

## FENOMENA STRES AKADEMIK PADA SISWA: PENGARUH MANAJEMEN MUTU TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI SEKOLAH

Noqti Nuril Khovi<sup>1\*</sup> Hasan Baharun<sup>2\*</sup> Rahmat Yahya<sup>3\*</sup> Siti Fatimah<sup>4\*</sup> Hizamuddin Syah<sup>5\*</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Nurul Jadid University, Probolinggo, Indonesia

\*Email korespondensi: [noqtinurilkhovi@gmail.com](mailto:noqtinurilkhovi@gmail.com) <sup>2</sup>, [ha54nbaharun@gmail.com](mailto:ha54nbaharun@gmail.com) <sup>3</sup>,  
[rahmatyahya30519@gmail.com](mailto:rahmatyahya30519@gmail.com) <sup>4</sup>, [sayidahfatimahfsl@gmail.com](mailto:sayidahfatimahfsl@gmail.com) <sup>5</sup>,  
[mochhizamuddinsyah@gmail.com](mailto:mochhizamuddinsyah@gmail.com)

---

### Riwayat Artikel:

Diajukan: April 2025	Diterima: 30 Mei 2025	Diterbitkan: 31 Mei 2025
----------------------	-----------------------	--------------------------

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh manajemen mutu pendidikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa di MIS Raudlatul Jannah I yang terletak di Desa Sumberpoh, Kecamatan Maron, Kabupaten Probolinggo. Fokus utama penelitian ini meliputi beban akademik, dukungan psikologis, kompetisi sosial, dan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan pengembangan diri siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. Temuan penelitian menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan psikologis, dan adanya lingkungan kompetitif di sekolah berperan besar dalam meningkatkan stres akademik siswa, yang mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Meski demikian, kegiatan ekstrakurikuler seperti drumband terbukti menjadi salah satu cara efektif bagi siswa untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana manajemen mutu yang berfokus pada akademik dapat memengaruhi kesejahteraan mental siswa, serta pentingnya keseimbangan antara akademik dan kegiatan pengembangan diri. Penelitian ini menyarankan agar sekolah lebih menekankan pada dukungan psikologis yang memadai dan kegiatan non-akademik untuk mendukung kesejahteraan siswa. Penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif yang lebih luas di berbagai sekolah sangat diperlukan untuk memperluas temuan ini.

**Kata Kunci:** *stres akademik, manajemen mutu, dan kesejahteraan psikologis.*

## Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan kualitas hidup suatu bangsa (Agustina et al., 2024; Kollo et al., 2024; Syahrin & Salehudin, 2024; Triarsuci et al., 2024). Namun, di balik upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, seringkali terdapat tantangan besar yang dihadapi oleh siswa, yakni stres akademik. Stres akademik yang timbul akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang ketat, dan tekanan untuk meraih nilai tinggi, dapat berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Fenomena ini semakin diperburuk oleh kurangnya perhatian terhadap aspek psikologis dalam kebijakan pendidikan, yang sebagian besar berfokus pada peningkatan hasil akademik (Babullah et al., 2024; Bengu, 2023; Mulyasa, 2022). Menurut American Psychological Association (2019), sekitar 60% siswa mengalami stres terkait tugas sekolah dan ujian, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti kecemasan dan depresi. Hal yang serupa juga terjadi di Indonesia, di mana banyak siswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi dan tidak mendapatkan dukungan psikologis yang memadai di sekolah (Fuadi et al., 2024; Isma et al., 2023). Penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji bagaimana penerapan manajemen mutu yang lebih holistik dapat mengurangi stres akademik dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa, khususnya di daerah dengan keterbatasan sumber daya, seperti di MIS Raudlatul Jannah I yang terletak di Desa Sumberpoh, Kecamatan Maron, Kabupaten Probolinggo.

Masalah utama yang dihadapi oleh sekolah-sekolah di Indonesia, termasuk MIS Raudlatul Jannah I, adalah kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan manajemen mutu yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa. Di MIS Raudlatul Jannah I, meskipun terdapat upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui kebijakan manajemen mutu, perhatian terhadap kesejahteraan mental siswa masih sangat terbatas. Banyak siswa yang menghadapi stres akademik yang disebabkan oleh beban tugas yang berat, ujian yang sering dilaksanakan, dan tekanan untuk meraih prestasi yang tinggi. Tanpa adanya dukungan psikologis yang memadai, stres ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan manajemen mutu di MIS Raudlatul Jannah I dapat mengurangi stres akademik siswa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa di MIS Raudlatul Jannah I merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian yang sering dan tugas yang banyak. Siswa merasa perhatian yang diberikan oleh sekolah lebih terfokus pada pencapaian akademik, sementara

kesejahteraan psikologis mereka cenderung diabaikan. Meskipun ada beberapa kebijakan untuk meningkatkan manajemen mutu pendidikan, kebijakan tersebut masih berfokus pada hasil akademik tanpa mempertimbangkan aspek psikologis siswa. Akibatnya, banyak siswa yang mengalami stres akademik yang berdampak pada kualitas hidup mereka, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara manajemen mutu dan kesejahteraan psikologis siswa, meskipun sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada konteks yang lebih maju dan tidak mengkhususkan pada sekolah-sekolah dengan keterbatasan sumber daya. Penelitian oleh (Sukriyah et al., 2025) menunjukkan bahwa manajemen mutu yang terlalu fokus pada standar akademik dapat meningkatkan stres pada siswa jika tidak diimbangi dengan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Di Indonesia, (Khairanis & Aldi, 2025) juga menemukan bahwa manajemen mutu yang memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa dapat berkontribusi dalam mengurangi stres dan kecemasan siswa, serta meningkatkan motivasi belajar mereka. Namun, penelitian tersebut masih terbatas pada sekolah-sekolah dengan fasilitas memadai dan tidak fokus pada daerah dengan keterbatasan sumber daya seperti MIS Raudlatul Jannah I. Penelitian ini akan menutup celah tersebut dengan meneliti penerapan manajemen mutu di sekolah yang memiliki tantangan lebih besar, dan memberikan kontribusi yang signifikan dalam menemukan solusi yang praktis untuk sekolah-sekolah di daerah yang serupa.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan pada stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah yang memiliki keterbatasan dalam hal sumber daya. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada sekolah-sekolah besar atau yang memiliki fasilitas dan dukungan psikologis yang memadai. Oleh karena itu, penelitian ini akan memberikan wawasan baru mengenai bagaimana **manajemen mutu** dapat diimplementasikan secara efektif di sekolah-sekolah dengan keterbatasan, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kebijakan yang lebih holistik untuk manajemen mutu pendidikan, yang memperhatikan kesejahteraan emosional siswa, khususnya di sekolah-sekolah yang memiliki keterbatasan sumber daya. Bagaimana pengaruh penerapan manajemen mutu di MIS Raudlatul Jannah I terhadap stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa?

Berdasarkan penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa penerapan manajemen mutu yang lebih holistik, yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik tetapi juga memberikan perhatian pada kesejahteraan psikologis siswa, dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami. Dengan mengimplementasikan kebijakan yang lebih inklusif dan memberikan dukungan

psikologis yang memadai, diharapkan stres yang dialami siswa dapat dikurangi, yang pada gilirannya akan meningkatkan motivasi dan kinerja akademik mereka. Penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam menyarankan kebijakan yang lebih seimbang, yang menggabungkan peningkatan kualitas akademik dengan perhatian terhadap kesehatan mental siswa di sekolah-sekolah dengan sumber daya terbatas seperti MIS Raudlatul Jannah I.

## **Metode**

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus, yang dipilih untuk memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa dalam konteks penerapan manajemen mutu di sekolah dengan sumber daya terbatas (Assyakurrohim et al., 2022; Nasution, 2023; Roosinda et al., 2021). Penelitian ini dilakukan di MIS Raudlatul Jannah I yang terletak di Desa Sumberpoh, Kecamatan Maron, Kabupaten Probolinggo, karena sekolah ini memiliki karakteristik yang relevan dengan topik penelitian, yakni tantangan dalam mengelola stres akademik siswa dan penerapan manajemen mutu yang lebih fokus pada aspek akademik daripada kesejahteraan psikologis. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumen sekolah, yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang komprehensif dari siswa, guru, dan kepala sekolah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif yang terdiri dari kondensasi data (penyaringan dan pemilahan data yang relevan), reduksi data (meringkas dan mengelompokkan data berdasarkan tema), display data (menyajikan data dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti tabel atau diagram), dan verifikasi data (menguji kesesuaian data dengan realitas melalui triangulasi sumber atau teknik). Untuk memastikan keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi sumber (membandingkan hasil wawancara dengan observasi dan dokumen), triangulasi teknik (membandingkan hasil dari berbagai teknik pengumpulan data), serta pemeriksaan member-checking dengan mengonfirmasi hasil temuan kepada peserta penelitian untuk memastikan keakuratan dan kredibilitas data.

## **Hasil Penelitian**

### **Beban Akademik yang Tinggi dan Tuntutan Standar Akademik**

Beban akademik yang tinggi di MIS Raudlatul Jannah I merujuk pada banyaknya tugas yang diberikan, frekuensi ujian yang tinggi, serta tekanan untuk memenuhi standar akademik yang ditetapkan oleh sekolah. Tuntutan ini seringkali mengharuskan siswa untuk meraih nilai yang sangat tinggi dalam setiap aspek mata pelajaran, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Beban akademik yang berlebihan ini

menambah tingkat stres siswa, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Dari hasil wawancara dengan beberapa siswa, mayoritas siswa di MIS Raudlatul Jannah I mengungkapkan bahwa mereka merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang diberikan setiap minggu. Aminah, salah satu informan, menyatakan, "Setiap minggu ada banyak sekali tugas yang harus diselesaikan, belum lagi ujian yang hampir setiap bulan. Kadang saya merasa tidak punya waktu untuk istirahat dan hanya memikirkan pekerjaan sekolah." Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa merasa kewalahan dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Peneliti melihat bahwa hal ini menunjukkan bahwa siswa di sekolah ini tidak hanya terbebani oleh tugas, tetapi juga tidak diberi cukup waktu untuk relaksasi atau kegiatan non-akademik yang dapat mengurangi tekanan tersebut.

Selain itu, wawancara dengan Moh. Arif Jailani mengungkapkan adanya tekanan besar untuk selalu meraih nilai sempurna dalam setiap ujian. Ia mengatakan, "Saya merasa harus mendapatkan nilai sempurna setiap kali ujian, karena jika tidak, saya takut dianggap gagal." Hal ini menunjukkan adanya ekspektasi yang sangat tinggi terhadap prestasi akademik siswa, yang berujung pada kecemasan dan stres yang meningkat. Peneliti menginterpretasikan pernyataan ini sebagai indikasi bahwa tekanan yang datang dari sekolah dan masyarakat sekitar untuk meraih prestasi akademik yang tinggi berkontribusi pada stres yang dialami siswa. Tekanan untuk selalu berhasil dalam ujian dan memenuhi harapan orang lain memperburuk kesejahteraan psikologis mereka.

Selama observasi di lapangan, peneliti mencatat bahwa banyak siswa yang tampak cemas dan gelisah menjelang ujian atau saat diberikan tugas yang banyak dan mendesak. Beberapa siswa terlihat kelelahan, tampaknya tertekan dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Selain itu, peneliti juga mengamati siswa yang sering berdiskusi mengenai tugas dan ujian mereka, yang menandakan bahwa stres ini tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga merupakan pengalaman kolektif yang dialami oleh sebagian besar siswa. Peneliti menganggap bahwa data ini menggambarkan bahwa beban akademik yang tinggi di sekolah ini berperan signifikan dalam meningkatkan tingkat stres siswa.

Berdasarkan wawancara dan hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa penerapan manajemen mutu yang berfokus pada standar akademik yang tinggi di MIS Raudlatul Jannah I telah menambah tekanan pada siswa, yang berujung pada peningkatan stres akademik mereka. Tugas yang terus menerus diberikan, ujian yang sering dilakukan, dan tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi membuat siswa merasa tertekan dan tidak memiliki cukup waktu untuk diri mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa

tidak hanya disebabkan oleh tuntutan pribadi mereka, tetapi juga oleh sistem pendidikan yang sangat fokus pada pencapaian akademik tanpa memperhatikan kesejahteraan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, pola yang muncul dari data ini menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi dan tuntutan standar akademik yang ketat di MIS Raudlatul Jannah I berkontribusi besar terhadap stres yang dialami siswa. Tugas yang banyak dan ujian yang berulang menciptakan tekanan psikologis yang mengganggu kesejahteraan mereka. Hal ini semakin diperburuk oleh ekspektasi untuk mencapai hasil akademik yang sempurna. Oleh karena itu, penerapan manajemen mutu yang lebih berimbang, yang memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa, sangat diperlukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup siswa.

### **Kurangnya Dukungan Psikologis yang Memadai**

Kurangnya dukungan psikologis yang memadai mengacu pada tidak tersedianya layanan atau sumber daya yang cukup di sekolah untuk membantu siswa mengelola masalah emosional dan stres akademik yang mereka hadapi. Dalam konteks MIS Raudlatul Jannah I, dukungan psikologis yang terbatas berarti tidak adanya program konseling yang efektif, kurangnya keterlibatan profesional di bidang psikologi, serta minimnya kesadaran di kalangan staf sekolah tentang pentingnya mendukung kesejahteraan mental siswa. Hal ini mengakibatkan siswa tidak memiliki saluran yang memadai untuk mengatasi stres atau masalah emosional mereka, yang pada gilirannya memperburuk kesejahteraan psikologis mereka.

Tabel 1. Wawancara dan Indikator

<b>Petikan Wawancara</b>	<b>Indikator</b>	<b>Informan</b>
"Saya merasa stres dengan tugas yang terus-menerus, tapi saya tidak tahu ke mana harus pergi untuk mencari bantuan."	Kurangnya saluran dukungan psikologis di sekolah	Moh. Arif Jailani
"Kadang saya bingung, apakah guru saya mengerti betapa cemasnya saya sebelum ujian, tapi saya tidak bisa berbicara tentang itu."	Tidak ada ruang untuk berbicara tentang stres atau kecemasan	Siti Aminah Mansur
"Saya tidak pernah merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi saya di sekolah, karena tidak ada konselor yang tersedia."	Minimnya layanan konseling yang tersedia di sekolah	Dea Sinta Nuriyah

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa siswa merasa tidak memiliki saluran yang tepat untuk mengatasi stres dan kecemasan yang mereka alami. Jailani mengungkapkan bahwa meskipun dia merasa stres dengan tugas yang terus-menerus, tidak ada tempat yang bisa dia tuju untuk mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya layanan konseling atau dukungan psikologis yang memadai di sekolah membuat siswa tidak tahu harus mencari bantuan ke mana. Aminah juga menyatakan kebingungannya mengenai bagaimana mereka dapat berbicara tentang kecemasan mereka, karena tidak ada ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan mereka. Ini menandakan bahwa, meskipun siswa mengalami stres akademik, mereka merasa terisolasi dan tidak dapat mengakses dukungan yang mereka butuhkan. Dea menyebutkan ketidaknyamanan berbicara tentang masalah pribadi mereka karena tidak adanya konselor di sekolah, yang semakin memperburuk perasaan mereka. Semua petikan wawancara ini menunjukkan adanya kekurangan serius dalam dukungan psikologis yang disediakan oleh sekolah, yang mengarah pada ketidakmampuan siswa untuk mengatasi stres secara efektif.

Penting untuk dicatat bahwa dukungan psikologis yang tidak memadai di MIS Raudlatul Jannah I memengaruhi kesejahteraan siswa secara signifikan. Tanpa akses yang cukup ke konseling atau mekanisme pendukung lainnya, siswa yang mengalami stres akademik tidak memiliki tempat untuk mengungkapkan perasaan mereka atau mendapatkan bantuan yang diperlukan untuk mengelola kecemasan. Hal ini menciptakan perasaan keterasingan dan isolasi di kalangan siswa, yang mengarah pada peningkatan kecemasan dan stres. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa siswa merasa cemas tetapi tidak memiliki saluran yang jelas untuk berbicara atau mendapatkan dukungan yang sesuai. Keadaan ini mengindikasikan bahwa meskipun masalah psikologis mereka nyata dan mendalam, mereka tidak mendapat perhatian yang layak dari pihak sekolah.

Selama observasi di MIS Raudlatul Jannah I, peneliti mencatat bahwa sebagian besar siswa tampak tidak memiliki saluran yang jelas untuk mendiskusikan masalah pribadi mereka. Peneliti juga mencatat bahwa tidak ada ruang khusus di sekolah yang didedikasikan untuk dukungan psikologis atau kegiatan yang dapat membantu siswa mengatasi stres mereka. Beberapa siswa yang terlihat cemas atau tertekan sering kali memilih untuk tetap diam dan tidak mencari bantuan, karena mereka merasa bahwa tidak ada profesional di sekolah yang dapat memberikan dukungan yang mereka butuhkan. Peneliti menyimpulkan bahwa kurangnya dukungan psikologis ini berperan besar dalam meningkatnya kecemasan dan stres akademik di kalangan siswa, yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa kurangnya dukungan psikologis yang memadai di MIS Raudlatul Jannah I berkontribusi besar terhadap stres yang dialami oleh siswa. Siswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mengungkapkan kecemasan mereka atau mendapatkan bantuan untuk masalah emosional yang mereka hadapi. Tanpa adanya layanan konseling atau dukungan yang memadai, stres akademik yang mereka alami semakin meningkat, memperburuk kondisi mental mereka. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling yang memadai dan saluran dukungan psikologis lainnya sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Pola yang muncul dari data ini menunjukkan bahwa kekurangan dalam dukungan psikologis di MIS Raudlatul Jannah I berkontribusi langsung pada peningkatan stres akademik di kalangan siswa. Siswa merasa cemas, tetapi tidak tahu ke mana harus mencari bantuan karena tidak ada konselor atau mekanisme dukungan lainnya di sekolah. Ini menciptakan situasi di mana siswa merasa terisolasi dan tidak dapat mengatasi masalah psikologis mereka dengan efektif. Hal ini mengindikasikan bahwa salah satu penyebab utama stres yang dialami siswa adalah ketidakterediaan dukungan psikologis yang memadai, yang memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah untuk meningkatkan layanan tersebut

### **Lingkungan Sekolah yang Kompetitif**

Pengaruh lingkungan sekolah yang kompetitif merujuk pada suasana di mana siswa merasa tertekan untuk bersaing dan mencapai hasil akademik yang lebih baik dibandingkan dengan teman-teman mereka. Lingkungan ini cenderung memfokuskan pada peringkat atau posisi akademik siswa, dengan harapan yang tinggi untuk mencapai prestasi terbaik dalam ujian dan tugas. Dalam konteks MIS Raudlatul Jannah I, pengaruh lingkungan yang kompetitif dapat memperburuk stres akademik siswa, menciptakan ketegangan sosial, dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kompetisi yang berlebihan dapat mengarah pada perasaan cemas dan tekanan yang tidak sehat, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Dalam wawancara dengan beberapa siswa, terungkap bahwa banyak dari mereka merasa tekanan yang cukup besar untuk bersaing dan meraih nilai terbaik. Aminah mengungkapkan, "Saya selalu merasa harus mendapatkan nilai lebih tinggi dari teman-teman saya. Kadang saya merasa lebih cemas ketika teman-teman saya mendapatkan nilai bagus." Pernyataan ini menunjukkan bahwa adanya tekanan untuk bersaing dengan teman-teman di sekolah dapat menambah kecemasan siswa. Peneliti menginterpretasikan bahwa persaingan yang berlebihan dalam mencapai nilai tertinggi menciptakan ketegangan

psikologis yang dapat merugikan siswa, karena mereka merasa bahwa prestasi akademik adalah satu-satunya ukuran keberhasilan mereka.

Selain itu, Jailani menambahkan, "Kadang, saya merasa teman-teman saya terlalu fokus pada nilai dan menganggap saya kurang kalau nilai saya tidak sempurna. Ini membuat saya jadi semakin tertekan." Hal ini memperlihatkan adanya ketegangan sosial di antara siswa yang merasa dihakimi berdasarkan hasil akademik mereka. Peneliti menyimpulkan bahwa lingkungan kompetitif yang dibentuk oleh standar akademik yang tinggi, baik dari teman-teman maupun dari guru, dapat mengarah pada perasaan rendah diri dan ketidakamanan di kalangan siswa. Ketegangan sosial ini memperburuk stres yang mereka alami, yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Selama melakukan observasi di MIS Raudlatul Jannah I, peneliti mengamati bahwa banyak siswa terlihat cemas ketika membahas peringkat atau nilai ujian mereka. Dalam beberapa kesempatan, peneliti melihat kelompok diskusi di kelas yang lebih sering membicarakan nilai dan peringkat, dan beberapa siswa terlihat lebih tertekan jika nilai mereka tidak sesuai dengan harapan. Siswa yang mendapatkan nilai rendah cenderung lebih menutup diri dan tampak kurang bersemangat untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Peneliti menginterpretasikan bahwa lingkungan yang kompetitif di sekolah ini memperburuk perasaan siswa dan menciptakan kecemasan yang berkelanjutan terkait dengan pencapaian akademik mereka.

Dari hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekolah yang kompetitif di MIS Raudlatul Jannah I memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Tekanan untuk bersaing dengan teman-teman dalam meraih nilai tinggi memperburuk stres akademik yang mereka alami. Siswa merasa cemas jika tidak dapat memenuhi ekspektasi diri mereka maupun ekspektasi teman-teman mereka, yang mengarah pada peningkatan ketegangan sosial dan penurunan rasa percaya diri. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menyeimbangkan antara prestasi akademik dan dukungan sosial yang dapat membantu siswa mengelola tekanan ini dengan lebih sehat.

Pola yang terlihat dari data ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kompetisi akademik yang tinggi dengan stres yang dialami siswa. Setiap kali ada perbincangan mengenai nilai atau peringkat akademik, siswa yang merasa tidak dapat bersaing atau mendapatkan nilai terbaik menunjukkan tanda-tanda stres yang lebih tinggi, termasuk kecemasan dan penurunan motivasi. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan yang terlalu kompetitif dapat menjadi pemicu stres bagi siswa, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, meskipun kompetisi akademik

dapat memotivasi siswa untuk mencapai yang terbaik, jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berbalik merugikan siswa secara psikologis.

### **Keseimbangan Antara Akademik dan Kegiatan Pengembangan Diri**

Keseimbangan antara akademik dan kegiatan pengembangan diri di MIS Raudlatul Jannah I mengacu pada bagaimana siswa dapat mengatur waktu antara tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas dan ujian, dengan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka, seperti olahraga, seni, dan musik. Kegiatan ekstrakurikuler, seperti drumband, memberikan siswa kesempatan untuk mengurangi stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan membantu mereka mengelola tekanan akademik yang mereka alami.

Berdasarkan wawancara dengan Jailani, ditemukan bahwa meskipun banyaknya tugas yang diberikan, ia merasa drumband merupakan kegiatan yang sangat membantu dalam mengatasi stres. Ia berkata, "Setelah seharian belajar, ikut drumband membuat saya merasa lebih tenang dan bisa melepas penat. Rasanya menyenangkan bisa berkumpul dengan teman-teman." Peneliti menginterpretasikan bahwa meskipun ada tekanan akademik, siswa merasa kegiatan ekstrakurikuler seperti drumband memberikan mereka peluang untuk bersosialisasi dan melepaskan diri dari stres, sehingga menambah kesejahteraan psikologis mereka.

Siswa Desa juga menambahkan, "Saya lebih suka ikut drumband daripada duduk lama belajar terus. Itu membantu saya merasa lebih rileks." Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa melihat drumband sebagai cara untuk mengatasi ketegangan yang mereka rasakan akibat tuntutan akademik yang tinggi. Peneliti menyimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang menyenangkan dan melibatkan fisik, seperti drumband, berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk stres akademik yang dialami siswa.

Selama observasi, peneliti mencatat bahwa meskipun banyak siswa yang terlihat sibuk dengan tugas akademik mereka, banyak juga siswa yang antusias berlatih drumband. Peneliti mengamati bahwa sesi latihan drumband sering kali diikuti dengan semangat, dan siswa tampak lebih santai dan gembira setelah sesi tersebut. Beberapa siswa bahkan mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih energik dan termotivasi untuk kembali belajar setelah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Peneliti menginterpretasikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini tidak hanya memberi siswa ruang untuk bersosialisasi tetapi juga membantu mereka mengelola stres dengan cara yang positif.

Berdasarkan wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa drumband berfungsi sebagai kegiatan pengembangan diri yang sangat

membantu siswa dalam mengurangi stres akademik. Meskipun terdapat beban akademik yang tinggi, siswa tetap dapat menemukan cara untuk mengelola stres mereka melalui kegiatan yang menyenangkan dan membangun hubungan sosial. Dengan adanya keseimbangan antara akademik dan kegiatan pengembangan diri seperti drumband, siswa di MIS Raudlatul Jannah I dapat menjaga kesejahteraan psikologis mereka, meskipun mereka menghadapi tekanan akademik.

Pola yang muncul dari data ini menunjukkan bahwa meskipun siswa di MIS Raudlatul Jannah I menghadapi tekanan akademik yang besar, mereka cenderung menggunakan kegiatan ekstrakurikuler seperti drumband untuk membantu mereka mengelola stres. Kegiatan yang melibatkan interaksi sosial dan ekspresi kreatif, seperti drumband, memberikan siswa kesempatan untuk melepaskan ketegangan dan menemukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pengembangan diri mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mendukung dan memperbanyak kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat untuk kesehatan mental siswa, seperti drumband, untuk menciptakan keseimbangan yang sehat.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa di MIS Raudlatul Jannah I, seperti beban akademik yang tinggi, dukungan psikologis yang kurang memadai, lingkungan sekolah yang kompetitif, dan keseimbangan antara akademik dan kegiatan pengembangan diri. Temuan penelitian ini sejalan dengan literatur yang ada, yang menyatakan bahwa beban akademik yang tinggi dapat meningkatkan stres pada siswa, seperti yang dijelaskan oleh (Diyanti, 2022; Puspitahaqni & Wiyono, 2025; Rizqullah & Ansyah, 2024). Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa tugas yang berlebihan dan ujian yang sering menyebabkan kecemasan dan kelelahan pada siswa. Penelitian ini menguatkan temuan tersebut dengan bukti bahwa siswa di MIS Raudlatul Jannah I merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang diberikan setiap minggu, yang mengurangi waktu mereka untuk beristirahat dan mengelola stres secara efektif.

Namun, temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya ketidakseimbangan yang unik antara akademik dan kegiatan pengembangan diri di MIS Raudlatul Jannah I, yang sedikit berbeda dari studi-studi sebelumnya. Siswa di sekolah ini lebih memilih mengikuti kegiatan ekstrakurikuler drumband sebagai cara untuk mengurangi stres akademik, meskipun beban akademik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Dewi et al., 2024; Sari et al., 2023) yang menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang menyenangkan dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif. Berbeda dengan sekolah-sekolah yang lebih fokus pada pencapaian akademik

dan mengabaikan kegiatan non-akademik, MIS Raudlatul Jannah I menunjukkan bahwa drumband bisa menjadi cara yang efektif bagi siswa untuk mengurangi stres, meskipun mereka tetap menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Dari segi dukungan psikologis, temuan penelitian ini juga sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa kurangnya layanan konseling dan dukungan psikologis di sekolah dapat memperburuk kondisi emosional siswa. Sebagaimana dicontohkan dalam penelitian (Cerolini et al., 2023; Martin, 2022; Ning et al., 2022; Priestley et al., 2022), ketidakterediaan konselor dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental siswa berkontribusi pada meningkatnya stres dan kecemasan. Temuan di MIS Raudlatul Jannah I mengungkapkan bahwa siswa merasa terisolasi dan tidak tahu kemana harus mencari bantuan, yang memperburuk kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, kekurangan dalam dukungan psikologis ini memberikan implikasi praktis bagi sekolah untuk meningkatkan layanan konseling, agar siswa dapat mengelola stres mereka lebih baik.

Implikasi teoritis dari temuan ini adalah bahwa manajemen mutu pendidikan yang hanya berfokus pada pencapaian akademik perlu diperbaiki dengan memasukkan komponen kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap literatur manajemen mutu pendidikan dengan menyoroti perlunya kebijakan yang lebih seimbang antara akademik dan kesejahteraan emosional siswa. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang tidak hanya memprioritaskan akademik tetapi juga memperhatikan kebutuhan sosial dan emosional siswa. Dengan menyediakan waktu yang cukup untuk kegiatan ekstrakurikuler seperti drumband, serta memperkenalkan layanan dukungan psikologis yang memadai, sekolah dapat membantu siswa mengelola stres dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan pengembangan diri sangat penting untuk kesejahteraan psikologis siswa. Pola yang muncul dari data ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa di MIS Raudlatul Jannah I menghadapi tekanan akademik yang besar, mereka masih dapat mengelola stres mereka melalui kegiatan yang menyenangkan, seperti drumband. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengurangi stres, sehingga siswa dapat merasakan keseimbangan antara pencapaian akademik dan kebutuhan mereka untuk berkembang secara pribadi dan sosial.

## Kesimpulan

Temuan terpenting dari penelitian ini adalah bahwa beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan psikologis yang memadai, dan lingkungan sekolah yang kompetitif di MIS Raudlatul Jannah I berkontribusi signifikan terhadap stres yang dialami siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun manajemen mutu di sekolah tersebut berfokus pada standar akademik yang tinggi, kesejahteraan psikologis siswa kurang diperhatikan. Hal ini menyebabkan siswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang berlebihan dan kekurangan saluran dukungan untuk mengelola stres. Hikmah yang dapat diambil adalah pentingnya pendekatan manajemen mutu yang lebih holistik, yang tidak hanya memperhatikan pencapaian akademik, tetapi juga kesejahteraan mental siswa.

Kontribusi utama penelitian ini dalam bidang keilmuan adalah pembaruan perspektif mengenai manajemen mutu pendidikan dengan memasukkan kesejahteraan psikologis siswa sebagai bagian penting dalam kebijakan pendidikan. Penelitian ini memperkenalkan variabel baru yang berfokus pada pengelolaan kesejahteraan siswa di tengah tuntutan akademik yang tinggi, serta menawarkan metode kualitatif sebagai pendekatan yang efektif untuk mendalami pengalaman siswa. Dengan wawancara mendalam dan observasi, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai stres akademik, yang sebelumnya lebih sering dipahami hanya melalui perspektif akademik semata.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang signifikan, seperti terbatasnya lokasi di MIS Raudlatul Jannah I, yang bisa saja tidak mewakili kondisi di sekolah lain di Indonesia. Selain itu, keterbatasan pada variasi gender dan usia informan, yang sebagian besar adalah siswa dengan usia yang mirip, mengurangi keragaman perspektif dalam penelitian ini. Penggunaan metode kualitatif memberikan kedalaman data, namun untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif, pendekatan kuantitatif dengan survei dapat memberikan data yang lebih luas dan representatif. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang mengakomodasi variasi gender, usia, dan lokasi serta menggunakan metode survei sangat diperlukan untuk memperluas pemahaman ini dan dapat digunakan sebagai dasar kebijakan pendidikan yang lebih tepat sasaran.

## Daftar Pustaka

- Agustina, D. W., Wahyuli, A. A., Sianturi, T. R. P., Purba, H. M., & Dwiyono, Y. (2024). Peran Kepala Sekolah sebagai Pemimpin Transformasional di Sekolah Menengah Kejuruan. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 5(1).
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode

- studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Babullah, R., Istikhori, I., Neneng, N., Natadireja, U., & Nurafifah, S. (2024). Urgensi Kepemimpinan yang Unggul dalam Peningkatan Mutu Pendidikan. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 1(3), 60–78.
- Bengu, R. T. (2023). Analisis Problema Belajar Siswa Sekolah Umum Dalam Perspektif Pendidikan Agama Kristen Berdasarkan Perjanjian Lama Di Era Digital. *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 5(1), 166–183.
- Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Maniaci, V. G., Fortunato, A., Petrocchi, C., Speranza, A. M., & Lombardo, C. (2023). Psychological counseling among university students worldwide: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1831–1849.
- Dewi, N. P. M., Wahyuningsih, D., & Ekawati, E. Y. (2024). Pentingnya dukungan orang tua dalam mengatasi stres akademik siswa SMA: Sebuah studi literatur. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Lampung*, 1(1), 36–42.
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan family support dengan academic burnout pada siswa di masa pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59.
- Fuadi, M. H., Agustini, M., & Maslamah, A. K. (2024). The Role of Communication in Improving Mental Health of Madrasah Ibtidaiyah Students. *Insights: Journal of Primary Education Research*, 1(2), 61–73.
- Isma, A., Isma, A., Isma, A., & Isma, A. (2023). Peta Permasalahan Pendidikan Abad 21 di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Terapan*, 11–28.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1).
- Kollo, N., Pawartani, T., Maisyaroh, M., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Upaya Kepala Sekolah meningkatkan motivasi dan kinerja guru di Sekolah Dasar. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2208–2214.
- Martin, C. C. (2022). Why do college counselors perceive anxiety as increasing? A semi-structured examination of five causes. *Journal of College Student Psychotherapy*, 36(1), 23–48.
- Mulyasa, H. E. (2022). *Manajemen dan kepemimpinan kepala sekolah*. Bumi Aksara.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*.
- Ning, X., Wong, J. P.-H., Huang, S., Fu, Y., Gong, X., Zhang, L., Hilario, C., Fung, K. P.-L., Yu, M., & Poon, M. K.-L. (2022). Chinese university students' perspectives on help-seeking and mental health counseling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8259.

- Priestley, M., Broglia, E., Hughes, G., & Spanner, L. (2022). Student perspectives on improving mental health support services at university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1).
- Puspitahaqni, V., & Wiyono, B. D. (2025). PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA SMK. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 23–29.
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 11.
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. A. G. S., Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D., Astiti, K. A., Hikmah, N., & Fasa, M. I. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Zahir Publishing.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166–175.
- Sukriyah, T. M., Baharun, H., & Annisa, T. N. (2025). Dunia Tanpa Batas: Dampak Standar Teknologi Komunikasi Global Terhadap Interaksi Manusia. *JIM: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(1), 90–107.
- Syahrin, S., & Salehudin, M. (2024). Manajemen Kinerja Guru di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Karanganyar Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kutai Timur. *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 10(1), 49–61.
- Triarsuci, D., Al-Qodri, H. T., Rayhan, S. A., & Marini, A. (2024). Manajemen sumber daya manusia dalam pengelolaan infrastruktur Sekolah Dasar: Tantangan dan solusi. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 15.