. It can also be one of the causes of academic stress. The purpose of this study is to look at the relationship between self-adjustment and academic stress in first-year students in Islamic boarding schools and their review of Islam. Respondents in this study numbered 150 students in the first year boarding school, with sampling techniques Accidental Sampling. The result is a significant relationship in the dimensions of Personal Emotional Adjustment and Academic Adjustment with academic stress Sig. ($p > 0.05$). However, there is no significant relationship between the dimensions of Institutional Attachment and Social Adjustment with academic stress Sig. ($p < 0.05$). In Islam the relationship between academic stress and self-adjustment depends on the ability of students to carry out their lives. For individuals who have the ability or good religious knowledge, students will not experience stress because they will face life's problems patiently and immediately draw closer to Allah SWT. Conversely, students who lack religious abilities and knowledge can only complain.

Keywords: *self-adjustment, academic stress, boarding school.*