

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan dengan kesadaran tinggi dan direncanakan untuk menciptakan suasana belajar dan serta proses belajar mengajar, agar siswa dapat secara aktif dapat mengembangkan kemampuan diri mereka dalam memiliki kekuatan spiritual agama, kontrol diri, karakter yang baik, serta akhlak yang mulia dan keterampilan yang dibutuhkan untuk diri mereka sendiri dan masyarakat. Dalam menganalisis merefleksikan tentang pendidikan, penting untuk memahami dua istilah yang mendekati dan sering digunakan dalam konteks pendidikan, yaitu pedagogi dan pedagoik. Pedagogi berarti “pedidikan”, sementara pedagoik merujuk pada “ilmu pendidikan”, Istilah pedagogos yang awalnya berkaitan dengan pelayanan, kemudian bertransformasi menjadi ssebuah pekerjaan yang terhormat. Oleh karena itu, pengertian pedagogi berasal dari pedagogos merujuk pada seseorang yang bertugas membimbing anak dalam proses pertumbuhannya menuju kemandirian dan tanggung jawab. Kegiatan pendidikan mencakup berbagai aspek, yakni segala hal yang berkaitan dengan perkembangan manusia. Ini mencakup perkembangan fisik, kesehatan, sosial, hingga perkembangan iman.¹

Dalam dunia pendidikan didalamnya adanya keterkaitan dengan

¹ Abd Rahman BP, Sabhayati Asri Munandar, Andi Fitriani, dan Yuyun Karlina, Yumriani, “Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan”, *jurnal*, 2, No. 1 (2022): 2-3.

pembelajaran, pembelajaran adalah suatu aktivitas yang sangat penting. Ini menunjukkan bahwa kesuksesan seseorang dalam pencapaian tujuan pendidikan sangat erat kaitannya dengan cara pembelajaran berlangsung. Belajar bukan sekedar menghafal atau hanya mengingat. Namun, belajar merupakan suatu proses yang ditandai oleh perubahan dari berbagai hasil, seperti peningkatan pengetahuan, pemahaman, sikap, perilaku, keterampilan, keahlian, kemampuan, respons, daya penerimaan, dan aspek lain yang ada di dalam diri individu.² Dalam bidang pendidikan kegiatan belajar dan mengajar adalah salah satu elemen yang sangat vital dan diperlukan. Pendidikan tidak akan efektif tanpa adanya kegiatan tersebut. Proses pembelajaran itu sendiri dapat mengakibatkan banyaknya beban tugas yang harus dihadapi, seperti banyaknya mata kuliah yang harus diambil oleh mahasiswa, dari sekian banyak mata kuliah tersebut, mahasiswa pasti akan menerima tugas dari dosen, sehingga dengan akumulasi tugas yang ada, mahasiswa sering merasa tertekan. Oleh karena itu motivasi belajar sangat diperlukan agar mahasiswa tetap semangat menghadapi tekanan tugas dan meraih keberhasilan akademik.

Motivasi belajar merupakan salah satu aspek fundamental yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Motivasi berfungsi sebagai pendorong utama bagi mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik, mempertahankan konsistensi belajar, serta mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan. Dimana tingkat motivasi yang tinggi biasanya

² Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2008), hlm. 28.

dikaitkan dengan prestasi yang baik, sedangkan rendahnya motivasi seringkali menjadi penyebab melemahnya kinerja akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi motivasi belajar mahasiswa, termasuk di antaranya adalah stres akademik.³ Motivasi belajar sendiri adalah elemen kunci untuk menentukan keberhasilan proses pendidikan. Motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak dalam diri individu yang mendorong untuk melakukan kegiatan belajar serta menjamin kelangsungan dan arah dari aktivitas belajar tersebut dalam mencapai tujuan. Motivasi ini dapat berasal dalam diri mahasiswa (motivasi intrinsik), seperti rasa ingin tahu dan minat belajar, maupun dari faktor eksternal (motivasi ekstrinsik), seperti harapan orang tua atau imbalan akademik.⁴

Motivasi belajar adalah faktor pendorong dari dalam dan luar pada para pelajar yang sedang berusaha untuk mengubah perilaku mereka. Beberapa unsur yang mendukung hal ini meliputi, 1) Adanya keinginan yang kuat untuk mencapai keberhasilan, 2) Dorongan dan kebutuhan untuk belajar, 3) Harapan serta cita-cita di masa depan, 4) Penghargaan yang didapat dari proses belajar, 5) Aktivitas belajar yang menarik, 6) Lingkungan yang mendukung untuk belajar. Dengan demikian, seseorang siswa dapat belajar secara efektif dan mencapai tujuan atau hasil yang telah ditetapkan.⁵ Menurut Nanang Hanafiah

³ Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam, "Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa", *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2, No. 3 (2024):61-68, <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>.

⁴ Winkel, *Psikologi Pengajaran*, hlm 92

⁵ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi & Pengukurannya Analisis Dibiidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara (2017):23

dan Cucu Suhana, tingkat motivasi belajar mahasiswa dapat dilihat melalui indikator yang ada. Motivasi belajar dapat diukur dari beberapa aspek, antara lain: lama waktu belajar, sikap terhadap proses pembelajaran, frekuensi melakukan belajar, konsistensi dalam belajar, ketekunan dalam belajar, komitmen terhadap belajar, visi mengenai pembelajaran, serta pencapaian yang diraih dalam belajar.⁶ Dalam kondisi ini, motivasi belajar menjadi sangat krusial untuk menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan penguatan spiritual.

Fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar. Hal ini ditandai dengan kurangnya fokus dalam mengikuti pembelajaran, banyaknya tugas kuliah yang belum terselesaikan, serta menurunnya semangat belajar. Kegiatan pembelajaran yang tidak hanya mencakup pendidikan agama, tetapi juga pendidikan umum, menciptakan beban ganda yang menuntut kesiapan mental dan fisik yang optimal. Akumulasi tugas kuliah, banyaknya jadwal kegiatan pondok, dan ekspektasi dari orang tua seringkali menjadi tekanan tersendiri yang dapat mengarah pada stres akademik.

Stres akademik adalah reaksi psikologis yang muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang diberikan. Busari mengatakan bahwa stres yang berkaitan dengan akademik adalah suatu

⁶ Hanifah, Nannag, & Cucu Suhana, *Konsep Strategi Pembelajaran*, Bandung: Refika Aditiya (2010).

keadaan yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada tuntutan yang lebih besar dari yang bisa mereka penuhi. Secara dasar, stres akademik adalah reaksi psikologis yang terjadi saat individu merasakan ketidakcocokan antara tuntutan yang harus dihadapi dan kemampuan yang dimiliki untuk menanganinya.⁷ Stres akademik di kalangan pelajar telah lama menjadi subjek penelitian, dan para peneliti telah menemukan berbagai penyebab stres, seperti beban tugas yang berlebihan, persaingan dengan sesama mahasiswa, kegagalan, ketidakcukupan uang saku, hubungan yang tidak harmonis dengan teman sekelas atau dosen, serta masalah keluarga atau rumah.⁸ Para peneliti juga telah lama mengamati gejala-gejala stres, termasuk kurangnya energi, penggunaan obat bebas, tekanan yang meningkat, perasaan tertekan, peningkatan nafsu makan, kesulitan dalam berkonsentrasi, kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Meskipun hal ini juga bergantung pada bagaimana individu tersebut menilai situasi dan seberapa tangguh orang tersebut.⁹ Gunawan berpendapat stres akademik merupakan keadaan yang dialami oleh pelajar dalam aspek fisik dan emosional. Umumnya, keadaan ini muncul karena adanya ekspektasi yang tinggi dalam bidang pendidikan, baik dari guru maupun orang tua, untuk mencapai hasil belajar yang optimal serta menyelesaikan tugas tepat waktu.

Stres akademik muncul karena kurangnya petunjuk yang jelas dalam

⁷ A.O.Busari, Academic Stress Among Undergraduate Students: Measuring The Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), (2014), hlm, 599-609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.

⁸ *Ibid*,

⁹ *Ibid*

menyelesaikan aktivitas akademis atau tugas, serta situasi mental dan lingkungan yang tidak mendukung.¹⁰ Meskipun demikian, sebagian mahasiswa mampu menjadikan stres sebagai pemicu semangat belajar dan dorongan untuk berkembang. Stres dalam takaran tertentu bahkan dapat meningkatkan daya juang dan tanggung jawab belajar seseorang. Stres dalam kadar moderat dapat menjadi motivator positif jika dikelola dengan baik. Dengan demikian, kemampuan mengelola stres menjadi kompetensi penting yang harus dimiliki mahasiswa, khususnya mahasiswa santri.¹¹ Kondisi stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap motivasi belajar mahasiswa. Stres yang berlarut-larut dapat menurunkan semangat belajar, mengganggu konsentrasi, dan menyebabkan kelelahan mental maupun fisik. Dalam konteks akademik, hal ini berpotensi menurunkan partisipasi aktif dalam pembelajaran, menurunkan prestasi, serta menyebabkan munculnya sikap apatis (ketidakpedulian) terhadap kegiatan perkuliahan. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tugas, ujian, dan tanggung jawab akademik lainnya sering kali menjadi penghalang utama dalam mempertahankan konsistensi belajar mahasiswa.¹²

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa stres akademik merupakan hal umum yang dialami mahasiswa Pondok

¹⁰ Gunawan, *Adaptasi Pembelajaran Dengan Metode Hybrid Learning*. Yogyakarta: Zahir Publishing (2021)

¹¹ Suzanne & Smeltzer, *Brunner and Sudarth's Textbook of Medicalsurgical Nursing*. Jakarta (2008)

¹² Evangelica Shane Gisela, Emmanuella Anasticia Kinkie, Auliana Sabbilla, Untung Subroto, "Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus", 5, No. 1 (2025):331-341

Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung. Tuntutan akademik yang tinggi, ditambah dengan tanggung jawab di pondok, menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan secara mental dan fisik. Meskipun sebagian mahasiswa mampu menjadikan stres sebagai pemicu semangat, tidak sedikit pula yang mengalami penurunan motivasi dan kesulitan dalam mempertahankan komitmen belajar. Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan mengelola stres serta perlunya pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa, khususnya dalam lingkungan pesantren.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi belajar. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi dan ketidakpuasan terhadap hasil akademiknya.¹³ Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih lanjut, terutama dalam konteks mahasiswa santri yang menjalani pendidikan ganda antara kampus dan pesantren. Diangkat dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung, penelitian ilmiah ini berjudul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung”

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Dalam penelitian, identifikasi masalah merupakan langkah awal yang

¹³ Nisa Aulia. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10, No. 2 (2022): 115-128.

sangat penting untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan tetap fokus dan terarah. Peneliti harus mampu merumuskan permasalahan utama yang ingin dijawab melalui riset, sehingga hasil yang diperoleh benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Identifikasi masalah juga berfungsi sebagai dasar dalam menentukan arah analisis serta pembatasan ruang lingkup kajian. Dalam penelitian ini, masalah yang diidentifikasi meliputi:

1. Adanya pengaruh antara stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung. Sejah mana tekanan akademik, seperti banyaknya tugas kuliah dan padatnya jadwal kegiatan pesantren, berdampak pada semangat dan konsistensi mahasiswa dalam menjalani proses belajar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, ialah:

1. Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah diatas yakni sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan baik secara teoritis

maupun praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan manajemen stres akademik. Hasil penelitian ini dapat memperkaya referensi ilmiah terkait hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar, serta dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian-penelitian lanjutan yang relevan.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Santri Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada santri mengenai pentingnya pengelolaan stres akademik secara efektif. Dengan memahami penyebab dan dampak stres, santri dapat mengambil langkah-langkah untuk menjaga kestabilan emosi dan mempertahankan motivasi belajar yang tinggi, sehingga prestasi akademik dapat meningkat.

b. Bagi Pihak Pondok Pesantren (Lembaga Pendidikan)

Temuan dari penelitian ini bisa memberikan masukan kepada pihak pengelola pondok pesantren dalam merancang program atau strategi bimbingan konseling yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan dari studi mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif, spiritual, dan psikologis yang sesuai dengan karakteristik lembaga.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal dan rujukan untuk penelitian lanjutan yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai stres akademik dan motivasi belajar, khususnya di lingkungan pendidikan berbasis pesantren. Diharapkan penelitian ini juga dapat menambah wawasan dan memperluas cakupan studi tentang kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pendidikan Islam.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa. Lokasi penelitian ini adalah Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung. Populasi yang diteliti mencakup seluruh mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung. variabel terikat dalam penelitian ini adalah *motivasi belajar*, sedangkan variabel bebas yaitu *stres akademik*. Fokus penelitian ini yaitu pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa.

G. Penegasan Fariabel

1. Stres Akademik (Y)

Stres adakademik adalah keadaan yang muncul diakibatkan seseorang menghadapi beban yang telah dipersiapkan secara berlebihan dan tidak mampu ditangani. Sebetulnya, stres akademik adalah respons mental yang terjadi ketika seseorang merasa ada ketidaksesuaian antara

tuntutan yang harus dipenuhi dan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasinya.¹⁴ Sedangkan stres akademik dalam penelitian ini ialah pengalaman emosional atau kondisi yang negatif dimana dapat dirasakan secara kognitif, fisiologis, biokimia hingga perilaku sebagai sesuatu yang menjadi beban ketika melewati batas kemampuan yang dimiliki pada diri seseorang.

2. Motivasi Belajar (X)

Hamzah B Uno mendefinisikan Motivasi merupakan faktor yang mendorong baik dari dalam maupun luar pada siswa yang sedang belajar untuk melakukan mengubah perilaku, biasanya ditandai beberapa ciri atau elemen yang mendukung.¹⁵ Sementara itu, motivasi belajar dalam kajian ini adalah kekuatan yang berasal dari diri sendiri untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dan pengetahuan mengenai pembahasan dalam skripsi ini secara keseluruhan, perlu disajikan sistematika yang berfungsi sebagai kerangka dan panduan penulisan. Sistematika penulisan dalam skripsi ini terbagi menjadi 3, yakni:

1. Bagian Awal Skripsi

¹⁴ Busari, Academic Stress Among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5(27), (2014) hal:599.

¹⁵ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi & pengukurannya*, Bumi Aksara, Jakarta, (2008), hlm.23

Bagian awal mencakup:

- a. Halaman sampul depan
- b. Halaman judul
- c. Lembar persetujuan
- d. Lembar pernyataan keaslian
- e. Lembar pengesahan
- f. Motto
- g. Lembar persembahan
- h. Kata pengantar
- i. Daftar isi
- j. Daftar tabel
- k. Daftar lampiran
- l. Abstrak

2. Bagian Utama

- a. Bab I Pembahasan, Bab ini membahas latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, serta sistematika penulisan.
- b. Bab II membahas mengenai:
 1. Teori-teori yang berkaitan dengan variabel.
 2. Telaah penelitian sebelumnya yang relevan.
 3. Kerangka berpikir

4. Hipotesis penelitian
- c. Bab III membahas mengenai metode yang dilakukan, yang mencakup:
 1. Pendekatan dan jenis penelitian.
 2. Lokasi penelitian.
 3. Variabel dan pengukuran.
 4. Populasi, sampling, dan sampel penelitian.
 5. Instrumen penelitian.
 6. Teknik pengumpulan data.
 7. Analisis data.
 8. Tahapan penelitian
 - d. Bab IV membahas mengenai hasil penelitian yang mencakup deskripsi data dari masing-masing variabel penelitian dan hasil pengujian hipotesis.
 - e. Bab V membahas pembahasan mengenai hasil penelitian
 - f. Bab VI membahas kesimpulan dan saran dari seluruh penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan menyajikan masalah yang ditemukan serta hasil analisis objektif, sedangkan saran memberikan solusi untuk mengatasi masalah dan kelemahan yang ada, yang ditujukan untuk ruang lingkup penelitian.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir akripsi ini berisi daftar pustaka, daftar lampiran, dan daftar riwayat hidup.