

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 5, Juni 2025, P. 298-305

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15613072>

Eksplorasi Pengalaman Anak Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Stres Pembelajaran Akademik Pendidikan Islam Studi Kasus Siswa MI Baitul Huda Kelas VI

Ely Susanti¹, Arsan Shanie²

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Email: 23030960051@stuent.walisongo.ac.id arsanshanie@walisongo.ac.id

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi yang sering dialami oleh siswa sekolah dasar, khususnya dalam konteks pendidikan Islam yang menuntut pencapaian akademik sekaligus religius. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman siswa kelas VI di MI Baitul Huda dalam menghadapi tekanan pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Islam. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan analisis dokumen dari sejumlah siswa yang dipilih secara purposif. Temuan menunjukkan bahwa sumber utama stres berasal dari beratnya beban hafalan, tuntutan pencapaian nilai tinggi, serta harapan besar dari guru dan orang tua. Untuk mengatasi stres, siswa menggunakan beberapa strategi seperti mencari dukungan dari teman sebaya dan keluarga, serta melakukan coping religius dengan memperbanyak doa dan ibadah. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan pendekatan spiritual dalam membantu siswa madrasah mengelola tekanan akademik. Studi ini memberikan landasan awal untuk merancang intervensi yang berbasis nilai-nilai Islam guna meningkatkan kesejahteraan mental siswa MI.

Kata Kunci: Pengalaman Siswa, Tekanan Belajar, Pembelajaran Pendidikan Islam

Abstract

Academic stress is a common condition experienced by elementary school students, particularly within Islamic educational settings that demand both academic and religious achievements. This study aims to explore the experiences of sixth-grade students at MI Baitul Huda in dealing with academic pressure in Islamic Education learning. Using a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, direct observations, and document analysis involving selected students. The findings reveal that the main sources of stress stem from the heavy memorization workload, high academic performance expectations, and pressure from teachers and parents. To cope with stress, students adopt various strategies, such as seeking social support from peers and family, as well as engaging in religious coping through prayers and worship. The results highlight the importance of social support and spiritual approaches in helping madrasah students manage academic stress. This study provides a foundational reference for developing Islamic values-based interventions to support the psychological well-being of elementary students in madrasahs.

Keywords: Student Experience, Learning Pressure, Islamic Education Learning

Article Info

Received date: 23 May 2025

Revised date: 27 May 2025

Accepted date: 4 Juni 2025

PENDAHULUAN

Stres akademik pada siswa sekolah dasar menjadi fenomena yang semakin mengemuka dalam dunia pendidikan, terutama dalam konteks pembelajaran agama Islam yang menekankan keseimbangan antara pencapaian akademik dan pengembangan spiritual. Data dari MI Baitul Huda menunjukkan 80% siswa mengalami tingkat stres akademik sedang selama pembelajaran tatap muka terbatas, dengan tugas menumpuk dan tekanan nilai sebagai faktor dominan. Realita ini semakin kompleks di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah (MI) seperti Baitul Huda, dimana tuntutan menghafal Al-Qur'an, memahami fiqih, dan menguasai bahasa Arab ditambah dengan kurikulum umum menciptakan beban ganda bagi peserta didik kelas VI.¹

¹ Ariga Bahrodin, *Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas*, Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS YTEBUIRENG JOMBANG 2021

Signifikansi masalah ini terletak pada dampak multidimensi stres akademik yang mencakup penurunan performa belajar ($r = 0.334$), gangguan psikosomatis, hingga kasus ekstrim seperti yang dilaporkan di beberapa sekolah lainnya dimana siswa mengalami kecemasan kronis hingga memengaruhi kualitas tidur dan pola makan.² Penelitian di MI Baitul Huda menjadi krusial mengingat karakteristik unik pendidikan Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses pembelajaran – aspek yang menurut teori Bandura dapat dimanfaatkan sebagai modal emosional melalui penguatan rasa takwa dan tawakal.

Review literatur mengungkapkan dua paradigma utama: pertama, pendekatan kognitif-behavioral Piaget yang menekankan peran lingkungan belajar dalam konstruksi pengetahuan agama, dan kedua, temuan mutakhir tentang efektivitas intervensi berbasis Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam manajemen stres melalui praktik zikir, shalat tepat waktu, serta pendampingan guru yang empatik. Studi di MI Baitul Huda diharapkan dapat mengisi celah penelitian sebelumnya yang masih terbatas, sekaligus mengembangkan model penanganan stres akademik yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islami. Sebab akan hal itu dalam penelitian ini penulis akan membahas beberapa masalah terkait pengalaman, faktor maupun strategi yang digunakan dalam menghadapi stress pembelajaran yang dialami oleh para siswa.

Oleh karena itu, latar belakang masalah ini menggarisbawahi pentingnya dilakukan penelitian yang mendalam mengenai bagaimana siswa sekolah dasar mengalami dan menghadapi stres dalam konteks pembelajaran akademik. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek pencapaian akademis, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional dan psikologis peserta didik. Pendekatan holistik ini sangat krusial dalam membentuk generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan emosional. Uraian tersebut telah mencakup berbagai aspek penting, seperti tahapan perkembangan anak, faktor penyebab stres akademik, dampaknya terhadap siswa sekolah dasar, serta urgensi menggali pengalaman anak dan peran aktif guru dalam membantu mengatasi tekanan belajar. Semua aspek ini selaras dengan hasil temuan dan teori dari berbagai penelitian yang relevan.

KAJIAN TEORITIS

Definisi Stress belajar

Dalam istilah asing, stres tetap disebut sebagai *stress*, yang oleh psikolog perkembangan John Santrock diartikan sebagai respons individu terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam. Senada dengan itu, menurut Magill, stres merupakan reaksi adaptif seseorang terhadap kondisi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Situasi yang dianggap mengancam ini seringkali menjadi tantangan yang sulit dihadapi oleh individu, bahkan bisa berlangsung dalam waktu yang lama dan berujung pada kegagalan dalam mengatasinya. Akibatnya, individu tersebut dapat mengalami hambatan dalam menjalankan pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari. Dalam pandangan Islam, stres dipahami sebagai bagian dari ujian atau cobaan dalam kehidupan manusia.³

Menurut G. Stanley, stres merupakan respons individu terhadap stresor, yaitu situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam dan menuntut kemampuan individu dalam menghadapinya. Contohnya, seseorang yang rentan terhadap stres dapat mengalami berbagai konsekuensi seperti kecelakaan mobil, nilai ujian yang rendah, kehilangan barang pribadi seperti dompet, atau konflik dengan teman. Semua hal tersebut dapat menjadi sumber stres dalam kehidupan. Stresor sendiri dapat bersifat akut, seperti komentar negatif dari orang lain, atau berupa kejadian mendadak seperti tertimpa pecahan kaca. Selain itu, ada juga stresor yang bersifat kronis atau berlangsung dalam jangka waktu lama, misalnya malnutrisi atau kondisi kesehatan seperti HIV-positif, yang termasuk dalam kategori stresor fisik. Tidak hanya itu, stresor juga dapat bersifat emosional dan psikososial, seperti kehilangan orang yang dicintai atau mengalami perlakuan diskriminatif.⁴

Perilaku kesehatan merujuk pada tindakan yang mendukung tercapainya kondisi kesehatan yang optimal. Ini mencakup berbagai kebiasaan positif seperti menjaga pola makan seimbang,

² Evita Yuliatul Wahidah, Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi, Jurnal MASAGI Wahidah, Barokah Vol. 03; No. 01; 2024

³ Yuwono, 2010, Pandemi Resistensi Antimikroba: Belajar dari MRSA, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, hal 129

⁴ Santrock, J. W. 2017. Child development. New York: McGraw, hal 77

memiliki jadwal tidur yang teratur, serta rutin berolahraga. Di sisi lain, perilaku ini juga mencakup upaya untuk menghindari kebiasaan negatif seperti merokok, konsumsi alkohol secara berlebihan, dan penyalahgunaan obat-obatan. Banyak hubungan antara stres dan munculnya penyakit sebenarnya lebih disebabkan oleh kebiasaan hidup yang tidak sehat, bukan oleh stres itu sendiri.⁵

1. Eksplorasi Pengalaman

Eksplorasi pengalaman dalam konteks pembelajaran dapat diartikan sebagai aktivitas aktif yang dilakukan oleh siswa untuk mendapatkan pengalaman baru dari situasi atau fenomena yang belum dikenal sebelumnya. Eksplorasi ini menjadi langkah awal dalam proses belajar, yang bertujuan membangun pemahaman siswa terhadap suatu konsep atau peristiwa melalui kegiatan menyelidiki, mencari tahu, dan menemukan informasi secara mandiri maupun dengan arahan dari guru.

Secara lebih rinci, eksplorasi melibatkan aktivitas seperti penyelidikan, penjajakan, dan penjelajahan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan rasa ingin tahu dan motivasi belajar. Dalam pembelajaran, eksplorasi menuntut siswa untuk aktif menelaah materi, melakukan percobaan, pengamatan, atau praktik langsung sehingga mereka dapat memahami dan mengkonstruksi pengetahuan baru berdasarkan pengalaman yang mereka peroleh.⁶

Dengan demikian, eksplorasi pengalaman bukan hanya sekadar pengumpulan informasi, tetapi juga proses interaktif yang melibatkan keterlibatan kognitif dan afektif peserta didik dalam memahami dan menginternalisasi pengetahuan baru melalui pengalaman langsung di lingkungan belajar. Kegiatan eksplorasi ini sangat penting untuk meningkatkan keterlibatan siswa, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta membantu mereka mengenali dan mengembangkan potensi diri.

2. Faktor yang menjadi penyebab stress akademik

Berdasarkan tinjauan literatur lain, Taylor menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi:

a. Faktor Eksternal

- 1) Waktu dan uang, sebagai sumber daya yang dimiliki individu, dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengatasi stresor yang dihadapi.
- 2) Pendidikan, di mana latar belakang pendidikan seseorang berperan dalam menentukan cara individu menghadapi situasi stress
- 3) Standar hidup, yang berbeda-beda pada setiap individu, memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan.
- 4) Dukungan sosial, yaitu rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang-orang di sekitar, membantu individu menemukan berbagai cara alternatif untuk mengatasi stresor.
- 5) Stresor dalam kehidupan, baik berupa peristiwa besar maupun masalah sehari-hari, merupakan kondisi yang dapat memengaruhi cara seseorang menangani tekanan dan stres

b. Faktor Internal

- 1) Kepribadian meliputi beberapa aspek penting,
- 2) Afek negatif dapat memengaruhi tingkat stres dan rasa sakit yang dialami seseorang.
- 3) Kepribadian hardiness, atau ketahanan mental, mencakup komitmen terhadap diri sendiri, keyakinan bahwa individu mampu mengendalikan apa yang terjadi dalam hidupnya, serta kemampuan untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan aktivitas baru.
- 4) Sikap optimis membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi situasi penuh tekanan sekaligus mengurangi risiko dan tingkat kesakitan.
- 5) Kontrol psikologis, yakni perasaan bahwa seseorang mampu mengendalikan situasi stres, membantu individu menghadapi stres secara lebih efektif.
- 6) Harga diri berperan sebagai faktor moderasi yang dapat memengaruhi hubungan antara stres dan rasa sakit.

3. Peran lingkungan sekolah, guru dan orang tua

⁵ Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. 2020. The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Stres pembelajaran akademik pada anak sekolah dasar merupakan fenomena yang tidak bisa diabaikan karena dapat mempengaruhi perkembangan psikologis, emosional, dan prestasi belajar anak. Oleh karena itu, peran lingkungan sekolah, guru, dan orang tua sangat krusial dalam membantu anak menghadapi dan mengatasi stres tersebut agar proses belajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

a. Peran Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah merupakan tempat utama anak menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar dan berinteraksi sosial. Lingkungan yang kondusif dapat membantu mengurangi tekanan dan stres yang dialami anak. Sekolah perlu menciptakan suasana belajar yang nyaman, aman, dan menyenangkan. Hal ini bisa diwujudkan melalui berbagai cara, seperti:

- 1) Penerapan Kurikulum yang Fleksibel: Kurikulum yang menyesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak dapat mengurangi beban akademik yang berlebihan. Kurikulum yang seimbang antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik membantu anak belajar tanpa merasa tertekan.
- 2) Fasilitas Pendukung: Ruang kelas yang nyaman, area bermain, dan fasilitas pendukung lainnya dapat membantu anak merasa rileks dan termotivasi.
- 3) Kegiatan Ekstrakurikuler dan Pengembangan Diri: Sekolah yang menyediakan kegiatan non-akademik seperti olahraga, seni, dan kegiatan keagamaan dapat menjadi sarana bagi anak untuk menyalurkan energi dan mengurangi stres.
- 4) Budaya Sekolah yang Positif: Lingkungan sosial yang ramah, inklusif, dan suportif dari teman sebaya dan staf sekolah dapat memberikan rasa aman dan diterima bagi anak.⁷

b. Peran Guru

Guru adalah figur sentral dalam proses pembelajaran dan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis siswa. Guru yang peka terhadap tanda-tanda stres pada anak dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan siswa. Peran guru dalam mengatasi stres pembelajaran antara lain:

1. Menggunakan Metode Pembelajaran yang Menarik dan Beragam: Guru dapat menerapkan metode pembelajaran yang bersifat interaktif, inovatif, dan relevan dengan konteks, sehingga siswa tidak merasa jenuh atau terbebani. Contohnya adalah melalui permainan edukatif, diskusi dalam kelompok, atau kegiatan proyek kreatif.
2. Memberikan Dukungan Emosional: Guru perlu membangun hubungan yang hangat dan komunikatif dengan siswa, memberikan dorongan positif, dan mengapresiasi usaha anak sehingga mereka merasa dihargai dan termotivasi.
3. Mengatur Beban Tugas dan Evaluasi dengan Bijak: Guru perlu memperhatikan kuantitas dan tingkat kesulitan tugas agar tidak memberatkan siswa. Selain itu, penilaian sebaiknya tidak hanya menitikberatkan pada hasil akhir, tetapi juga pada proses pembelajaran yang dijalani.
4. Mengidentifikasi dan Membantu Siswa yang Mengalami Stres: Guru dapat melakukan pendekatan personal, memberikan bimbingan, atau merujuk siswa kepada konselor sekolah jika diperlukan.

c. Peran Orang Tua

Orang tua adalah lingkungan pertama dan paling berpengaruh dalam membentuk karakter serta kesejahteraan anak. Dukungan dari orang tua sangat krusial dalam membantu anak mengatasi stres akademik. Peran orang tua mencakup beberapa aspek berikut:

- 1) Memberikan Dukungan Emosional dan Semangat: Orang tua perlu terus memberikan dorongan, pengertian, dan kasih sayang supaya anak merasa aman serta percaya diri saat menghadapi tantangan dalam belajar.
- 2) Membantu Mengatur Jadwal Belajar dan Istirahat: Orang tua perlu membantu anak mengatur waktu belajar dan istirahat dengan seimbang agar anak tidak kelelahan dan stres.

⁷ Taylor, S. E. (2003). *Health psychology* 5th edition. Boston: Mc Graw- Hill

- 3) Menciptakan Lingkungan Rumah yang Kondusif: Rumah yang tenang dan nyaman akan mendukung anak untuk belajar dengan fokus dan tanpa gangguan.
 - 4) Menjalin Komunikasi dengan Sekolah: Orang tua sebaiknya membangun hubungan komunikasi yang baik dengan guru dan pihak sekolah guna memantau perkembangan anak serta bersama-sama mencari solusi apabila anak menghadapi kesulitan atau mengalami stres
 - 5) Menanamkan Nilai-nilai Positif dan Sikap Religius: Dalam konteks pendidikan Islam, orang tua juga berperan menanamkan nilai-nilai keimanan, kesabaran, dan tawakal yang dapat menjadi sumber kekuatan anak dalam menghadapi tekanan akademik.⁸
- Berdasarkan materi yang akan dibahas ada beberapa penelitian terdahulu yang menjadi dasar ataupun referensi penulis untuk membuat mini riset tersebut
1. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Rachmawati, Adelya Rucita, Sitti chadidjah⁹ dengan judul “Eksplorasi Kesulitan Belajar Dalam Pelaksanaan Kurikulum Merdeka Pembahasan ini menekankan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa perlu segera diatasi agar proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif untuk menggambarkan karakteristik kesulitan belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan positif antara siswa dan orang tua merupakan faktor penting dalam mengatasi stres akademik. Selain itu, teori Belajar Behavior dan Kognitif dari psikologi pendidikan menawarkan solusi bagi siswa yang menghadapi kesulitan belajar (Study Kasus Siswa Sma Kelas 10 Man 2 Kota Bandung)”
 2. Penelitian yang dilakukan oleh Ariga Bahrodin dan Evita Widiyati,¹⁰ dengan judul “Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas” Penelitian ini membahas perubahan sistem pembelajaran daring serta tuntutan tahap perkembangan yang memiliki karakteristik khusus. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 25 siswa yang menjadi sampel, 8% mengalami stres akademik pada tingkat rendah, 80% pada tingkat sedang, dan 12% pada tingkat tinggi.
 3. Penelitian yang dilakukan, Irfan, Abu bakar¹¹ dkk dengan judul “Eksplorasi Pengalaman Guru dan Siswa dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Quran melalui Pendekatan Eklektik di SMP IT Insan Kamil Kota Bima menerapkan pendekatan eklektik, termasuk tantangan dan strategi yang mereka hadapi dalam mengintegrasikan berbagai metode pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang saya lakukan memiliki kebaharuan dari penelitian sebelumnya, fokus mengeksplorasi pengalaman langsung anak sekolah dasar dalam menghadapi stres yang muncul khususnya dalam konteks pembelajaran akademik Pendidikan Islam, yang masih jarang dikaji secara mendalam, terutama pada jenjang SD/MI Penelitian ini menggabungkan aspek psikologis (stres akademik) dengan konteks pendidikan agama Islam, sehingga memberikan perspektif baru mengenai bagaimana nilai-nilai dan praktik Pendidikan Islam dapat berperan dalam mengelola stres akademik siswa

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif untuk mengkaji permasalahan atau studi kasus siswa yang mengalami stres belajar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengamatan terhadap siswa kelas 6 di MI Baitul Huda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

⁸ Sagita, D. R., Daharnis, Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi. Prokastinasi akademik dan stress akademik mahasiswa. Jurnal Bioteknik, 01(02), 43-53.

⁹ Riska Rachmawati dkk, Eksplorasi kesulitan belajar dalam pelaksanaan kurikulum Merdeka (Studi kasus siswa sma kelas 10 MAN 2 kota Bansung, jurnal, Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati Vol. 20 No. 2, 2020.

¹⁰ Ariga Bahrodin dkk, Tingkat stress akademik siswa kelas VI pada pembelajaran tatap muka PTM terbatas, SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS YTEBUIRENG JOMBANG 2021

¹¹ Irfan Abu bakar, Eksplorasi Pengalaman Guru dan Siswa dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Quran melalui Pendekatan Eklektik di SMP IT Insan Kamil Kota Bima, Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI) Volume 4, nomor 2, 2024, hal. 546-555

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh siswa sekolah dasar (SD) di berbagai jenjang pendidikan, termasuk dalam konteks pembelajaran Pendidikan Islam. Stres ini muncul akibat tekanan dari berbagai tuntutan akademik, mulai dari beban tugas, harapan nilai, hingga interaksi sosial di lingkungan sekolah. Eksplorasi pengalaman anak SD/MI dalam menghadapi stres akademik penting untuk memahami dinamika psikologis mereka serta menemukan strategi efektif untuk mengelola stres tersebut, khususnya melalui pendekatan pendidikan Islam.

Peserta didik menghadapi tantangan dalam mengelola waktu mereka karena jumlah tugas yang signifikan. Hal ini menciptakan situasi di mana peserta didik merasa terbebani oleh tanggung jawab akademik yang meningkat. Kesulitan mengelola waktu tidak hanya berdampak pada aspek akademis, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan peserta didik secara holistik. Selain beban tugas, lingkungan yang merusak, kelelahan, serta faktor eksklusif pula turut berkontribusi pada kurangnya konsentrasi siswa. Lingkungan yang tidak mendukung bisa membentuk hambatan ekstra bagi peserta didik, mempersulit mereka dalam menekankan tugas-tugas akademis mereka. Kelelahan fisik serta mental akibat beban tugas yang berlebihan juga menjadi masalah fokus yang dapat menghambat proses belajar peserta didik. Dengan menggabungkan faktor-faktor ini, penelitian ini menyampaikan pemahaman mendalam tentang kompleksitas persoalan yang dihadapi siswa. Ditemukannya hubungan antara beban tugas, stres, serta kurangnya konsentrasi peserta didik menciptakan dasar yang kuat untuk mengidentifikasi solusi yang relevan serta efektif guna mempertinggi kondisi belajar pada lingkungan kelas.¹²

Stres akademik pada anak SD/MI dapat dipicu oleh beberapa faktor utama:

1. Tekanan Belajar: Anak-anak sering merasa tertekan oleh tuntutan untuk memahami materi pelajaran, baik di sekolah maupun di rumah. Tekanan ini bisa datang dari orang tua, guru, maupun diri sendiri.
2. Beban Tugas: Banyaknya pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan ujian yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi siswa SD/MI
3. Kekhawatiran terhadap Nilai: Anak-anak merasa cemas jika nilai ulangan atau hasil belajar mereka tidak memenuhi harapan orang tua atau guru, sehingga menimbulkan perasaan gagal dan takut mengecewakan
4. Ekspektasi Diri: Siswa yang memiliki harapan tinggi terhadap prestasi akademik, namun tidak mampu mencapainya, cenderung mengalami tekanan psikologis
5. Masalah Interpersonal dan Lingkungan: Konflik dengan teman sebaya, masalah dengan guru, serta lingkungan belajar yang tidak kondusif juga berkontribusi terhadap munculnya stres akademik.¹³

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan anak SD/MI antara lain:

1. Penurunan Konsentrasi dan Prestasi: Anak yang stres cenderung sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan menurun kualitas belajarnya.
2. Gangguan Emosional: Stres dapat memicu perasaan cemas, takut, bahkan depresi ringan pada anak-anak.
3. Masalah Fisik: Anak yang mengalami stres berat sering menunjukkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan kelelahan.
4. Penurunan Motivasi Belajar: Tekanan yang berlebihan dapat membuat anak kehilangan minat dan semangat dalam belajar.¹⁴

Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membantu anak SD/MI mengelola stres akademik. Beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa:

1. Integrasi Nilai-Nilai Islam sebagai Strategi Pengelolaan Stres
Pendidikan Islam menanamkan nilai-nilai seperti sabar, tawakal (berserah diri kepada Allah), syukur, dan al-ihsan (berbuat baik dengan kesadaran Allah selalu mengawasi). Nilai-nilai ini

¹² Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33.

¹³ A.M.Irfan Taufan Asfar, A.M Iqbal Akbar Asfar, & Halamury, M. F. (2019). Teori Behaviorisme (Theory of Behaviorism). *Researchgate*, February, 0–32. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34507.44324>

¹⁴ Spiridon, K., & Evangelia, K. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53–73. <https://doi.org/10.7897/2277-4343.04135>

membantu anak untuk menghadapi tekanan akademik dengan ketenangan dan rasa percaya diri, sehingga stres dapat dikelola dengan lebih baik.

2. Praktik Ibadah sebagai Penguat Mental dan Spiritual. Melalui praktik ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan doa, anak-anak diajarkan untuk menenangkan hati dan pikiran. Aktivitas spiritual ini berperan dalam penyucian jiwa (tazkiyah an-nafs) yang mengurangi kecemasan dan rasa putus asa akibat tekanan akademik.
3. Pendidikan Agama Islam sebagai Media Konseling dan Motivasi. Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan dalam memberikan bimbingan preventif dan kuratif, seperti mengidentifikasi sumber stres (misalnya beban tugas yang berlebihan) dan memberikan solusi praktis, termasuk motivasi untuk menjaga kualitas tidur, makan, dan konsistensi menjalankan ibadah lima waktu. Pendekatan ini juga melibatkan koordinasi dengan wali kelas dan guru BK untuk mendukung kesejahteraan siswa secara holistik.
4. Pengembangan Resiliensi dan Karakter Positif. Pendidikan Islam membantu anak mengembangkan ketahanan mental dan spiritual, sehingga mereka mampu melihat tekanan akademik sebagai proses pendewasaan diri. Anak-anak yang terbiasa dengan nilai-nilai Islam cenderung memiliki pandangan positif terhadap tantangan dan lebih mampu mengelola stres secara efektif.
5. Pendekatan Holistik dalam Pendidikan. Pendidikan Islam menekankan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional anak, yang sangat penting untuk mengatasi stres akademik.¹⁵

Berdasarkan pengalaman empiris dan hasil penelitian, anak SD cenderung mengembangkan beberapa strategi dalam menghadapi stres akademik, di antaranya:¹⁶ Mencari Dukungan Sosial: Anak-anak sering mencari dukungan dari teman sebaya, guru, dan keluarga ketika menghadapi kesulitan belajar.

1. Mengatur Waktu Belajar: Dengan bimbingan guru dan orang tua, anak belajar untuk mengelola waktu antara belajar, bermain, dan istirahat agar tidak terlalu terbebani
2. Mengamalkan Nilai-Nilai Islam: Anak yang rutin melaksanakan ibadah, seperti sholat dan membaca doa, cenderung lebih tenang dan mampu mengendalikan stress
3. Mengikuti Konseling atau Bimbingan: Program bimbingan konseling di sekolah yang berbasis nilai-nilai Islam membantu siswa memahami dan mengelola stres dengan cara yang sehat dan religious

SIMPULAN

Eksplorasi pengalaman anak sekolah dasar dalam menghadapi stres pembelajaran akademik Pendidikan Islam menunjukkan bahwa stres akademik merupakan tantangan nyata yang dialami siswa akibat berbagai tekanan, seperti beban tugas, tuntutan prestasi, dan kesulitan menyeimbangkan aktivitas belajar dengan kegiatan keagamaan. Stres ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional, mental, dan spiritual anak. Pendekatan Psikologi Pendidikan Islam yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai Islam memberikan kerangka holistik untuk memahami dan mengelola stres akademik. Anak-anak diajarkan untuk melihat tekanan akademik sebagai proses pendewasaan diri dan ujian yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual anak, sehingga mereka lebih mampu bertahan dan berkembang dalam lingkungan Pendidikan. Integrasi pendidikan Islam dalam pengelolaan stres akademik anak sekolah dasar sangat efektif. Pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai mata pelajaran, tetapi juga sebagai sumber kekuatan spiritual dan emosional yang membantu anak menghadapi tekanan akademik secara sehat dan positif. Oleh karena itu, penguatan peran Pendidikan

¹⁵ Ishaac, M., Hidayat, M. F., & Mubarak, M. Z. (2024). Pengaruh Pendidikan Islam Terhadap Perkembangan Emosional Anak: Perspektif Psikologi Pendidikan Dalam Keluarga Dan Sekolah. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 373-392.

¹⁶ Wulandari, S., & Rachmawati, M. S. (2014). Efikasi diri dan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146-156

Agama Islam dan Psikologi Pendidikan Islam dalam sistem pendidikan dasar sangat diperlukan untuk mendukung kesejahteraan mental dan perkembangan holistik siswa.

REFERENSI

- A.M.Irfan Taufan Asfar, A.M Iqbal Akbar Asfar, & Halamury, M. F. (2019). Teori Behaviorisme (Theory of Behaviorism). Researchgate, February, 0–32. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34507.44324>
- Ariga Bahrodin dkk, Tingkat stress akademik siswa kelas VI pada pembelajaran tatap muka PTM terbatas, Sainsteknopak Ke-5 Lppm Unhasy Tebuireng Jombang 2021
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30– 33.
- Evita Yuliatul Wahidah dkk. 2024. Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi, *Jurnal MASAGI Wahidah, Barokah* Vol. 03; No. 01.
- Fitriani, Mutiara. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Jurnal Pamaaksara, Sosio Humanus* Vol. 3 No. 1 Hal. 76-85
- Heiman and Kariv,. 2015. “Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students,” *Coll. Stud. J.*, vol. 39, no. 1, pp. 72–89
- Hemasti, R. A. G., Rahman, P. R. U., Rumanti, G. K., & Simatupang, M. (2023). Stres Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning Dan Student Well-Being Pada Siswa Kelas X Di Smkn 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 88– 95. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.548>
- Irfan Abu bakar, Eksplorasi Pengalaman Guru dan Siswa dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Quran melalui Pendekatan Eklektik di SMP IT Insan Kamil Kota Bima, *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* Volume 4, nomor 2, 2024, hal. 546-555
- Ishaac, M., Hidayat, M. F., & Mubarak, M. Z. (2024). Pengaruh Pendidikan Islam Terhadap Perkembangan Emosional Anak: Perspektif Psikologi Pendidikan Dalam Keluarga Dan Sekolah. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 373-392.
- Lilianti, L. (2020). Penanganan Kesulitan Belajar Siswa dengan Pendekatan Psikologi Belajar di SMA Negeri 3 Kendari. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.30651/didaktis.v20i1.4164>
- Mawakhira, N. Y., & Ma’wa, J. Y. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Palupi, T. N. 2020. Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, 9(2), 18–29.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. 2020. The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Riska Rachmawati dkk, Eksplorasi kesulitan belajar dalam pelaksanaan kurikulum Merdeka (Studi kasus siswa sma kelas 10 MAN 2 kota Bansung, jurnal, *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* Vol. 20 No. 2, 2020.
- Sagita, D. R., Daharnis, Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi. Prokastinasi akademik dan stress akademik mahasiswa. *Jurnal Bioteknik*, 01(02), 43-53.
- Santrock, J. W. 2017. *Child development*. New York: McGraw, hal 77
- Sohail, N. (2015). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71
- Spiridon, K., & Evangelia, K. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53–73. <https://doi.org/10.7897/2277-4343.04135>
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology* 5th edition. Boston: Mc Graw- Hill
- Worthington, E. L., & Sandage, S. J. (2016). Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach. *Journal of Psychology and Christianity*, 35(1), 5–20

- Wulandari, S., & Rachmawati, M. S. (2014). Efikasi diri dan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146-156
- Yunitasari, Ria., Umi Hanifah. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID-19. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan* Volume 2 Nomor 3 Tahun 2020 Hal. 232 – 243.
- Yuwono, 2010, Pandemi Resistensi Antimikroba: Belajar dari MRSA, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, hal 129