

Gambaran Kecemasan Siswa di MAN Insan Cendekia Gowa

Rasdiyanah Rasdiyanah¹ ✉, Rahmat Rasyid Siagian², Nur Al Marwah Azrul³, Eny Sutria⁴

^{1, 3, 4} Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin

² Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin

✉ Correspondence Author : rasdiyanah.ners@uin-alauddin.ac.id

ABSTRACT

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode transisi, termasuk perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial, setiap perubahan dalam kehidupan remaja, baik mental maupun sosial, yang saling mempengaruhi dan dianggap sebagai faktor penyebab gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh remaja adalah kecemasan, gambaran kecemasan siswa sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Insan Cendekia Gowa, sangat diperlukan untuk mencegah dan menangani dampak kecemasan pada remaja yang belajar di sekolah Islam. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa di MAN Insan Cendekia Gowa. Metode: Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan teknik Non Probability Sampling, dilakukan pada bulan Juni 2022 dengan responden penelitian sebanyak 52 siswa. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian 42.3 % dari 52 responden tidak mengalami kecemasan/normal, 30 % responden mengalami kecemasan ringan, 23.1% responden mengalami kecemasan sedang dan 3.8 % responden mengalami kecemasan berat. Kesimpulan: Responden yang mengalami kecemasan sebanyak 57%, mulai dari kecemasan ringan hingga kecemasan berat, dibutuhkan penanganan lebih lanjut dalam menangani masalah kecemasan siswa.

KEYWORDS

Kecemasan; remaja; psikologis

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi mengalami banyak perubahan saat menjadi dewasa, yang meningkatkan risiko mengalami stres psikososial (Roberts & Lopez-Duran, 2019). Kurniawan et al., (2023) dan Vivi Silawati et al., (2024) menyatakan bahwa ada faktor internal dan eksternal yang memengaruhi perkembangan mental seorang siswa sebagai remaja. Faktor internal termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kepribadian, dan genetik. Faktor lingkungan sosial, seperti kondisi tempat tinggal siswa, kondisi sekolah dan beban belajar, kepadatan jadwal dan sistem belajar, status sosial dan ekonomi keluarga, hubungan dengan orang lain, dan peristiwa yang terjadi di luar sekolah.

Karena masa remaja adalah tahap perkembangan yang paling unik, dinamis, dan penuh dengan tantangan dan harapan. Asri et al., (2024) dan

Youssef et al., (2024) menyatakan bahwa siswa yang tinggal di asrama lebih cenderung mengalami depresi. Banyak perubahan terjadi selama masa remaja, termasuk perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial. Remaja mengalami perubahan psikososial seperti berfungsi di lingkungan sosial, melepaskan diri dari ketergantungan orang tua, membuat rencana hidup untuk masa depan, dan membangun sistem nilai (Baxter et al., 2022; Lukoševičiūtė-Barauskienė et al., 2023). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa berbagai faktor di lingkungan remaja meningkatkan kemungkinan mengalami gangguan psikososial (Anderson et al., 2025; Lin & Guo, 2024).

Setiap perubahan dalam kehidupan manusia, baik mental maupun sosial, yang saling mempengaruhi dan dianggap sebagai faktor penyebab gangguan psikologis (gangguan kesehatan), atau sebaliknya masalah kesehatan jiwa yang mempengaruhi

lingkungan sosial. Ketakutan berlebihan, rasa takut, gugup, konsentrasi buruk, ragu-ragu atau merasa rendah diri, merasa kecewa, pemarah, agresif, jantung berdebar, otot tegang, dan sakit kepala merupakan beberapa reaksi fisik (Bamalan et al., 2023; Berutu & Mutiawati, 2023; Sulistyorini & Pujiyanto, 2020).

Salah satu jenis gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh remaja, termasuk siswa sekolah menengah atas, adalah kecemasan, yang merupakan komponen penting dari gangguan kesehatan. Pada masa remaja, seseorang mengalami fase transisi yang sulit, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Perubahan-perubahan ini seringkali menimbulkan tekanan yang besar dan dapat menyebabkan kecemasan, terutama ketika individu harus menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan ekspektasi lingkungan mereka (Gao, 2023; Stromájer et al., 2023; Zhang et al., 2024).

Menurut penelitian awal yang dilakukan pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Gowa, gangguan psikososial yang dialami siswa menyebabkan mereka sering mengalami sakit kepala dan pusing yang berkepanjangan, yang pada gilirannya menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Siswa Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Gowa memiliki kecemasan yang sangat kompleks. Siswa di madrasah tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi mereka juga menghadapi tekanan moral dan spiritual. Kecemasan sering disebabkan oleh harapan orang tua, guru, dan masyarakat terhadap keberhasilan akademik dan keberagamaan siswa (Deng et al., 2022; Xin & Yu, 2024). Siswa dapat mengalami berbagai gejala kecemasan seperti gangguan konsentrasi, ketegangan otot, kesulitan

tidur, dan bahkan menarik diri dari lingkungan sosial jika mereka tidak dapat mengelola tekanan ini secara adaptif (McCurdy et al., 2023; Pérez-Jorge et al., 2025).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa di sekolah menengah cukup mengkhawatirkan. Siswa sekolah menengah atas mengalami kecemasan sedang hingga tinggi, khususnya menjelang ujian nasional dan seleksi masuk perguruan tinggi, (Barbayannis et al., 2022; Giannopoulou et al., 2022; Sidharth, 2023). Tekanan akademis merupakan salah satu penyebab utama masalah kesehatan mental pada siswa (Jiang et al., 2022; Qomariyah et al., 2023; Steare et al., 2023; Tran, 2022).

Beberapa siswa mengalami ketakutan jika tidak memenuhi persyaratan keagamaan tertentu (Akbar et al., 2018; Hidayah et al., 2024; Khodijah et al., 2024; Muttaqin et al., 2024; Utari & Hamid, 2021). Selain itu, terdapat layanan konseling yang kurang memadai (Azwar et al., 2022; Riyono & Malisi, 2021; Sulastrini et al., 2024).

Pengaruh lingkungan keluarga dan media sosial juga harus diperhatikan. Remaja modern sangat terhubung dengan media digital. Meskipun media digital menyediakan banyak informasi, mereka juga menimbulkan tekanan karena budaya perbandingan sosial yang kuat. Siswa dapat mengalami perasaan tidak aman dan kecemasan jika mereka merasa tertinggal dibandingkan teman-teman mereka dalam hal akademik, finansial, atau sosial (Hartini et al., 2023; Suryaningrum, 2021).

Penelitian tentang kecemasan siswa di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Gowa sangat

penting mengingat kompleksitas masalah tersebut. Memahami kondisi ini secara menyeluruh dapat membantu menciptakan intervensi psikopedagogik yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mental siswa. Diharapkan penelitian ini akan membuat kemajuan besar dalam bidang psikologi pendidikan, terutama dalam membangun metode untuk mencegah dan menangani kecemasan pada remaja yang belajar di sekolah Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dalam pemilihan sampel penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dan di dapatkan responden sebanyak 52 siswa. Penelitian ini dilaksanakan di MAN Insan Cendekia Gowa, pada Juni 2022. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, adapun kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah DASS 21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang terdiri dari 21 pernyataan dan telah diuji validitas dan realibilitas oleh peneliti. Analisa hasil penelitian menggunakan menggunakan analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL

Hasil pengumpulan data dilakukan pada 52 responden dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Data Demografi

Tabel 1. Data Demografi Responden(n=52)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15	6	11,5%
16	22	42,3%
17	23	44,2%
18	1	1,9%
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	38,5%
Perempuan	32	61,5%
Total	52	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 16-17 tahun dengan presentasi sebesar 42,3% dan 44,2%. Responden yang berjenis kelamin laki-laki sekitar 38,5% dan sisanya 61,5% berjenis kelamin perempuan.

Gambaran Kecemasan Siswa

Tabel 2. Gambaran Kecemasan Siswa

Kelelahan Akademik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	22	42,3%
Ringan	16	30,0%
Sedang	12	23,1%
Berat	2	3,8%
Total	52	100%

Tabel 2 menunjukkan 52 responden rata-rata tidak mengalami kecemasan (normal) sebesar 42,3%. Namun, terdapat responden yang memiliki kecemasan sedang (23,1%), ringan (30,0%) bahkan berat (3,8%). Hal ini menunjukkan persentase siswa yang mengalami kecemasan ringan hingga berat lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalami kecemasan dimana total siswa yang mengalami kecemasan 57% dan yang normal 42,3%.

PEMBAHASAN

Jumlah responden sebanyak 52 siswa berusia rata-rata 16-17 tahun, dengan karakteristik laki-laki 38,5% dan perempuan 61,5%. Usia remaja mengalami banyak perubahan perkembangan fisik dan psikologis, yang dapat menyebabkan kondisi kecemasan.

Hasil data menunjukkan bahwa 42.3 % (22) dari 52 responden tidak mengalami kecemasan/normal, 30 % (16) dari 52 responden mengalami kecemasan ringan, 23.1 % (12) dari 52 responden mengalami kecemasan sedang dan 3.8 % (2) dari 52 responden mengalami kecemasan berat. Ini karena siswa MAN Insan Cendekia Gowa berasal dari

berbagai latar belakang dan berasal dari berbagai kota di sekitar Makassar dan Sulawesi Selatan. Siswa dan siswi MAN Insan Cendekia Gowa dituntut untuk bersaing dan berkompetisi untuk menjadi yang terbaik untuk mencapai prestasi nasional dan internasional sesuai dengan misi organisasi, yaitu menumbuhkan minat, bakat, dan potensi siswa untuk meraih prestasi di tingkat nasional dan internasional.

Ancaman terhadap identitas diri (self identity), harga diri, kehilangan, perubahan status dan peran, dan hubungan interpersonal adalah beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan (Auttama et al., 2021; Guo et al., 2025; Harris & Orth, 2020; Pratama & Tjhin, 2024). Lebih lanjut, adanya kompetisi dapat berfungsi sebagai pengaruh buat seseorang yang dapat menjadi ancaman sumber dari luar (Basri et al., 2022; Huang et al., 2024; Kim & Kang, 2024; Nawaz et al., 2022; Ooi & Cortina, 2023; Penghui & Mengfan, 2024).

Tujuan MAN Insan Cendekia Gowa adalah untuk menghasilkan siswa yang menguasai dasar-dasar ilmu pengetahuan keislaman, sains, teknologi, ilmu sosial, dan seni budaya. Selain itu, melalui pengembangan program akademik dan keasramaan yang berkelanjutan, MAN Insan Cendekia Gowa berusaha untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pengetahuan.

Siswa di sekolah boarding dapat mengalami kecemasan karena rutinitas aktivitas yang padat setiap hari (Asri et al., 2024; Musyandi et al., 2024; Reardon et al., 2023; Sugiarto et al., 2023; Sulastri et al., 2020; Utami, 2024). Adanya sistem pembelajaran, pemberian tugas yang padat, target kurikulum yang tinggi, dan penerapan disiplin sekolah yang ketat adalah faktor yang menyebabkan kecemasan pada

siswa (Rini et al., 2023; Salainti & Sanger, 2024; Salsabila et al., 2024).

Siswa boarding school tidak hanya memiliki banyak aktifitas, tuntutan, dan tugas yang harus dilakukan, tetapi mereka juga menghadapi situasi yang membuat mereka cemas, seperti berbicara atau tampil di depan teman sekelas. Hal ini sejalan dengan penelitian Imran et al (2025) dan Rasdiyanah & Ilhamsyah (2024), di mana siswa merasa cemas jika berbicara di depan umum karena mereka takut, tidak percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, dan merasa mereka tidak mampu seperti teman-teman mereka.

Salah satu faktor penghambat dalam proses pembelajaran adalah kecemasan, yang dapat mengganggu kemampuan kognitif seseorang, seperti berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Geremek et al (2024), Tunnell et al (2024) dan Zheng et al., 2019), menemukan bahwa gejala kecemasan dapat berupa gangguan fisik (somatik), seperti masalah pencernaan, sering buang air, sakit kepala, masalah jantung, tekanan di dada, gemeteran, bahkan pingsan.

Hasil survei siswa MAN-IC menunjukkan bahwa dua siswa mengalami kecemasan berat. Menurut hasil penilaian atau kuesioner yang diberikan, siswa tersebut menunjukkan tanda gejala kecemasan, seperti bernapas terlalu cepat atau sesak napas tanpa melakukan aktivitas fisik. Selain itu, siswa sering mengalami gemetar, detak jantung meningkat, dan panik. Hal ini konsisten dengan penelitian Attia et al (2022) dan Chand & Marwaha (2023) yang menyatakan bahwa respon kecemasan terdiri dari

empat komponen: respon fisik, respon afektif, respon kognitif, dan respon perilaku.

Lebih lanjut, dalam penelitian (Berutu & Mutiawati (2023) dan DeGeorge et al (2022), menemukan kondisi ini disertai dengan perasaan terancam, gangguan persepsi, dan rasa takut berlebihan. Individu dengan kecemasan berat juga mengalami kesulitan berkomunikasi dan memiliki keluhan somatik yang lebih besar daripada kecemasan sedang dan kecemasan tingkat berat. Kondisi ini membuat mereka kesulitan memikirkan hal lain dan fokus pada satu hal secara khusus dan rinci.

Nilai spiritualitas juga mempengaruhi kondisi mental seseorang, karena nilai-nilai agama mempengaruhi kondisi penerimaan seseorang (Aggarwal et al., 2023; Napilah et al., 2024; Pastwa-Wojciechowska et al., 2021). Kecemasan dalam Islam merupakan bagian dari fitrah manusia yang diuji sebagai sarana peningkatan iman dan ketakwaan, bukan menjadi sebuah kelemahan diri (Khaki & Habibabad, 2021; Saged et al., 2022). Dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah:155 yakni

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahan:

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar".

Makna ayat ini yakni memberikan peringatan bahwa kehidupan tidak akan lepas dari ujian dan cobaan. Namun, dibalik setiap ujian, terdapat hikmah

dan janji Allah bagi mereka yang mampu bersabar dan tetap teguh dalam keimanan, sehingga diharapkan untuk senantiasa bertawakkal, berdzikir, mengerjakan shalat dan berdo'a. berfikir positif dan membaca Al-Qur'an (Isdianto et al., 2025; Mawaddah Rofiqoh et al., 2025; Nor, 2023).

Selain itu, gangguan terhadap kebutuhan dasar berupa ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan perubahan status dan peran juga ikut berperan dalam meningkatkan kecemasan seseorang (Adiwijaya et al., 2024; Farmakopoulou et al., 2024; Nguyen et al., 2019). Dibutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat, salah satunya dengan meningkatkan spiritualitas siswa, agar mereka memiliki ketenangan batin, kemampuan mengelola emosi, serta kekuatan untuk menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul dalam kehidupan akademik maupun sosial. Peningkatan spiritualitas siswa dapat dicapai melalui pembiasaan ibadah, pembinaan karakter islami, kegiatan keagamaan yang terstruktur, serta integrasi nilai-nilai religius dalam kehidupan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa siswa tidak hanya berkembang secara intelektual, tetapi juga memiliki fondasi spiritual yang kuat sebagai bekal untuk menghadapi masalah yang muncul dalam hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data di MAN Insan Cendekia Gowa dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan 57%, mulai dari kecemasan ringan 30,0%, sedang 23,1%, dan beberapa siswa yang mengalami kecemasan berat 3,8%. Oleh karena itu, penulis merekomendasikan sekolah agar dapat membantu siswa dengan cara

membuat kebijakan sebagai tindakan preventif dalam penanganan kecemasan pada siswa dan memetakan penyebab masalah kecemasan serta lebih meningkatkan program belajar yang mendukung ke arah peningkatan spiritualitas siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwijaya, J. N., Felita, F., Fitrikasari, A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2024). The Relationship between Self-Esteem and Anxiety Levels in Final-year Medical Students. *Diponegoro International Medical Journal*, 5(1), 31–35. <https://doi.org/10.14710/dimj.v5i1.22515>
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Akbar, M. F. R., Rizki, A., & Nur, M. (2018). Perceived Stress Level Among Madrasah â€™Aliyah Students During Examination Week. *IJISH (International Journal of Islamic Studies and Humanities)*, 1(2), 117–127. <https://doi.org/10.26555/ijish.v1i2.558>
- Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
- Asri, Y., Priasmoro, D. P., Muhtar, M. S., & Manga, Y. B. (2024). Depression Among Islamic Boarding Schools Students During the COVID-19 Pandemic in East Java, Indonesia. *Kesmas*, 19(1), 51–58. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v19i1.7437>
- Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M. A.-E., Khorkhash, M. K., Rizk, M. A., Shah, J. er, & Amer, S. A. (2022). Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.933981>
- Auttama, N., Seangpraw, K., Rak, P. O. A., & Tonchoy, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1213–1221. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S308076>
- Azwar, B., Soleh, S., & Fadilah, F. (2022). The Role Of The Counseling Teacher In Developing The Value Of Ta'awun (Mutual Help) Inclusive Education Institutions. *Potensia: Jurnal Kependidikan Islam*, 8(1), 1–14.
- Bamalan, O. A., Alosaimi, N. M., Alfryyan, A. A., Aljubran, H. J., Alanazi, F. H., & Siddiqui, Z. I. (2023). Generalized Anxiety Disorder: A Review of Current Literature in Saudi Arabia. *Psychology*, 14(01), 35–51. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.141003>

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Basri, S., Hawaldar, I. T., Nayak, R., & Rahiman, H. U. (2022). Do Academic Stress, Burnout and Problematic Internet Use Affect Perceived Learning? Evidence from India during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability (Switzerland)*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/su14031409>
- Baxter, J., Lam, J., Povey, J., Lee, R., & Zubrick, S. R. (2022). *Family Dynamics over the Life Course*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-12224-8>
- Berutu, R., & Mutiawati, M. (2023). Understanding learning anxiety and mental health of final year students: A qualitative study. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i1.60000>
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). *Anxiety*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
- DeGeorge, K. C., Grover, M., & Streeter, G. S. (2022). Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *American Family Physician*, 106(2), 157–164.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
- Farmakopoulou, I., Lekka, M., & Gkintoni, E. (2024). Clinical Symptomatology of Anxiety and Family Function in Adolescents—The Self-Esteem Mediator. *Children*, 11(3), 1–28. <https://doi.org/10.3390/children11030338>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Geremek, A., Lindner, C., Jung, M., Calvano, C., & Munz, M. (2024). Prevalence of Somatic Symptoms and Somatoform Disorders among a German Adolescent Psychiatric Inpatient Sample. *Children*, 11(3), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children11030280>
- Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Korkoliakou, P., Triantafyllou, G., Smyrnis, N., & Douzenis, A. (2022). Mental health of adolescents amidst preparation for university entrance exams during the second pandemic-related lockdown in Greece. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8(December 2021), 100339. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100339>
- Guo, S., Yang, J., Zhang, S., Xue, D., & Liu, M. (2025). Impact of self-identity on social anxiety among college students a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1622431>

- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hartini, S., Mulyana, A. R., Abidah, J., & Sabri, F. (2023). Seven insecure academic conditions for students as a basis for implementing teacher professional learning. *Journal of Professional Teacher Education*, 1(2), 84–90. <https://doi.org/10.12928/jprotect.v1i2.654>
- Hidayah, N., Anugerah Izzati, U., Hidayat, H., Wahyuni, F., Nanda, W., Saputra, E., Hanafi, H., Kurniawan, N. A., & Yunita, M. (2024). School Anxiety in Indonesian Madrasahs: Exploring A Growing Hidden Crisis. *School Anxiety in Indonesian Madrasahs: Exploring A Growing Hidden Crisis SEEJPH*, XXV(20), 25–35.
- Huang, X., Li, Q., Hao, Y., & An, N. (2024). The Relationship between a Competitive School Climate and School Bullying among Secondary Vocational School Students in China: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.3390/bs1402129>
- Imran, M. C., Marzuki, M., Sasabobe, L., Jubhari, Y., & Sujarwo, S. (2025). DeepL Translate can be a scaffold to speaking fluency: Technology Acceptance Model (TAM). *EDULEC : Education, Language, and Culture Journal*, 5(1), 56–66. <https://doi.org/10.56314/edulec.v5i1.302>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). the Impact of Tawakal and Dhikr on Mental Health and Stress in Modern Life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538–1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>
- Jiang, M. M., Gao, K., Wu, Z. Y., & Guo, P. P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent–child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Khaki, A., & Habibabad, A. S. (2021). Investigating the Effect of Religious and Islamic Teachings on the Calmness and Mental Health in Educational Spaces. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2632–2645. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01022-7>
- Khodijah, A., Nani, I., & Rahmat, M. (2024). Religious Education as a Tool for Mental Health Improvement in Madrasah Aliyah. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, 22(2), 311–323. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v22i2.1895>
- Kim, S., & Kang, S. (2024). Adolescents' Perceptions of Competitive Classroom Climate and Career-related Search Engagement: New Evidence from Italy and South Korea. *International Area Studies Review*, 27(3), 289–301. <https://doi.org/10.69473/iasr.2024.27.3.289>
- Kurniawan, F., Yeni Erita, Didi Syahrir, & Vani Qhairum Nisa Utami. (2023). The influence of students' environment on students' learning motivation. *Journal of Digital Learning and Distance Education*, 1(8), 297–305. <https://doi.org/10.56778/jdlde.v1i8.58>

- Lin, J., & Guo, W. (2024). The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. *Behavioral Sciences*, 14(4), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
- Lukoševičiūtė-Barauskienė, J., Žemaitaitytė, M., Šūmakarienė, V., & Šmigelskas, K. (2023). Adolescent Perception of Mental Health: It's Not Only about Oneself, It's about Others Too. In *Children* (Vol. 10, Issue 7). <https://doi.org/10.3390/children10071109>
- Mawaddah Rofiqoh, L., Zulfa, I., & Nahid Ayad. (2025). Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 82–91. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>
- McCurdy, B. H., Scozzafava, M. D., Bradley, T., Matlow, R., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2023). Impact of anxiety and depression on academic achievement among underserved school children: evidence of suppressor effects. *Current Psychology*, 42(30), 26793–26801. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03801-9>
- Musyandi, A. Z., Dahrul, A., Handayani, R., Syahti, M. N., Lindriani, N., & Huda, A. (2024). Reducing stress among new boarding school students: The impact of Al-Qur'an reading intensity analyzed through expert systems and PHP. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 3(1), 45–54. <https://doi.org/10.47679/202451>
- Muttaqin, M. I., Hambali, M., Ismail, A. B., Mulyadi, M., & Hady, M. S. (2024). Optimizing Mental Health in Islamic Boarding School Students: Balancing Physical and Mental Endurance for Effective Qur'an Memorization. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 675–688. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i2.8470>
- Napilah, P., Truna, D. S., & Albustomi, A. G. (2024). The Power of Belief: Unpacking Religion's Role in Mental Health Outcomes. *Socio Politica : Jurnal Ilmiah Jurusan Sosiologi*, 14(2), 103–112. <https://doi.org/10.15575/socio-politica.v14i2.42210>
- Nawaz, S., Naveed, N., Nazar, B., Hasham Akram Chaudhry, M., & Nadeem Kazi, A. (2022). To Compare the Effect of Competitive and Non-Competitive Environment On Academic Performance in Medical Students. *Esculapio*, 18(4), 408–411. <https://doi.org/10.51273/esc22.251842>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(SEP), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Nor, M. (2023). Review Literature about Influence of Prayer and Dhikr in Improving Mental Health Based on the Qur'an Surah Ar-Ra'd Verse 28. *Bulletin of Islamic Research*, 1(3), 273–294. <https://doi.org/10.69526/bir.v1i3.335>
- Ooi, S. X., & Cortina, K. S. (2023). Cooperative and competitive school climate: their impact on sense of belonging across cultures. *Frontiers in Education*, 8(September), 1–14. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1113996>

- Pastwa-Wojciechowska, B., Grzegorzewska, I., & Wojciechowska, M. (2021). The role of religious values and beliefs in shaping mental health and disorders. *Religions*, 12(10), 1–18. <https://doi.org/10.3390/rel12100840>
- Penghui, H., & Mengfan, X. (2024). Does competitive school climate really harm to students' anti-bullying attitude: empirical evidence from China. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20444-6>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Pratama, Y. R., & Tjhin, P. (2024). Self-esteem as a risk factor of anxiety in senior high school students. *Universa Medicina*, 43(1), 69–75. <https://doi.org/10.18051/univmed.2024.v43.69-75>
- Qomariyah, L., Ekowati, D., & Mudzakkir, M. F. (2023). The Contexts of Academic Pressure: Narrative Review. *RSF Conference Series: Business, Management and Social Sciences*, 3(3), 502–514. <https://doi.org/10.31098/bmss.v3i3.715>
- Rasdiyanah, R., & Ilhamsyah, I. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC SELF EFFICACY AND STUDY TIME OF UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS. *Jurnal Citra Keperawatan*, 12(2), 88–94.
- Reardon, A., Lushington, K., Junge, A., Crichton, J., & Agostini, A. (2023). Boarding versus day-students: A mixed-methods analysis of sleep and its relationship with psychological distress. *British Journal of Educational Psychology*, 93(4), 1146–1170. <https://doi.org/10.1111/bjep.12624>
- Rini, E. F. S., Aldila, F. T., & Wirayuda, R. P. (2023). A STUDY OF STUDENT LEARNING DISCIPLINE IN SENIOR HIGH SCHOOL. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 2313–2316.
- Riyono, R., & Malisi, M. A. S. (2021). Guidance and Counseling Implementation Model in Strengthening of Student Character of Islamic Middle School. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 8(3), 11–25. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0803002>
- Rizkita, M. (2020). The Effect of Peer-Support to Students' Academic Stress in Boarding School with House System. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 3(April), 595–598. <https://doi.org/10.14421/icse.v3.571>
- Roberts, A. G., & Lopez-Duran, N. L. (2019). Developmental influences on stress response systems: Implications for psychopathology vulnerability in adolescence. *Comprehensive Psychiatry*, 88, 9–21. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.10.008>
- Saged, A. A. G., Sa'ari, C. Z., Abdullah, M. bin, Al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M., Zain, M. I. A., & alShehri, N. bint A. bin M. (2022). The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression

- p>and Anxiety in Malaysia.
- Journal of Religion and Health*
- , 61(1), 79–92.
- <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Salainti, E., & Sanger, A. H. F. (2024). Teachers' Strictness and Its Impact on Learning Outcomes: a Critical Review. *Klasikal : Journal of Education, Language Teaching and Science*, 6(2), 309–319. <https://doi.org/10.52208/klasikal.v6i2.1151>
- Salsabila, A., Saputri, N. V. C., Rohimah, T. R., & Rahmat, A. (2024). The comparison of students' academic stress in biology class at public and private high schools. *Jurnal Biolokus*, 6(2), 196. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v6i2.2865>
- Sidharth, G. (2023). University Entrance Examination stressors in High School Students : An Empirical Study. *International Journal for Research in Education*, 12(01), 1–16.
- Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339(January), 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Stromájer, G. P., Csimá, M., Iváncsik, R., Varga, B., Takács, K., & Stromájer-Rácz, T. (2023). Stress and Anxiety among High School Adolescents: Correlations between Physiological and Psychological Indicators in a Longitudinal Follow-Up Study. *Children*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/children10091548>
- Sugiarto, N. S., Oktaviani, M., & Zulfa, V. (2023). Stress and Emotional Intelligence in Students at the Islamic Boarding School. *Faktor : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1), 132–142.
- Sulastri, T., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. (2020). Effectiveness of Psychoeducation to Reduce Homesickness in Islamic Boarding School Students'. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481, 183–188. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.039>
- Sulastrini, S., Hidayah, N., & Rahman, D. H. (2024). Discrepancy Analysis of Guidance and Counseling Program Implementation in Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 8(2006), 1–14.
- Sulistiyorini, A., & Pujiyanto, T. (2020). The Description of Mental Health and Emotional Mental Disorders of Students And Families During Covid-19 Pandemic. *Journal Of Nursing Practice*, 4(1), 97–106. <https://doi.org/10.30994/jnp.v4i1.119>
- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: a study of the young people mental health in digital age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.29210/150100>
- Tran, B. (2022). Academic Pressures Affect Students' Lives Mental Health Crisis & Academic Failure. *American Journal of Higher Education (AJHE)*, 1227(011), 1–12.
- Tunnell, N. C., Corner, S. E., Roque, A. D., Kroll, J. L., Ritz, T., & Meuret, A. E. (2024). Biobehavioral approach to distinguishing panic symptoms from medical illness. *Frontiers in Psychiatry*, 15(May),

- 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1296569>
- Utami, S. D. (2024). Academic Stress and Subjective Well-Being among Adolescents on Islamic Boarding School in Rural Aceh. *Asian Journal of Health and Applied Sciences*, 3(1), 14–19. <https://doi.org/10.53402/ajhas.v3i1.416>
- Utari, I. N. D., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic stress in adolescent students of an islamic-based school: The correlation with parenting style and spirituality. *Journal of Public Health Research*, 10, 22–26. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2330>
- Vivi Silawati, Nabilah, & Suprihatin. (2024). Factors Related to Stress Levels in School-Age Children in South Tangerang City Elementary School in 2024. *International Health Sciences Journal*, 2(1), 13–32. <https://doi.org/10.61777/ihsj.v2i1.67>
- Xin, Y., & Yu, L. (2024). The Influence of Parents' Educational Expectations on Children's Development: The Chain Mediation Role of Educational Anxiety and Parental Involvement. *Behavioral Sciences*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/bs14090779>
- Youssef, A. M., Shamsaldin, M., Abuzayed, B., Alameeri, S., Al Eid, M. M., Dib, A., Hussein, A., & Khalid, A. (2024). Measuring the Quality of Life and Psychological Distress of Dormitory Students at a University in Sharjah. *Cureus*, 16(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.73666>
- Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, 248(49), 104351. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>
- Zheng, F., Duan, Y., Li, J., Lai, L., Zhong, Z., Hu, M., & Ding, S. (2019). Somatic symptoms and their association with anxiety and depression in Chinese patients with cardiac neurosis. *Journal of International Medical Research*, 47(10), 4920–4928. <https://doi.org/10.1177/0300060519869711>