

## ABSTRAK

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan pendidikan nilai keislaman dalam lingkungan asrama. Kehidupan di pesantren sering kali menuntut santri untuk beradaptasi dengan rutinitas yang padat, target hafalan, serta kedisiplinan tinggi, yang tidak jarang memunculkan tekanan psikologis berupa stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai respons negatif individu terhadap tuntutan akademik yang melebihi kapasitas sumber daya koping yang dimiliki, sehingga mengganggu fungsi kognitif dan kesejahteraan batin. Namun, tekanan tersebut dapat dikelola dengan optimal apabila individu memiliki *emotional intelligence* yang baik. *Emotional intelligence* mencakup kemampuan seseorang dalam mengenali, memanfaatkan, mengekspresikan, mengatur, dan memahami emosi diri sendiri maupun orang lain, sebagaimana dikemukakan oleh Mayer dan Salovey, serta dikembangkan indikatornya oleh Goleman yang meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Penelitian ini menggunakan teori stres akademik dari Sun dkk. yang mengembangkan *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA) sebagai kerangka pengukuran tekanan belajar pada remaja.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yang terstruktur. Lokasi penelitian dilaksanakan di Islamic Modern Boarding School (IMBS) Darul Ihsan, Nganjuk. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri bilingual di pondok tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 133 santri yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan rumus slovin. Sebelum dilakukan analisis data, instrumen penelitian diuji melalui uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan model regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri bilingual Islamic Modern Boarding School Darul Ihsan memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang (68,4%) dan tingkat *emotional intelligence* dalam kategori sedang (58,6%). Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hasil uji koefisien determinasi (*R-Square*) sebesar 0,236 menunjukkan bahwa *emotional intelligence* berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 23,6%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Arah pengaruh pada penelitian ini adalah negatif, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *emotional intelligence* yang dimiliki santri, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan.

Kata kunci: *emotional intelligence*, stres akademik, santri bilingual, pesantren modern.

## الخلاصة

المدارس الدينية هي مؤسسات تعليمية تدمج التعليم الأكاديمي مع التربية على القيم الإسلامية في بيئة السكن الداخلي. غالباً ما تتطلب الحياة في المدرسة الدينية من الطلاب التكيف مع روتين مكثف، وأهداف حفظ، وانضباط شديد، وهو ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى ضغوط نفسية تتمثل في الإجهاد الأكاديمي. يُعرّف الإجهاد الأكاديمي بأنه استجابة سلبية من الفرد تجاه متطلبات أكاديمية تتجاوز قدراته على التكيف، مما يؤثر سلباً على وظائفه المعرفية ورفاهه النفسي. ومع ذلك، يمكن إدارة هذا الضغط بشكل مثالي إذا كان الفرد يتمتع بذكاء عاطفي

جيد. يشمل الذكاء العاطفي قدرة الشخص على التعرف على العواطف الخاصة به وعواطف الآخرين، والاستفادة منها، والتعبير عنها، وتنظيمها، وفهمها، كما ذكر جون د. ماير وبيتر سالوفي، وقد طور دانيال جولمان مؤشرات التي تشمل الوعي الذاتي، والتحكم الذاتي، والتحفيز، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية. يستخدم هذا البحث نظرية الإجهاد الأكاديمي التي وضعها صن وزملاؤه، والذين طوروا مقياس الإجهاد التعليمي للمراهقين (ESSA) كإطار لقياس ضغوط الدراسة لدى المراهقين استخدمت هذه الدراسة نهجاً كمياً مع تصميم بحثي منظم. وأجريت الدراسة في مدرسة دار الإحسان الإسلامية الحديثة الداخلية في نغابوك. وشملت العينة في هذه الدراسة جميع الطلاب الثنائيي اللغة في تلك المدرسة الداخلية، حيث بلغ عدد العينة ١٣٣ طالباً تم اختيارهم باستخدام تقنية «الاختيار المهادف» وصيغة سلوفين. قبل إجراء تحليل البيانات، تم اختبار أدوات البحث من خلال اختبارات المتطلبات المسبقة التي تشمل اختبار التوزيع الطبيعي، واختبار الخطية، واختبار التباين. تم اختبار الفرضيات باستخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط لمعرفة تأثير المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الطلاب ثنائيي اللغة في مدرسة دار الإحسان الإسلامية الحديثة الداخلية يعانون من مستوى متوسط من الإجهاد الأكاديمي (٤,٦٨٪) ومستوى متوسط من الذكاء العاطفي (٦,٥٨٪). بناءً على نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط، تم الحصول على قيمة دلالة تبلغ ٠,٠٠٠ (0,05 <) ، مما يعني رفض الفرضية الصفرية (H0) وقبول الفرضية البديلة (Ha) أظهرت نتائج اختبار معامل التحديد (R-Square) البالغة ٠,٢٣٦ أن الذكاء العاطفي يؤثر على الإجهاد الأكاديمي بنسبة

٦, ٢٣٪، بينما يتأثر الباقي بعوامل أخرى. وبالتالي، يمكن استنتاج أنه كلما ارتفع مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلاب، انخفض مستوى الإجهاد الأكاديمي الذي يشعرون به.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، الضغط الأكاديمي، الطلاب ثنائيي اللغة، المدارس الإسلامية الداخلية الحديثة.

## ABSTRACT

*Islamic boarding schools are educational institutions that integrate academic learning with Islamic values education within a residential setting. Life at a boarding school often requires students to adapt to a rigorous schedule, memorization goals, and strict discipline, which frequently leads to psychological pressure in the form of academic stress. Academic stress is defined as an individual's negative response to academic demands that exceed their coping resources, thereby disrupting cognitive function and emotional well-being. However, this stress can be effectively managed if the individual possesses good emotional intelligence. Emotional intelligence encompasses an individual's ability to recognize, utilize, express, regulate, and understand their own emotions as well as those of others, as proposed by Mayer and Salovey, with indicators developed by Goleman that include self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. This study uses the academic stress theory by Sun et al., who developed the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) as a framework for measuring academic stress in adolescents.*

*This study employed a quantitative approach with a structured research design. The research was conducted at the Darul Ihsan Islamic Modern Boarding School (IMBS) in Nganjuk. The population of this study consisted of all bilingual students at the boarding school, with a sample size of 133 students selected using purposive sampling and the Slovin formula. Before data analysis was performed, the research instruments were tested through prerequisite tests, including normality, linearity, and heteroscedasticity tests. Hypothesis testing was conducted using a simple linear regression model to determine the effect of independent variables on the dependent variable.*

*The results of the study indicate that the majority of bilingual students at the Darul Ihsan Modern Islamic Boarding School have moderate levels of academic stress (68.4%) and moderate levels of emotional intelligence (58.6%). Based on the results of the simple linear regression test, a significance value of 0.000 ( $< 0.05$ ) was obtained, meaning that the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. The result of the coefficient of determination (R-Square) test, which was 0.236, indicates that emotional intelligence accounts for 23.6% of the variation in academic stress, while the remainder is influenced by other factors. Thus, it can be concluded that the higher the students' emotional intelligence, the lower the level of academic stress they experience.*

*Keywords: emotional intelligence, academic stress, bilingual students, modern Islamic boarding schools.*