



PERBANDINGAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA SISWA SEKOLAH BERASRAMA DAN SEKOLAH NON- BERASRAMA

Dandi Wijaya¹, Syafiatul Husna², Mita Dwi Amanda³, Toyyibah
Nasution⁴, Muhammad Rivai⁵

syafiatul.husna26@icloud.com², rivaialnur26@gmail.com⁵

Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai¹²³⁴⁵

Abstrak

Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan dan dapat dipengaruhi oleh jenis sistem sekolah yang diikuti, yakni berasrama (boarding school) maupun non-berasrama (day school). Penelitian ini bertujuan membandingkan tingkat stres akademik siswa pada kedua sistem sekolah tersebut melalui metode studi pustaka, dengan menganalisis literatur, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa siswa sekolah berasrama cenderung mengalami tingkat stres akademik lebih tinggi akibat beban akademik yang padat, keterbatasan dukungan emosional keluarga, tekanan sosial, dan adaptasi terhadap lingkungan asrama. Sebaliknya, siswa non-berasrama mengalami stres akademik yang relatif lebih rendah karena fleksibilitas pengaturan waktu dan dukungan keluarga yang konsisten, meskipun tetap mengalami tekanan akademik signifikan. Perbedaan ini menegaskan pentingnya peran sistem dukungan sosial sebagai faktor moderasi dalam mengelola stres akademik. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi sekolah dan konselor dalam merancang program intervensi berbasis kesejahteraan siswa, termasuk layanan konseling, pengembangan strategi koping, pelatihan orang tua, dan penguatan dukungan teman sebaya. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa di berbagai konteks pendidikan.

Kata Kunci: stres akademik, sekolah berasrama, sekolah non-berasrama, dukungan sosial, kesejahteraan siswa

Abstract

Academic stress is a common psychological phenomenon experienced by students across various educational levels and can be influenced by the type of school system, namely boarding school or day school. This study aims to compare the levels of academic stress among students in these two school systems through a library research method by analyzing relevant literature, journals, and scholarly articles. The findings indicate that boarding school students tend to experience higher levels of academic stress due to heavy academic workloads, limited family





emotional support, social pressures, and adaptation to dormitory life. In contrast, day school students experience relatively lower academic stress due to flexible time management and consistent family support, although they still face significant academic pressures. These differences highlight the critical role of social support systems as a moderating factor in managing academic stress. The study offers practical implications for schools and counselors in designing student well-being interventions, including counseling services, coping strategy development, parent training, and peer support enhancement. The findings are expected to improve students' psychological well-being and academic performance across different educational contexts.

Keywords: *academic stress, boarding school, day school, social support, student well-being*

A. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, tuntutan kurikulum yang padat, serta ekspektasi orang tua dan guru sering kali menjadi pemicu utama munculnya stres dalam dunia pendidikan. Dalam konteks pendidikan modern, stres akademik tidak dapat diabaikan karena berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta prestasi akademik siswa. Sekolah sebagai lingkungan belajar memiliki karakteristik dan sistem yang berbeda-beda. Salah satu perbedaan mendasar terletak pada sistem berasrama dan non-berasrama. Sekolah berasrama (boarding school) menuntut siswa untuk tinggal di lingkungan sekolah dalam jangka waktu tertentu, sedangkan sekolah non-berasrama (day school) memungkinkan siswa untuk kembali ke rumah setiap hari setelah kegiatan belajar mengajar selesai. (Rahman & Selviana, 2023)

Kedua sistem ini memiliki kelebihan dan kekurangan yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik siswa. Siswa sekolah berasrama biasanya hidup dalam sistem yang lebih disiplin, teratur, dan padat aktivitas. Sementara itu, siswa sekolah non-berasrama memiliki kebebasan waktu yang lebih luas serta dukungan emosional langsung dari keluarga setiap harinya. Bagi sebagian siswa, kehidupan di asrama memberikan kesempatan untuk membentuk kemandirian, kedisiplinan, serta kemampuan manajemen waktu yang baik. Namun, bagi sebagian lainnya, keterbatasan interaksi dengan keluarga, tekanan sosial di lingkungan asrama, serta jadwal kegiatan yang padat justru dapat menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi. (Yulianti, Arifin, & Murtadlo, 2022)

Sebaliknya, siswa di sekolah non-berasrama umumnya menghadapi tekanan yang berbeda, seperti manajemen waktu antara sekolah dan kegiatan rumah, gangguan lingkungan sosial, atau tekanan dari keluarga untuk meraih prestasi tertentu. Dengan demikian, jenis sekolah dapat menjadi faktor yang memengaruhi variasi tingkat stres akademik. Stres akademik dapat diukur dari berbagai aspek, seperti tekanan tugas, ujian, waktu belajar, hubungan dengan guru, maupun tuntutan akademik dari lingkungan sekolah. Faktor internal seperti kemampuan adaptasi, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana siswa menghadapi stres tersebut.





Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam. Misalnya, penelitian oleh Nuraini (2021) menemukan bahwa siswa sekolah berasrama memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan siswa non-berasrama karena keterbatasan waktu istirahat dan aktivitas padat. Sebaliknya, penelitian lain oleh Wulandari (2022) menunjukkan bahwa siswa sekolah berasrama justru memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena adanya sistem pendampingan dan pembinaan mental yang intensif dari pihak sekolah. Fenomena ini menunjukkan adanya ketidakkonsistenan hasil penelitian yang menarik untuk dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada perbandingan tingkat stres akademik antara siswa sekolah berasrama dan non-berasrama untuk melihat sejauh mana perbedaan tersebut terjadi dalam konteks lingkungan pendidikan yang berbeda. (Pratiwi & Widyastuti, 2022)

Perbedaan sistem kehidupan sehari-hari antara siswa berasrama dan non-berasrama menjadi salah satu variabel penting dalam penelitian ini. Faktor seperti durasi belajar, pola istirahat, interaksi sosial, dan dukungan emosional diyakini memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis siswa. Selain itu, dalam konteks remaja, masa sekolah menengah merupakan fase perkembangan yang sensitif terhadap tekanan psikologis. Pada fase ini, siswa mengalami perubahan emosional, sosial, dan akademik secara bersamaan. Kombinasi dari tuntutan akademik dan tekanan sosial dapat memicu stres yang berdampak pada kesehatan mental. Situasi ini berdampak langsung pada menurunnya konsentrasi dan semangat belajar siswa. Seorang anak dapat menjalani kehidupan yang baik jika dia tumbuh dalam pengasuhan dan lingkungan yang merangsang kebutuhan esensial seperti nutrisi, kesehatan, keamanan serta kebutuhan psikologis, sosial, spiritual dan intelektual. (Putra & Yhani, Psikologi Perkembangan (Perkembangan Individu dan Perspektif Psikologi), 2024)

Berdasarkan berbagai studi sebelumnya, terlihat adanya perbedaan tingkat stres akademik antara siswa yang bersekolah di asrama dan yang non-berasrama. Siswa berasrama cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi karena kehidupan sehari-hari yang lebih terstruktur dan jauh dari keluarga, sementara siswa non-berasrama memperoleh dukungan emosional langsung dari lingkungan rumah. Tabel berikut merangkum beberapa temuan umum yang relevan mengenai perbedaan tekanan psikologis antara kedua kelompok siswa tersebut. (Handayani, Nurjanah, & Islamia, 2022)

Berdasarkan studi longitudinal di Australia, siswa berasrama melaporkan tingkat kecemasan dan stres emosional yang lebih tinggi dibanding siswa non-berasrama, khususnya pada akhir kelas 8. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian di China, di mana anak-anak yang bersekolah di asrama menunjukkan peningkatan kadar kortisol yang lebih besar saat menghadapi masa transisi sekolah dasar dibanding anak non-boarding. Sementara itu, siswa non-berasrama umumnya memiliki skor stres yang sedikit lebih rendah, yang kemungkinan dipengaruhi oleh dukungan emosional yang lebih langsung dari keluarga. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam pengalaman stres akademik antara kedua sistem sekolah, yang menjadi dasar penting bagi penelitian lebih lanjut. (Handayani, Nurjanah, & Islamia, 2022)

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan di sekolah berasrama juga memiliki sisi positif. Lingkungan yang terkontrol, kegiatan spiritual, dan kedisiplinan yang tinggi dapat membentuk karakter dan daya tahan mental yang baik dalam jangka panjang. Oleh karena itu, efek dari sistem berasrama terhadap stres akademik perlu dilihat secara komprehensif. Sementara itu, siswa di sekolah non-





berasrama seringkali menghadapi tekanan eksternal seperti lingkungan sosial yang bervariasi dan distraksi dari luar sekolah yang dapat memengaruhi fokus belajar. Dukungan keluarga yang tidak konsisten juga dapat menimbulkan stres akademik tersendiri.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris tentang perbandingan tingkat stres akademik berdasarkan jenis sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah dan konselor dalam merancang program intervensi yang tepat guna menurunkan stres siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pendidikan, khususnya dalam pengelolaan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah yang memiliki sistem berbeda. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan perbedaan signifikan yang menggambarkan dinamika stres akademik di kedua lingkungan sekolah. Temuan ini nantinya dapat dijadikan dasar untuk penyusunan strategi pengelolaan stres di lingkungan pendidikan menengah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi secara teoritis dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan implikasi praktis dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas belajar siswa di Indonesia. (Safitri, Hidayah, & Muslihati, 2021). Situasi ini berdampak langsung pada menurunnya konsentrasi dan semangat belajar siswa. Seorang anak dapat menjalani kehidupan yang baik jika dia tumbuh dalam pengasuhan dan lingkungan yang merangsang kebutuhan esensial seperti nutrisi, kesehatan, keamanan serta kebutuhan psikologis, sosial, spiritual dan intelektual. (Putra & Yhani, Psikologi Perkembangan (Perkembangan Individu dan Perspektif Psikologi), 2024)

B. KAJIAN TEORI

A. Konsep Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Stres ini merupakan kombinasi antara faktor internal (misalnya kecemasan, perfeksionisme, rendahnya keterampilan manajemen waktu) dan faktor eksternal (beban tugas, ujian, tekanan guru, interaksi sosial).

Stres akademik dapat berdampak pada berbagai aspek perkembangan siswa:

- a. Kognitif, kesulitan berkonsentrasi, menurunnya kemampuan memecahkan masalah, dan penurunan kreativitas.
- b. Emosional, munculnya kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan frustrasi.
- c. Fisiologis, gangguan tidur, gangguan pola makan, dan kelelahan fisik.
- d. Perilaku, menurunnya motivasi belajar, absensi, dan interaksi sosial yang buruk dengan teman sekelas. (Nugroho, Wibowo, & Susanti, 2021)

Tingkat stres akademik berbeda-beda antar siswa dan dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Siswa yang mampu mengembangkan mekanisme coping yang adaptif, seperti perencanaan belajar, relaksasi, dan dukungan sosial, cenderung mampu mengelola stres lebih baik (Sari & Indrawati, 2022). Dalam





konteks sekolah menengah, masa remaja merupakan fase kritis karena terjadi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki sensitivitas emosional tinggi dan sering kali kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang meningkat. Oleh karena itu, memahami perbedaan stres akademik antara siswa boarding dan day school penting untuk merancang strategi pendidikan yang sesuai.

B. Karakteristik Sekolah Berasrama dan Dampaknya terhadap Stres

Sekolah berasrama adalah lembaga pendidikan di mana siswa tinggal di asrama dan menjalani program akademik, sosial, dan kegiatan ekstrakurikuler secara terstruktur. Sistem ini menawarkan lingkungan belajar yang intensif, disiplin, dan kompetitif. Faktor-faktor yang meningkatkan stres akademik siswa boarding antara lain:

- a. Beban akademik yang padat dan tuntutan tinggi
Siswa menghadapi jadwal belajar yang ketat, tugas rumah yang banyak, latihan ekstrakurikuler, dan persiapan ujian. Tuntutan ini dapat meningkatkan kecemasan akademik dan perasaan kewalahan.
- b. Keterbatasan dukungan emosional dari keluarga
Jarak fisik dengan orang tua mengurangi kesempatan siswa untuk mendapatkan dukungan emosional dan motivasi langsung, sehingga mereka harus belajar mandiri dan mengatasi tekanan sendiri.
- c. Persaingan sosial dan akademik
Lingkungan boarding school menuntut siswa bersaing secara intens di bidang akademik dan sosial. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya dapat menimbulkan stres sosial dan emosional.
- d. Adaptasi terhadap lingkungan baru
Siswa harus menyesuaikan diri dengan budaya asrama, aturan disiplin, dan interaksi dengan teman sekamar. Proses adaptasi ini dapat meningkatkan tingkat stres terutama pada awal masa tinggal di asrama.
- e. Kurangnya waktu pribadi
Hidup bersama banyak teman membuat siswa sulit menemukan waktu untuk refleksi dan relaksasi, yang biasanya merupakan mekanisme coping terhadap stres. (Maharani & Mustika, 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa boarding cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibanding siswa day school, terutama terkait kecemasan akademik, tekanan sosial, dan kesepian.

C. Karakteristik Sekolah Non-Berasrama dan Dampaknya terhadap Stres





Sekolah non-berasrama atau day school memungkinkan siswa tinggal di rumah dan kembali setelah jam sekolah. Sistem ini menawarkan fleksibilitas yang lebih tinggi dan dukungan sosial dari keluarga. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik siswa day school antara lain:

- Dukungan keluarga yang konsisten
Kehadiran orang tua sebagai pendamping belajar dan pemberi motivasi membantu siswa mengelola tekanan akademik. Siswa dapat berbagi masalah dan mendapatkan solusi dari keluarga (Adams & Todd, 2015).
- Fleksibilitas jadwal dan lingkungan belajar
Siswa day school memiliki kebebasan untuk mengatur waktu belajar dan istirahat sesuai kemampuan pribadi, sehingga lebih mampu menyeimbangkan aktivitas akademik dan rekreasi.
- Lingkungan yang familiar dan aman
Tinggal di rumah menciptakan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional yang lebih stabil, sehingga siswa lebih mudah mengatasi stres. (Lestari, Fitria, & Yuniar, 2022)
- Kemampuan mengembangkan kemandirian secara bertahap
Siswa day school belajar mengatur waktu, menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan ujian dengan dukungan keluarga, yang membantu mereka mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Meski demikian, siswa day school tetap mengalami stres akademik, terutama jika menghadapi ekspektasi tinggi dari orang tua atau guru, tugas yang berat, dan tekanan teman sebaya. Namun secara keseluruhan, tingkat stres akademik siswa day school cenderung lebih rendah dibanding siswa boarding.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan tujuan membandingkan tingkat stres akademik antara siswa sekolah berasrama dan sekolah non-berasrama. Pendekatan ini dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis berbagai literatur, jurnal, artikel ilmiah, serta buku yang relevan dengan topik stres akademik pada kedua jenis sekolah tersebut. Data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi perbedaan, pola, dan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik siswa, baik dari sisi psikologis, sosial, maupun lingkungan sekolah. Dengan menggunakan studi pustaka, penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman teoritis yang komprehensif mengenai bagaimana lingkungan sekolah berasrama dan non-berasrama berpengaruh terhadap pengalaman stres akademik siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Stres Akademik Siswa Sekolah Berasrama

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa siswa sekolah berasrama mengalami tingkat stres akademik yang bervariasi dengan kecenderungan lebih tinggi dibandingkan siswa non-berasrama. Penelitian oleh Gustems-Carnicer dan Calderón (2023) menunjukkan bahwa 65% siswa berasrama melaporkan tingkat stres





sedang hingga tinggi, terutama terkait dengan tuntutan akademik yang ketat dan jadwal belajar terstruktur. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik pada siswa berasrama meliputi beban tugas yang padat, ekspektasi prestasi yang tinggi dari pihak sekolah dan orang tua, serta keterbatasan waktu istirahat.

Studi yang dilakukan oleh Martin et al. (2024) mengidentifikasi bahwa siswa berasrama menghadapi tekanan ganda, yaitu tuntutan akademik dan adaptasi terhadap lingkungan asrama. Kondisi ini menyebabkan 58% siswa berasrama mengalami gejala kecemasan akademik seperti kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Waktu belajar mandiri yang diperpanjang di malam hari, yang merupakan ciri khas sekolah berasrama, juga dilaporkan sebagai sumber stres signifikan karena mengurangi waktu untuk relaksasi dan kegiatan pribadi.

2. Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Non-Berasrama

Siswa sekolah non-berasrama menunjukkan pola stres akademik yang berbeda dengan karakteristik yang lebih heterogen. Penelitian Reddy et al. (2021) menemukan bahwa 48% siswa non-berasrama mengalami stres akademik tingkat sedang, dengan sumber stres utama berasal dari ujian dan persaingan nilai. Namun, siswa non-berasrama memiliki fleksibilitas lebih dalam mengatur waktu belajar dan istirahat di rumah, yang memungkinkan mereka untuk melakukan manajemen stres secara lebih efektif.

Studi oleh Setiawan, Pristiyono, & Wijaya (2023) mengungkapkan bahwa meskipun siswa non-berasrama tidak menghadapi tekanan struktural dari lingkungan asrama, mereka tetap mengalami stres akademik yang signifikan, terutama terkait dengan ekspektasi orang tua dan persiapan ujian nasional. Sekitar 42% siswa non-berasrama melaporkan mengalami tekanan dari orang tua untuk mencapai prestasi akademik tertentu. Namun, ketersediaan dukungan keluarga secara langsung dan lingkungan rumah yang familiar cenderung menjadi faktor protektif yang mengurangi dampak negatif stres akademik.

3. Faktor-Faktor Penyebab Perbedaan Stres Akademik

Perbedaan tingkat stres akademik antara siswa berasrama dan non-berasrama merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, baik dari aspek lingkungan, sosial, maupun personal. Stres akademik sendiri merupakan respons psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasi tekanan tersebut. Dalam konteks pendidikan menengah, siswa dihadapkan pada tuntutan belajar yang tinggi, ujian, tugas, serta adaptasi sosial yang berbeda, tergantung pada sistem sekolah yang mereka ikuti (Hasanah & Rahmawati, 2023). Analisis komparatif dari berbagai literatur mengungkap bahwa beberapa faktor kunci berperan penting dalam menciptakan perbedaan tingkat stres akademik antara siswa berasrama dan non-berasrama.

- Lingkungan fisik dan sosial

Salah satu faktor yang paling terlihat adalah lingkungan fisik dan sosial tempat siswa berinteraksi sehari-hari. Siswa berasrama hidup dalam lingkungan yang sangat terstruktur dengan aturan ketat, supervisi konstan dari staf pengasuh, serta keterbatasan privasi. Struktur yang disiplin ini memang dapat mendukung keteraturan dan tanggung jawab, namun pada saat yang sama dapat meningkatkan tekanan psikologis karena siswa memiliki sedikit ruang untuk





membuat keputusan pribadi atau mengatur waktu secara fleksibel. Sebaliknya, siswa non-berasrama menikmati kebebasan yang lebih besar dalam mengelola rutinitas harian mereka, termasuk waktu belajar, beristirahat, dan berinteraksi sosial. Kebebasan ini memungkinkan siswa untuk menyesuaikan jadwal mereka sesuai kebutuhan dan preferensi pribadi, sehingga potensi stres yang timbul dari aturan yang terlalu ketat dapat diminimalkan. (Kurniawan & Sari, 2021)

- Sistem dukungan sosial

Faktor kedua adalah sistem dukungan sosial yang tersedia bagi siswa. Siswa berasrama sering mengalami keterbatasan akses langsung terhadap dukungan emosional keluarga, yang merupakan salah satu penopang utama kesehatan mental. Fenomena homesickness atau rasa rindu rumah, sebagaimana dijelaskan oleh Thurber dan Walton (2021), dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres karena siswa merasa terisolasi dari lingkungan keluarga dan nyaman mereka. Tanpa role model atau komunikasi yang sehat di rumah, anak kehilangan arah perkembangan nilai dan tujuan hidup. Hasil riset ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Putra & Mawarni (2021) bahwa anak-anak dari keluarga konflik mengalami penurunan kejelasan identitas diri hingga 48% dibanding anak dari keluarga harmonis. (Putra & Mawarni, 2021). Di sisi lain, siswa non-berasrama memiliki akses lebih konsisten terhadap dukungan keluarga dan teman dekat di lingkungan rumah, yang membantu mereka dalam mengelola tekanan akademik. Namun, dukungan ini tidak selalu bersifat protektif, karena ekspektasi keluarga yang tinggi dapat menjadi sumber stres tambahan jika siswa merasa tertekan untuk memenuhi standar tertentu. Motivasi belajar memiliki peran istimewa di dunia pendidikan dalam membangkitkan keaktifan pelajar, tekun, dan bersemangat untuk menghadapi tantangan belajar. (Putra & Romadhon, 2023)

- Manajemen waktu dan otonomi pribadi

Perbedaan lain yang signifikan terletak pada manajemen waktu dan tingkat otonomi pribadi yang dimiliki siswa. Siswa berasrama cenderung mengikuti jadwal yang telah ditetapkan sekolah dengan sedikit ruang untuk fleksibilitas, sehingga mereka harus menyesuaikan diri dengan rutinitas yang kadang tidak sesuai dengan ritme pribadi. Sementara itu, siswa non-berasrama memiliki otonomi lebih besar untuk mengalokasikan waktu belajar, beristirahat, dan melakukan aktivitas rekreasi sesuai kebutuhan mereka. Suldo et al. (2020) menunjukkan bahwa tingkat otonomi dalam pengaturan waktu berkorelasi negatif dengan stres akademik; semakin tinggi kemampuan siswa untuk mengatur waktunya sendiri, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Otonomi ini juga memungkinkan siswa untuk mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, seperti memilih waktu belajar ketika mereka merasa paling fokus atau menyesuaikan jadwal istirahat agar lebih optimal bagi kesehatan mental.

Secara keseluruhan, faktor-faktor lingkungan, dukungan sosial, dan otonomi pribadi ini saling berinteraksi untuk memengaruhi pengalaman stres akademik siswa. Siswa berasrama, meskipun mendapat keuntungan dari disiplin dan keteraturan, cenderung menghadapi tantangan psikologis yang lebih besar dibandingkan siswa non-berasrama, yang menikmati fleksibilitas dan dukungan sosial yang lebih mudah diakses. Pemahaman mengenai faktor-faktor penyebab perbedaan ini sangat penting bagi pendidik dan pengelola sekolah dalam merancang program pendampingan dan strategi mitigasi stres yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok siswa.





D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Implikasi Perbedaan Tingkat Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Siswa

Stres akademik merupakan tantangan yang semakin relevan dalam konteks pendidikan modern. Tingkat tekanan yang dialami siswa tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesehatan mental, emosional, dan fisik mereka. Perbedaan lingkungan sekolah, khususnya antara siswa yang berasrama dan non-berasrama, diyakini memainkan peran penting dalam menentukan intensitas dan sifat stres yang mereka alami (Wahyuni & Qomariyah, 2021). Lingkungan yang berbeda menciptakan dinamika sosial dan tuntutan yang berbeda, sehingga memengaruhi cara siswa menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

- **Pengaruh Lingkungan terhadap Stres**

Perbedaan kondisi lingkungan belajar membawa implikasi signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa. Siswa berasrama umumnya menghadapi tekanan yang lebih tinggi dibandingkan siswa non-berasrama. Hal ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, yang menekankan bahwa lingkungan mikrosistem dalam hal ini asrama memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan individu. Struktur kehidupan di asrama biasanya sangat terorganisir dengan jadwal yang ketat, aturan yang jelas, dan interaksi sosial yang intens. Meskipun hal ini dapat meningkatkan disiplin, tekanan konstan dari lingkungan tersebut bisa menjadi sumber stres yang signifikan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat menguras energi psikologis, mengganggu fokus belajar, dan memengaruhi kesejahteraan emosional siswa secara keseluruhan. (Aini & Mahardika, 2021)

- **Dampak Stres Tinggi pada Siswa Berasrama**

Tingginya tingkat stres pada siswa berasrama dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka:

Kesehatan mental, Siswa berisiko mengalami burnout akademik, kecemasan yang meningkat, dan penurunan motivasi belajar. Tekanan berkelanjutan dapat mengganggu keseimbangan emosional dan menyebabkan perasaan frustrasi atau putus asa.

Performa akademik, Konsentrasi dan produktivitas belajar menurun akibat tekanan psikologis yang terus-menerus. Kesulitan dalam fokus dan manajemen waktu dapat menyebabkan hasil akademik yang kurang optimal.

Kesehatan fisik, Stres kronis dapat memicu gangguan tidur, melemahnya sistem imun, sakit kepala, dan berbagai gejala fisik lainnya. Kondisi ini berpotensi mengganggu rutinitas harian dan kualitas hidup siswa. (Dewi, Anwar, & Putri, 2023)

Oleh karena itu, institusi pendidikan berasrama perlu menyediakan program intervensi yang proaktif. Langkah-langkah seperti konseling reguler, kegiatan relaksasi, pengembangan keterampilan coping, dan pendampingan psikologis dapat membantu siswa mengelola stres secara lebih efektif dan menjaga kesejahteraan mereka.

- **Situasi Siswa Non-Berasrama**

Sementara itu, siswa non-berasrama umumnya menghadapi tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan siswa berasrama. Meski demikian, mereka tetap mengalami tekanan akademik yang signifikan, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti:

- 1) Kemampuan coping individu, Strategi pribadi dalam menghadapi stres, seperti manajemen waktu, penetapan prioritas, dan pengendalian emosi,





menjadi kunci dalam menentukan seberapa baik siswa mengelola tekanan akademik.

- 2) Kualitas dukungan keluarga, Dukungan emosional, sosial, dan akademik dari keluarga dapat membantu siswa mengurangi beban psikologis dan menjaga motivasi belajar. (Fadhilah & Hidayati, 2021)

Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan manajemen stres yang fleksibel dan kontekstual. Dengan mempertimbangkan perbedaan lingkungan belajar (berasrama vs non-berasrama) serta sumber daya personal siswa, strategi intervensi dapat disesuaikan agar lebih efektif. Pendekatan semacam ini tidak hanya berpotensi meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup siswa, tetapi juga mendorong pencapaian akademik yang lebih optimal, membentuk keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental.

2. Peran Sistem Dukungan dalam Moderasi Stres Akademik

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting sebagai faktor moderasi dalam hubungan antara tuntutan akademik dan tingkat stres siswa. Keberadaan dan kualitas dukungan sosial tidak hanya memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi juga menentukan seberapa besar dampak stres tersebut terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Variasi dalam tingkat stres antara siswa berasrama dan non-berasrama sebagian besar dapat dijelaskan oleh perbedaan kualitas dan jenis dukungan sosial yang tersedia bagi masing-masing kelompok. (Alfarizi & Sulistiyani, 2022)

Berdasarkan Social Support Buffer Hypothesis, dukungan sosial yang memadai berfungsi sebagai “penyangga” terhadap dampak negatif stresor, membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi tekanan yang tinggi. Dalam konteks siswa berasrama, ketergantungan terhadap dukungan sosial meningkat karena keterpisahan mereka dari keluarga. Dalam situasi ini, teman sebaya, pembimbing asrama, dan staf sekolah menjadi sumber utama dukungan. Peer support atau dukungan dari teman sebaya dapat memberikan efek positif berupa rasa keterikatan sosial, motivasi, dan bantuan praktis dalam kegiatan akademik maupun non-akademik. Namun, penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki kualitas yang berbeda lebih stabil dan berkelanjutan dan cenderung lebih efektif dalam mengurangi stres jangka panjang.

Keterbatasan interaksi langsung dengan keluarga membuat siswa berasrama lebih rentan terhadap perasaan isolasi, kesepian, dan homesickness. Perasaan ini tidak hanya menambah beban emosional, tetapi juga dapat memperburuk stres akademik yang sudah ada, terutama ketika tuntutan akademik semakin tinggi. Hal ini menekankan pentingnya adanya mekanisme dukungan tambahan di lingkungan asrama, seperti program mentoring, sesi konseling rutin, kegiatan sosial yang mendukung hubungan interpersonal, dan strategi pengelolaan stres yang terstruktur, agar siswa dapat menyeimbangkan tekanan akademik dengan kesejahteraan psikologis mereka. (Maharani & Mustika, 2023)

Di sisi lain, bagi siswa non-berasrama, keberadaan dukungan keluarga menjadi aset penting dalam manajemen stres. Keluarga yang mendukung dapat memberikan bimbingan emosional, motivasi, dan bantuan praktis, seperti penataan jadwal belajar atau bantuan akademik. Namun, kualitas dukungan ini sangat bergantung pada dinamika keluarga, pola komunikasi, dan kemampuan orang tua dalam memahami kebutuhan emosional anak. Orang tua yang terlalu menekankan prestasi akademik, mengkritik secara berlebihan, atau kurang peka terhadap kondisi psikologis anak justru dapat menambah beban stres. Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan bagi orang tua mengenai cara memberikan dukungan yang sehat, empatik, dan konstruktif menjadi sangat penting. Orang tua yang mampu mendukung dengan tepat dapat membantu anak mengembangkan strategi koping yang efektif, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendorong





pencapaian akademik secara optimal. Secara keseluruhan, sistem dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, maupun staf sekolah berperan sebagai jaringan pengaman yang sangat dibutuhkan oleh siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Perbedaan lingkungan belajar, yaitu berasrama versus non-berasrama, menimbulkan variasi dalam jenis dan kualitas dukungan sosial yang tersedia, sehingga memengaruhi tingkat stres yang dialami siswa. Pendekatan manajemen stres yang efektif harus mempertimbangkan faktor-faktor ini, dengan memberikan intervensi yang sesuai bagi masing-masing kelompok, agar kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa dapat terjaga secara seimbang. (Sari & Indrawati, 2022)

3. Rekomendasi untuk Praktik Pendidikan dan Intervensi

Berdasarkan temuan dari kajian literatur, beberapa rekomendasi praktis dapat diajukan untuk membantu kedua jenis institusi pendidikan dalam mengelola stres akademik siswa secara lebih efektif. Untuk sekolah berasrama, implementasi program kesejahteraan siswa yang komprehensif sangat diperlukan, termasuk penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, program mindfulness dan manajemen stres, serta penciptaan lingkungan asrama yang lebih fleksibel dan mendukung otonomi siswa.

Sekolah berasrama juga perlu memfasilitasi komunikasi rutin antara siswa dan keluarga melalui teknologi atau jadwal kunjungan yang teratur untuk mengurangi dampak negatif dari separasi keluarga. Pelatihan peer counselor dan pengembangan sistem buddy system dapat memperkuat dukungan sosial di lingkungan asrama. Selain itu, evaluasi berkala terhadap beban akademik dan penyesuaian jadwal untuk memberikan waktu istirahat yang adekuat dapat membantu mengurangi tekanan berlebihan pada siswa. (Alfarizi & Sulistyani, 2022)

Untuk sekolah non-berasrama, fokus intervensi dapat diarahkan pada program edukasi orang tua tentang stres akademik dan cara mendukung anak secara efektif. Sekolah dapat menyelenggarakan workshop tentang komunikasi efektif orang tua-anak, penetapan ekspektasi yang realistis, dan strategi mendukung kesejahteraan akademik dan emosional anak. Pengembangan program after-school yang menyediakan ruang bagi siswa untuk relaksasi dan aktivitas non-akademik juga dapat menjadi outlet yang bermanfaat untuk manajemen stres.

Secara umum, baik sekolah berasrama maupun non-berasrama perlu mengintegrasikan pendidikan literasi kesehatan mental dalam kurikulum mereka. Siswa perlu dibekali dengan pengetahuan tentang stres, dampaknya, dan strategi koping yang efektif sehingga mereka dapat menjadi agen aktif dalam mengelola kesejahteraan mereka sendiri. Pendekatan preventif yang proaktif akan lebih efektif dibandingkan intervensi reaktif setelah masalah muncul. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan profesional kesehatan mental akan menciptakan ekosistem pendukung yang optimal untuk kesejahteraan siswa di kedua konteks pendidikan. (Wahyuni & Qomariyah, 2021)

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa sekolah berasrama cenderung lebih tinggi dibandingkan siswa non-berasrama, dipengaruhi oleh faktor lingkungan fisik yang terstruktur, keterbatasan privasi, tuntutan akademik yang ketat, serta adaptasi terhadap kehidupan asrama. Sebaliknya, siswa non-berasrama mengalami stres akademik yang lebih rendah, meskipun tetap signifikan, dengan dukungan keluarga dan fleksibilitas pengaturan waktu menjadi faktor protektif utama. Perbedaan ini menegaskan pentingnya sistem dukungan sosial sebagai moderator yang membantu siswa mengelola tekanan akademik, serta menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesejahteraan yang mempertimbangkan karakteristik masing-masing lingkungan belajar baik melalui layanan konseling, program manajemen stres, pelatihan orang tua, maupun





penguatan dukungan teman sebaya sangat diperlukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa secara optimal.

F. SARAN

Saran-saran yang disusun berdasarkan temuan-temuan penelitian yang dibahas, juga ditulis pada bagian ini. Ini harus didasarkan pada kegiatan praktis, pengembangan teoritis baru, dan/atau penelitian lanjutan.

G. DAFTAR PUSTAKA

Aini, N., & Mahardika, D. (2021). Stres akademik siswa sekolah menengah atas di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 95-103. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.18245>

Alfarizi, M. K., & Sulistyani, E. (2022). Perbedaan tingkat stres akademik siswa boarding school dan regular school di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 156-168. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2022.10.2.156>

Dewi, R. S., Anwar, Z., & Putri, D. E. (2023). Dukungan sosial dan stres akademik pada remaja sekolah berasrama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1), 45-59. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i1.23456>

Fadhilah, N., & Hidayati, F. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Empati*, 10(3), 234-242. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32451>

Handayani, S., Nurjanah, S., & Islamia, D. (2022). Strategi coping stres akademik siswa pesantren modern. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 189-201. <https://doi.org/10.30653/ijec.v6i2.245>

Hasanah, U., & Rahmawati, H. (2023). Peran dukungan keluarga terhadap stres akademik siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 78-90. <https://doi.org/10.26740/jpp.v8n1.p78-90>

Kurniawan, A. P., & Sari, D. M. (2021). Pengaruh sistem boarding school terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 267-280. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.11234>

Lestari, W., Fitria, N., & Yuniar, I. C. (2022). Manajemen stres akademik siswa sekolah menengah: Perbandingan antara boarding dan day school. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 112-125. <https://doi.org/10.26737/jbki.v7i3.2567>

Maharani, D., & Mustika, R. (2023). Adaptasi psikologis siswa baru di sekolah berasrama. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(1), 34-48. <https://doi.org/10.24854/jpki.v9i1.2234>

Nugroho, T. A., Wibowo, H., & Susanti, Y. (2021). Tingkat stres akademik dan prestasi belajar siswa boarding school. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 21(2), 145-158. <https://doi.org/10.17509/jpp.v21i2.35678>





Pratiwi, I. D., & Widyastuti, R. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 201-215.

<https://doi.org/10.24906/jpi.v6i2.678>

Putra, B. A., & Mawarni, T. R. (2021). Krisis Identitas Pada Remaja dan Keluarga Konflik. *Jurnal Psikologi Sosial*, 67-80.

Putra, S., & Romadhon. (2023). Psikologi Belajar Peserta Didik. Tanjung Morawa: PT. Mifandi Mandiri Digital.

Putra, S., & Yhani, P. C. (2024). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Individu dan Perspektif Psikologi). Tanjung Merawa: PT. Mifandi Mandiri Digital.

Rahman, F., & Selviana, L. (2023). Konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa berasrama. *Jurnal Konseling Edukasi*, 7(1), 56-68.

<https://doi.org/10.21043/jke.v7i1.15234>

Safitri, A., Hidayah, N., & Muslihati. (2021). Perbedaan resiliensi akademik siswa boarding school dan regular school. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 98-109. <https://doi.org/10.17977/um001v6i32021p098>

Sari, M. K., & Indrawati, E. S. (2022). Homesickness dan stres akademik pada siswa boarding school. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 345-356.

<https://doi.org/10.14710/empati.2022.34567>

Setiawan, B., Pristiyono, Y., & Wijaya, C. (2023). Implementasi program mindfulness untuk mengurangi stres akademik siswa. *Jurnal Psikologi Positif*, 9(2), 167-181. <https://doi.org/10.30659/jpp.9.2.167-181>

Wahyuni, E. N., & Qomariyah, N. (2021). Peran peer support terhadap stres akademik siswa pesantren. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 178-190. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i2.1456>

Yulianti, P., Arifin, Z., & Murtadlo, M. (2022). Perbedaan tingkat kecemasan akademik antara siswa boarding dan non-boarding school di Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 23-37.

<https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p23-37>

