BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut temuan *Asia Care Survey* (2024) oleh Manulife, menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia berada diposisi paling mengkhawatirkan dalam masalah stres atau kelelahan mental (*burnout*), dengan presentase tertinggi sebesar 56% (Simbolon, 2024) . Keadaan ini mencerminkan bahwa masalah stres tidak hanya dialami oleh masyarakat umum, namun juga pada pelajar dan mahasiswa, termasuk mereka yang menempuh pendidikan di lingkungan pendidikan agama seperti pondok pesantren. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rizqi & Abidin (2024) stres akademik mahasiswa santri pondok pesantren Sabilurrosyad termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 79%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami tekanan belajar serta tuntutan pencapaian akademik dari kampus maupun pondok pesantren yang harus seimbang (Ar Rizqi & Abidin, 2024). Stres akademik adalah kondisi psikologis tertekan yang muncul saat seseorang merasa tuntutan pendidikan melampaui kapasitasnya untuk mengatasi (Sitompul, 2021).

Mahasiswa santri yang mengalami stres pada tingkatan sedang, mereka mulai merasakan adanya tekanan yang cukup mengganggu, namun masih berada dalam batas kemampuan mereka untuk mengelolanya. Dampak yang dirasakan biasanya berupa penurunan konsentrasi, kelelahan, serta perubahan emosi seperti munculnya rasa cemas ringan atau kegelisahan (Aulia et al., 2023). Apabila stres akademik pada tingkat sedang tidak segera diatasi, tekanan yang dirasakan dapat meningkat dan berujung pada masalah yang lebih kompleks, seperti

gangguan kecemasan dan depresi, menurunnya semangat serta motivasi belajar, gangguan pola tidur, hingga penurunan kondisi kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh (Gisela et al., 2025). Hal tersebut dapat berdampak serius pada mahasiswa apabila tidak segera diperhatikan, yaitu dapat memunculkan ide bunuh diri pada mahasiswa, menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental (D. E. Putra et al., 2023).

Stres akademik dapat dipicu oleh dua jenis faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul pada diri individu yang mencangkup kepribadian, pola pikir, serta keyakinan. Sedangkan faktor yang berasal dari luar biasanya disebut dengan faktor eksternal yang dimana muncul sebagai hasil interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Faktor-faktor ini meliputi beratnya beban studi yang dialami, desakan untuk meraih pencapaian, ambisi dalam status sosial, serta dorongan kompetitif dari orang tua (Radisti et al., 2023). Putri & Azalia (2022) juga mengungkapkan dampak stres yang dialami seseorang dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal). Faktor internal meliputi karakter kepribadian, keyakinan, pola pikir, usia, serta tingkat stres akademik yang dialami. Sementara itu, faktor eksternal mencakup perubahan lingkungan, kondisi keluarga, serta aspek sosial dan budaya (Putri & Azalia, 2022).

Zohar dan Marshall (2001) mengungkapkan kecerdasan spiritual merupakan kemampuan menyesuaikan tindakan dan kehidupan dalam perspektif yang lebih luas dan mendalam. Menurut Nurfajrin et al. (2023), kecerdasan spiritual membantu individu khususnya mahasiswa dalam menemukan solusi untuk mengelola stres. Hal ini sangat relevan bagi mahasiswa santri yang harus menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan spiritual

mereka. Mahasiswa santri dengan kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung memiliki motivasi kuat untuk berpikir kritis dan terbuka, rasa percaya diri yang baik, sikap toleransi, serta kemampuan mengelola stres secara efektif (Saputra, 2018). Oleh karena itu, kecerdasan spiritual dipilih sebagai variabel independen dalam penelitian ini karena perannya yang krusial dalam mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa santri, sehingga dapat menjadi faktor kunci dalam membantu mereka menghadapi stres akademik dengan lebih baik.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara kecerdasan spiritual dengan stres akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019), bahwa individu dengan tingkat keyakinan spiritual yang tinggi akan memiliki stres yang lebih rendah. Adyatama (2019), menjelaskan bahwa spiritualitas menunjukan sebab akibat yang berkontribusi membantu individu menghadapi stres sekaligus memberikan perlindungan psikologis individu terutama pada stres maupun depresi. Individu dengan spiritual yang baik akan mengurangi tekanan stres serta dapat mendukung perasaan nyaman dan tenang (Adyatama et al., 2019).

Pondok pesantren dapat menjadi salah satu sarana dalam mengembangkan kecerdasan spiritual, seperti yang disampaikan oleh Setiawan (2023) bahwa santri umumnya memiliki kontrol penuh atas diri mereka untuk menghindari tindakan yang dapat merugikan. Santri dilengkapi dengan ilmu spiritual yang baik, yang terus dijaga dan ditingkatkan sehingga hal ini berkontribusi pada kemampuan mereka dalam menghadapi masalah (Setiawan et al., 2023). Salah satu pesantren yang berdiri di Kota Malang adalah Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek, yang mengimplikasi peningkatan mutu pada lembaga pendidikan yang menjalankan konsep *total quality management* (TQM).

Total quality management (TQM) merupakan ilmu upaya perbaikan mutu secara terus-menerus yangberorientasi pada pemenuhan kepuasan pelanggan (Mubarak et al., 2023). Atas dasar hal tersebut, penulis menetapkan Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang sebagai tempat penelitian.

Penelitian mengenai pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa santri memiliki kebaharuan yang terletak pada subjek yang digunakan, yaitu mahasiswa santri yang berada di pondok pesantren. Berbeda dengan penelitian umum pada mahasiswa biasa, mahasiswa santri memiliki latar belakang pendidikan yang unik dengan penekanan kuat pada aspek keagamaan dan spiritualitas, sehingga tingkat spiritualitas mereka cenderung lebih tinggi dan berperan signifikan dalam mengelola stres akademik yang dialami akibat beban ganda antara tuntutan akademik dan aktivitas pesantren. Studi ini memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana kecerdasan spiritual dapat menjadi sumber kekuatan yang efektif khususnya bagi mahasiswa santri dalam menghadapi stres akademik.

Berdasarkan konteks permasalahan yang telah dibahas, penulis tertarik melakukan kajian lebih lanjut tentang pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa santri yang berada di pondok pesantren. Pada konteks kehidupan sehari-hari, mahasiswa santri seringkali menghadapi tekanan akademik dan sosial yang signifikan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui apakah kecerdasan spiritual yang sering dianggap sebagai sumber kekuatan spiritual dan emosional dapat berfungsi sebagai perlindungan terutama terhadap stres akademik. Sehingga, penelitian ini bertujuan memperluas pemahaman mengenai peran

kecerdasan spiritual sebagai strategi yang efektif dalam menghadapi stres akademik di kalangan mahasiswa santri.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah apakah kecerdasan spiritual berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik mahasiswa santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi baik dari sisi teori maupun praktik, kepada beberapa pihak, seperti:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini mampu memperkaya literatur mengenai kecerdasan spiritual, khususnya dalam konteks mahasiswa santri di pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan hasil sehingga diharapkan dapat memperkuat pemahaman mengenai sejauh mana kecerdasan spiritual berkontribusi dalam menghadapi stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman tambahan bagi pengetahuan mahasiswa santri tentang pentingnya kecerdasan spiritual sebagai alternatif untuk menghadapi dan mengurangi stres akademik dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.