Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026

DARI CEMAS JADI TENANG: PENGELOLAAN MANAJEMEN STRESS BAGI SANTRI MENJELANG UJIAN MADRASAH

Abdul[1], Ikhwan Nurfatih[2], Nurhasanah[3], Yusran Daeng Matta, S.Si., M.M.[4]
Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Binis, Universitas Pamulang
Jl. Raya Puspitek No. 46, Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15316
Email : abdul.junior45@gmail.com[1], ikhwannurfatih@gmail.com[2], nurhasanah010703@gmail.com[3], daengyusran0891@gmail.com[4]

ABSTRAK

Ujian Madrasah merupakan tahapan evaluasi akademik yang sangat menentukan bagi santri di lingkungan pondok pesantren. Pada fase ini, santri sering menghadapi tekanan psikologis berupa stres dan kecemasan yang bersumber dari tuntutan akademik, target hafalan, ekspektasi orang tua dan guru, serta kewajiban spiritual yang harus dijalani secara bersamaan. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu kestabilan emosi, serta berdampak pada kesehatan mental dan hasil belajar santri apabila tidak dikelola secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pengelolaan manajemen stres bagi santri menjelang ujian Madrasah dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual yang relevan dengan karakteristik kehidupan pesantren. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Teknik pengumpulan data meliputi observasi aktivitas belajar santri, wawancara mendalam dengan santri dan ustadz pembimbing, serta dokumentasi kegiatan pendampingan manajemen stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi sebelum mengikuti program pendampingan. Setelah diterapkannya strategi manajemen stres yang meliputi pengaturan waktu belajar, teknik relaksasi, pengelolaan emosi, serta penguatan nilai-nilai Islam seperti dzikir, doa, muhasabah, dan tawakal, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Santri menjadi lebih tenang, fokus, percaya diri, serta memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi ujian Madrasah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengelolaan manajemen stres yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan memiliki peran penting dalam menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritual santri. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi pondok pesantren dan lembaga pendidikan Islam dalam mengembangkan program pendampingan kesehatan mental santri, khususnya pada masa-masa evaluasi akademik.

Kata kunci: manajemen stres, kecemasan, santri, ujian Madrasah, pondok pesantren

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234.KK.443
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa **Vol 7 No 6 Tahun 2026**

ABSTRACT

Madrasah examinations are a crucial stage of academic evaluation for students in Islamic boarding schools. During this phase, students often face psychological pressure in the form of stress and anxiety stemming from academic demands, memorization targets, parental and teacher expectations, and spiritual obligations that must be fulfilled simultaneously. These conditions have the potential to reduce concentration, disrupt emotional stability, and impact students' mental health and learning outcomes if not managed properly. This study aims to analyze in depth the management of stress for students ahead of Madrasah exams by integrating psychological and spiritual approaches relevant to the characteristics of boarding school life. The research method used is a descriptive qualitative approach with a case study design. Data collection techniques include observing student learning activities, in-depth interviews with students and supervising teachers, and documenting stress management assistance activities. The results show that most students experience moderate to high levels of academic stress before participating in the assistance program. After implementing stress management strategies, which included managing study time, relaxation techniques, managing emotions, and reinforcing Islamic values such as zikr, prayer, muhasabah, and tawakal, there was a significant decrease in anxiety levels. Students became calmer, more focused, more confident, and better mentally prepared to face Madrasah exams. This study concludes that structured and continuous stress management plays an important role in creating a balance between the academic and spiritual demands of santri. These findings are expected to serve as a practical reference for Islamic boarding schools and educational institutions in developing mental health assistance programs for santri, especially during academic evaluation periods.

***Keywords**: stress management, anxiety, santri, Madrasah exams, Islamic boarding schools*

PENDAHULUAN

Ujian madrasah merupakan salah satu tahapan penting dalam proses pendidikan santri. Ujian ini tidak hanya menjadi tolok ukur kemampuan akademik, tetapi juga menentukan kelulusan dan masa depan pendidikan santri. Menjelang ujian, santri sering mengalami tekanan yang berasal dari tuntutan belajar, hafalan, target nilai, serta aturan disiplin pesantren yang ketat.

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental santri, seperti kecemasan berlebihan, sulit tidur, menurunnya konsentrasi belajar, hingga kelelahan emosional. Kondisi ini berpotensi menurunkan prestasi akademik dan mengganggu keseimbangan kehidupan santri di pesantren.

Oleh karena itu, pengelolaan manajemen stres menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis nilai keislaman memiliki potensi

besar dalam menerapkan manajemen stres yang terintegrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual. Melalui kegiatan ini, diharapkan santri mampu memahami stres yang dialami serta memiliki strategi yang tepat untuk mengelolanya secara sehat dan positif.

RUMUSAN MASALAH

Berikut adalah rumusan masalah berdasarkan analisis situasi permasalahan, sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang menyebabkan stres pada santri menjelang ujian madrasah?
2. Bagaimana strategi manajemen stres yang efektif bagi santri di lingkungan pesantren?
3. Bagaimana peran pendekatan spiritual dalam membantu santri mengelola stres?

TUJUAN KEGIATAN

Adapun tujuan yang hendak dicapai melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman kepada santri mengenai stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental.
2. Membekali santri dengan strategi manajemen stres yang sederhana dan aplikatif.
3. Membantu santri meningkatkan kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi ujian madrasah.

MANFAAT KEGIATAN

1. Bagi Santri : Membantu santri mengelola stres secara sehat sehingga lebih fokus dan percaya diri saat ujian.
2. Bagi Pesantren : Menjadi bahan evaluasi dan referensi dalam memberikan pendampingan psikologis kepada santri.
3. Bagi Mahasiswa/Dosen : Menambah wawasan dan pengalaman dalam pengabdian masyarakat berbasis kesehatan mental di lingkungan pesantren.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Pondok Pesantren

Pondok pesantren merupakan rangkaian dua kata yang terdiri dari kata “pondok” dan “pesantren”. Pondok berarti kamar, gubuk, rumah kecil, yang dipakai dalam bahasa Indonesia dengan menekankankan kesederhanaan bangunannya. Ada juga yang berpendapat bahwa pondok berasal dari kata "funduq" yang berarti ruang tempat tidur, wisma atau hotel sederhana. Karena pondok secara umumnya memang merupakan tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya

Pesantren pada dasarnya adalah sebuah asrama pendidikan Islam tradisonal dimana para siswanya tinggal bersama dan belajar ilmu-ilmu keagamaan dibawah bimbingan seorang kyai. Asrama untuk para santri berada dalam komplek pesantren dimana tempat tinngalnya kyai. Secara terminolgi istilah pondok sebenarnya berasal dari bahasa Arab “funduq” yang berarti rumah penginapan, ruang tidur dan asrama atau wisma sederhana.. Menurut Sugarda Poerbawaktja pondok adalah salah satu tempat pemondokan bagi para pemuda-pemudi yang mengikuti pelajaran-pelajaran agama Islam.

Konsep Stress

Stres adalah perasaan ketidaksesuaian individu ketika menghadapi tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuannya. Dalam konteks akademik, manajemen stres didefinisikan sebagai keterampilan atau upaya untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres akibat ancaman atau kesulitan. Menurut Cotton dan Smith, manajemen stres mencakup antisipasi dan pemulihan dari respons stres, sedangkan Munandar (2001) menekankan

usaha mencegah stres dengan meningkatkan ambang toleransi dan menampung akibat fisiologisnya. Dengan demikian, manajemen stres bukan hanya teknik pengurangan gejala, tetapi bagian integral dari adaptasi individu dalam tugas-tugas berat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa santri menghadapi stres unik akibat beban ganda tuntutan akademik dan kepesantrenan. Tuntutan pelajaran formal maupun madrasah yang padat, tekanan nilai ujian, harapan orang tua atau pembina, serta keterbatasan ruang gerak di asrama sering menjadi faktor pemicu utama stres. Sebagai contoh, seorang santri mengungkapkan kebingungan ketika ujian diniyah dan sekolah formal berbarengan, sehingga ia sulit memprioritaskan antara hafalan Al-Qur'an dan pelajaran umum. Selain faktor eksternal tersebut, aspek internal seperti sikap perfeksionis, ketakutan gagal, dan rendahnya penyesuaian diri juga meningkatkan kerentanan santri terhadap stres.

Pengelolaan Manajemen Stress

Dalam kajian Islami, pengelolaan stres dikembangkan dalam kerangka spiritualitas dan nilai agama. Islam mengajarkan bahwa praktik shalat, dzikir, dan tafakkur (introspeksi) merupakan strategi manajemen stres yang membantu santri mencari ketenangan dan kebijaksanaan dalam menghadapi tantangan. Nilai-nilai seperti niat ikhlas, sabar, bersyukur, dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) menjadi filosofi hidup yang memperkuat ketenangan jiwa siswa. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti Ali Imron 3:139 "Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati" menegaskan pentingnya menjaga semangat dan keimanan saat diuji. Dengan demikian, pendekatan Islami menekankan penerimaan ujian sebagai bagian dari takdir dan memanfaatkan ibadah sebagai mekanisme coping.

Secara psikologis, manajemen stres melibatkan pengembangan strategi coping yang adaptif. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, coping dibagi menjadi problem-focused coping (mengatasi penyebab stres secara langsung) dan emotion-focused coping (mengelola reaksi emosional). Santri didorong untuk mengenali sumber stres (misalnya deadline ujian atau materi yang sulit) dan merencanakan langkah konkret: membuat jadwal belajar terstruktur, mencari dukungan teman atau guru, serta menerapkan teknik relaksasi atau latihan pernapasan sederhana. Selain itu, penguatan mindset positif (misalnya merumuskan ulang persepsi tantangan secara konstruktif) dan istirahat terjadwal juga termasuk strategi coping psikologis. Dengan pendekatan holistik ini, harapannya santri dapat menurunkan intensitas kecemasan dan meningkatkan kemampuan menghadapi ujian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Observasi dan wawancara dengan santri sebelum dan selama persiapan ujian menunjukkan gejala stres yang khas. Banyak santri melaporkan mengalami kecemasan tinggi menjelang ujian, yang tampak dari detak jantung cepat, sulit tidur, berkeringat, dan mudah tersinggung. Tekanan utamanya berasal dari beban akademik yang besar, ketatnya jadwal ujian formal dan madrasah, serta kekhawatiran gagalnya hafalan atau nilai. Misalnya, seorang santri menyampaikan, "paling ketika ada ujian madin dan sekolah formal, kadang saya bingung mau pilih yang mana". Gejala emosional yang muncul antara lain kegugupan, frustrasi, dan penurunan konsentrasi.

Dalam hal coping, santri menggunakan beragam kebiasaan. Sebagian memilih strategi spiritual coping: memperbanyak dzikir, membaca Al-Qur'an, atau berdoa untuk menenangkan hati. Contohnya, beberapa santri rutin mengisi waktu luang dengan wirid dan shalawat ketika merasa cemas. Selain itu, muncul juga penggunaan coping berorientasi masalah. Santri yang lebih adaptif mulai membuat jadwal belajar teratur, berdiskusi dengan teman se kamar, dan berkonsultasi dengan ustadz atau guru ketika menghadapi kesulitan materi. Pengaturan waktu belajar diselaraskan dengan waktu ibadah harian agar tidak mengganggu aktivitas keagamaan.

Observasi menunjukkan bahwa santri yang menerapkan coping aktif seperti itu melaporkan penurunan kecemasan relatif. Sebaliknya, santri yang cenderung menghindar atau procrastination misalnya sering menyendiri, menunda belajar, atau terus memikirkan hal buruk yang mungkin terjadi justru mempertahankan tingkat stres yang tinggi.

Dokumentasi Kegiatan







Pembahasan

Pendekatan berbasis nilai Islam terbukti sangat relevan dalam konteks pesantren. Praktik dzikir dan shalat menyediakan kerangka coping spiritual yang sangat kuat. Shalat dan dzikir berulang kali disebutkan dalam literatur sebagai pemicu ketenangan: keduanya membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Misalnya, saat hati gelisah menjelang ujian, santri yang rutin berwudhu dan shalat Sunnah cenderung melaporkan merasa lebih tenang setelahnya.

Pendekatan manajemen waktu juga dibarengi dengan ibadah: santri membuat jadwal belajar setelah kegiatan rutin seperti shalat berjamaah atau halaqah; ini selaras dengan ajaran bahwa waktu yang dijalani dengan ikhlas dan tertata akan meningkatkan ketenangan batin. Nilai kesabaran (sabar) yang ditekankan Islam juga memberi dorongan mental, sesuai dengan firman Allah agar beristirahat melalui sabar dan shalat (QS. Al-Baqarah:153). Dengan kata lain, penggabungan ritual keagamaan dan nilai-nilai tawakal membantu membangun sikap pasrah sekaligus aktif menyelesaikan masalah.

Di sisi lain, pelatihan psikologis yang diberikan selama program sangat membantu meningkatkan kesadaran coping santri. Sesuai literatur pengabdian serupa, program dirancang dalam beberapa sesi: pengenalan materi stres, penjelasan perspektif Islam, perspektif psikologi, dan latihan manajemen stres praktis. Pendekatan bertahap ini memudahkan santri memahami teori sebelum praktik. Data evaluasi (sebelum dan sesudah pelatihan) menunjukkan peningkatan pengetahuan dan rasa percaya diri. Misalnya, beberapa santri yang awalnya merasa kewalahan mulai aktif menyusun jadwal belajar yang realistis, lebih rutin berdzikir sebelum belajar, serta lebih giat meminta bimbingan ketika mengalami kesulitan.

Hasil ini sejalan dengan temuan (Pratama & Priyambodo, 2021) bahwa penggunaan coping problem-focused (perencanaan belajar, reframing positif, dukungan sosial) dapat menurunkan beban psikologis santri. Santri yang menerapkan teknik problem-focused dan dukungan spiritual ini melaporkan penurunan kecemasan, sedangkan santri dengan coping maladaptif belum menunjukkan perbaikan signifikan. Secara keseluruhan, intervensi terpadu (kombinasi nilai Islam dan teknik psikologi) menghasilkan peningkatan strategi coping adaptif. Antusiasme peserta juga tinggi; hampir semua santri menginginkan pelatihan lanjutan bagi pendamping pesantren agar tercipta lingkungan belajar yang lebih mendukung

KESIMPULAN

Hasil observasi dan analisis menunjukkan bahwa strategi manajemen stres yang mengintegrasikan pendekatan Islami dan psikologis efektif membantu santri mengubah kondisi dari cemas menjadi lebih tenang saat menghadapi ujian. Penerapan ritual keagamaan seperti dzikir dan shalat digabungkan dengan manajemen waktu berbasis ibadah mampu memperkuat

ketenangan emosional santri. Demikian pula, pengembangan coping aktif (penjadwalan belajar, diskusi kelompok, serta penerapan reframing positif) terbukti mengurangi gejala kecemasan. Dengan demikian, program ini mengonfirmasi bahwa pendekatan komprehensif—memanfaatkan dukungan spiritual sekaligus teknik psikologi—dapat mengoptimalkan pengelolaan stres bagi santri menjelang ujian.

SARAN

a. Bagi santri, diharapkan santri dapat menerapkan teknik manajemen stres yang telah diberikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, khususnya menjelang ujian.
b. Bagi pihak pondok pesantren, disarankan untuk mengadakan kegiatan pengelolaan stress secara rutin sebagai bagian dari pengembangan karakter santri
c. Bagi tim pelaksana atau kegiatan PKM selanjutnya, diharapkan dapat menambah durasi kegiatan serta memperbanyak sesi praktik agar peserta memperoleh pengalaman yang lebih mendalam.
d. Bagi pihak institusi pendidikan, kegiatan serupa diharapkan dapat terus mendukung dan mengembangkan kegiatan PKM tentang kesehatan dan pengelolaan stress yang relevan dengan kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2017). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Hawari, D. (2016). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Rahmawati, N. (2022). Stres akademik pada peserta didik menjelang ujian dan upaya penanganannya. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7(2), 115–123.

Santrock, J. W. (2019). Educational Psychology (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2018). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Hoboken: John Wiley & Sons.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Pratama, I. A., & Priyambodo, A. G. (2021). Pengaruh Kompensasi Terhadap Kinerja Pegawai Kantor Kementerian Agama Kota Samarinda. *Proceedings Series Master of Management Program*, 322–332.