

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN ROUDLOTUSYSYUBBAN DESA TAWANGREJO WINONG PATI

Siti Roihanah¹, Gardha Rias Arsy²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus,

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus.

E-mail: gardarias051@gmail.com

ABSTRAK

Kewajiban santri untuk tinggal di pondok pesantren memaksa santri untuk menjalani gaya hidup yang berbeda dengan di rumah, beban santri tidaklah ringan, kegiatan santri di pondok pesantren sangat padat dan telah disesuaikan dengan peraturan yang ada dari bangun tidur hingga tidur kembali. Kehidupan yang beragam ini membuat para santri harus bisa menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang ada di pondok pesantren. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada santri baru dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan jumlah 40 responden menggunakan kuesioner. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 40 responden menunjukkan bahwa mayoritas santri baru mengalami gangguan stres dengan kategori berat yaitu sebesar 11 (27,5%) responden, kategori sedang yaitu sebanyak 8 (20,0%) responden dan dalam kategori tingkat stres sangat berat sebanyak 6 (15,0%) responden. Sehingga dari sini dapat disimpulkan bahwa tingkat stres santri baru di pondok pesantren Roudlotusysyubban adalah dalam tingkat berat yaitu sebesar 11 (27,5%) responden.

Kata Kunci: Stres, Santri Baru, Pondok Pesantren.

ABSTRACT

The obligation of students to live in Islamic boarding schools forces students to live a different lifestyle from at home, the burden of students is not light, the activities of students in Islamic boarding schools are very dense and have been adapted to existing regulations from waking up to going back to sleep. This diverse life makes the students have to be able to adapt to the environmental conditions that exist in the Islamic boarding school. The purpose of this study was to describe the level of stress in new students by using a sampling technique, namely total sampling with a total of 40 respondents using a questionnaire. The results of research conducted on 40 respondents showed that the majority of new students experienced stress disorders in the severe category, namely 11 (27.5%) respondents, the medium category was 8 (20.0%) respondents and in the very heavy stress category as many as 6 (15.0%) respondents. So from this it can be concluded that the stress level of new students at the Roudlotusysyubban Islamic boarding school is in the severe level, namely 11 (27.5%) respondents.

keywords: Stress, New Student, Islamic Boarding School.

LATAR BELAKANG

Banyak orang tua menginginkan anak-anak mereka senantiasa menanamkan nilai-nilai moral dalam kehidupan, terutama agar mereka memiliki tatanan di akhirat. Orang tua yang menginginkan anaknya memiliki nilai-nilai moral yang baik secara umum mereka akan mencari tempat pengajaran yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan beberapa orang tua akan memilih pesantren sebagai pilihan mereka. Orang-orang yang memasukkan anaknya di pesantren cenderung sudah mengetahui bagaimana pengajaran di pesantren sehingga dapat melakukannya tanpa berpikir panjang (Syafe'i, 2017).

Adanya kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menyebabkan santri menjalani gaya hidup yang berbeda dengan di rumah, beban santri tidaklah ringan, kegiatan santri di pondok pesantren sangat padat dan telah disesuaikan dengan peraturan yang ada dari bangun tidur hingga tidur kembali. Kehidupan yang beragam, menuntut santri untuk dapat beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang ada di pondok pesantren. Santri perlu beradaptasi dengan banyak hal, tidak hanya dari segi kondisi lingkungan, tetapi juga dari segi kegiatan akademik yang mereka lakukan. Santri yang tidak mampu beradaptasi dengan gaya hidup baru di pesantren mereka akan berada di bawah tekanan karena santri didorong untuk menyeimbangkan kegiatan pendidikan formal dan informal. Tekanan-tekanan yang dialami para santri akan menyebabkan stres (Pritaningrum & Wiwin, 2013).

Santri di pondok pesantren harus menjalankan berbagai aktivitas secara bersama-sama dengan orang lain, sehingga kondisi spasial di pesantren begitu kental. Santri harus beradaptasi dengan berbagai budaya yang beragam. Terlebih bagi santri pada usia remaja, tentunya akan mengalami banyak problematika dalam kehidupannya di pondok pesantren yang akan membuatnya stres, karena dimasa remaja terdapat perubahan yang begitu pesat dari segi fisiologis maupun emosional, ditambah dengan tekanan untuk memberikan keputusan mengenai pendidikan dan karier masa depan (Slavin, 2011).

Prevalensi stres pada kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 5% hingga 70%. Di Amerika Serikat terdapat 60% korban bunuh diri disebabkan oleh stres dan depresi. Prevalensi stres remaja di Korea Selatan pada tahun 2019 diketahui mencapai 39,3%. Sementara itu, di Indonesia prevalensi stres yang dialami remaja semakin

meningkat tiap tahunnya mencapai 6,0% dari jumlah penduduk. Sedangkan di Jawa Tengah, prevalensi gangguan psiko-emosional pada remaja sebesar 4,7% (Mentari, 2018). Menurut Goodman dan Leroy (dikutip dalam Desmita, 2012) menjelaskan bahwa salah satu sumber stres siswa adalah belajar, stres akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar seperti tekanan naik kelas, banyak pekerjaan rumah, ujian dan manajemen waktu, banyak menghafal, dan yang lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sugiyanti, menerangkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan di SMK Kesdam IV Magelang menunjukkan bahwa 44 responden (74,58%) mengalami stres ringan dan sedang. Ada 15 responden (25,42%). Jadi dalam penelitian ini, remaja perempuan cenderung mengalami stres dibandingkan laki-laki (Sugiyanti et al., 2017).

METODE PENELITIAN

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* dengan jumlah sampel 40 responden dan menggunakan kuesioner. Teknik penelitian ini termasuk dalam teknik *non-probability sampling*, dalam penelitian kuantitatif dengan tingkat stres santri baru di pondok pesantren. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Santri Baru di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Tawangrejo

Usia	Frekuensi	Persentase
12-15	29	72,5
16-18	11	27,5
Total	40	100,0

Berdasarkan usia responden yang menjadi sampel dalam penelitian rata-rata responden berusia 12 tahun sampai dengan 18 tahun dengan mayoritas antara usia 12-15 tahun yaitu sebanyak 29 (72,5%) responden.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Santri Baru di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Tawangrejo

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	23	57,4
SMA	17	42,5
Total	40	100,0

Berdasarkan kategori tingkat pendidikan santri baru yang masuk pondok pesantren Roudlotusysyubban mayoritas berpendidikan SMP dengan jumlah santri sebanyak 23 (57,4%) responden, SMA sebanyak 17 (42,5%) responden.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Jenis Kelamin Santri Baru
di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Tawangrejo

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	16	40,0
Perempuan	24	60,0
Total	40	100,0

Ditinjau dari jenis kelamin santri baru yang masuk di pesantren Roudlotusysyubban mayoritas berjenis kelamin perempuan, dengan persentase santri putri berjumlah 24 (60,0%) responden, dan santri putra sebanyak 16 (40,0%) responden.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Tingkat Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban
Desa Tawangrejo Winong Pati

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	5	12,5
Ringan	10	25,0
Sedang	8	20,0
Berat	11	27,5
Sangat Berat	6	15,0
Total	40	100,0

Berdasarkan kategori tingkat stres santri baru yang masuk di pondok pesantren Roudlotusysyubban menunjukkan bahwa mayoritas santri baru mengalami gangguan stres dengan jumlah stres dalam tingkatan normal sebanyak 5 (12,5%) responden, tingkat stres dalam kategori ringan berjumlah 10 (25,0%) jumlah stres dalam tingkatan sedang sebanyak 8 (20,0%) responden, jumlah stres dalam tingkatan berat berjumlah 11 (27,5%)

responden dan tingkat stres dalam kategori sangat berat berjumlah 6 (15,0%) responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 40 responden menunjukkan bahwa mayoritas santri baru di pondok pesantren Roudlotusysyubban mengalami gangguan stres dalam kategori berat sedangkan yang paling sedikit pada tingkat normal. Hal ini dimungkinkan terjadi karena penelitian dilakukan pada bulan pertama santri masuk pondok pesantren, sehingga santri baru belum mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan baru secara baik.

Stres merupakan suatu proses psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi sebagai tanggapan terhadap lingkungan. Stres pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu lingkungan, tekanan, tuntutan dan pola pikir mereka. Jika mereka memiliki banyak stres, itu mengarah ke tingkat stres yang lebih tinggi, dan jika remaja memiliki stres yang rendah, mereka juga memiliki tingkat stres yang rendah (Robin, 2015).

Remaja lebih rentan terhadap stres karena memikul beban yang semakin berat, mengalami gangguan atau peristiwa besar dalam hidupnya, atau karena status sosial atau ekonominya. Stres normal merupakan bagian dari kehidupan, yang dapat terjadi setelah melakukan suatu tugas, takut tidak lulus ujian, kesulitan untuk menghafal dan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan (Dwi Ananda & Apsari, 2020).

Hal tersebut terbukti dengan rata-rata nilai harian yang didapatkan 40 santri baru pada bulan februari, santri yang tingkat stresnya normal sampai tingkat stres ringan rata-rata mendapat nilai 80-90, santri yang tingkat stresnya sedang, rata-rata mendapat nilai 70-80, dan santri yang tingkat stresnya berat atau yang sangat berat rata-rata mendapat nilai 55-65. Data tersebut diperkuat dengan setoran hafalan santri baru yang masih kurang maksimal, santri baru yang tingkat stresnya normal sampai tingkat ringan rata-rata mendapatkan nilai mumtaz (A) yang berarti sangat baik, sedangkan santri baru yang kategori stresnya mencapai tingkat sedang rata-rata mendapat nilai Jayyid Jiddan (B) yang berarti baik, dan santri yang tingkat stresnya sudah pada tingkatan berat rata-rata mendapatkan nilai Jayyid (C) yang berarti cukup, yang mana nilai tersebut mengharuskan santri untuk menyetorkan hafalan yang sama pada setoran selanjutnya.

Penyesuaian diri merupakan proses tumbuh dan dewasa, baik secara mental, emosional maupun sosial. Santri yang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru di

pesantren maupun di luar lingkungan pesantren (Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Individu dengan adaptasi yang baik merupakan seseorang yang dapat berinteraksi dengan banyak orang di sekitarnya ketika di lingkungan baru dan tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan yang berbeda (Saputri, 2017).

Berdasarkan usia responden yang menjadi sampel dalam penelitian didapatkan hasil dimana terdapat sebagian besar 29 (72,5%) responden berusia 12 sampai 15 tahun dan sisanya berusia 16 sampai 18 tahun, dimana santri baru yang mengalami gangguan stres pada rentang usia 12 sampai 15 tahun sebanyak 28 santri baru, dan 6 santri baru pada rentang usia 16 sampai 18 tahun. Rentang usia responden sebagian besar berada pada rentang remaja awal dimana pada masa itu remaja mengalami perubahan fisik dan emosional yang sangat pesat sehingga pada fase ini remaja mengalami gangguan stres pada tingkat berat dan sangat berat dikarenakan pergaulan remaja pada fase ini sangat menentukan karakter remaja tersebut. Sedangkan remaja dengan rentang usia 16 sampai 18 tahun akan lebih bisa mengontrol emosinya dan lebih bisa beradaptasi dengan teman baru, dia lebih bisa memfilter segala hal baru yang diterima karena pada fase ini seorang remaja pada tahap menuju dewasa, sehingga memiliki tingkat stres yang cenderung ringan hingga sedang.

Didukung oleh teori Ali (2012) yang dalam bukunya menyatakan bahwa pada setiap tahap perkembangan memiliki sifat atau ciri yang sedikit berbeda, pada masa remaja awal perkembangan remaja akan semakin tampak pada perubahan jenis kelamin yaitu perkembangan seksual primer dan sekunder. Artinya remaja seringkali sulit beradaptasi dengan perubahan tersebut, oleh karena itu mereka cenderung menjauh sehingga mereka merasa terasingkan, kurang perhatian orang lain, bahkan merasa tidak ada yang mau peduli dengan mereka, semakin sulit untuk mengendalikan mereka, dan mereka dengan cepat mengamuk dengan cara yang tidak wajar untuk meyakinkan dunia di sekitar mereka. Perilaku seperti ini sebenarnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap diri sendiri, sehingga terkadang muncul dalam reaksi yang tidak wajar. Sedangkan pada masa remaja akhir, remaja mulai menganggap dirinya dewasa dan mampu mengekspresikan pikiran, sikap, dan perilaku yang lebih matang. Interaksi orang tua meningkat karena mereka memiliki lebih banyak kebebasan dan emosi mereka menjadi lebih stabil. Mereka juga mulai membuat pilihan gaya hidup yang bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan tingkat pendidikan responden yang menjadi sampel dalam

penelitian didapatkan hasil sebagian besar tingkat pendidikan SMP sebanyak 23 (57,%) responden dan 17 (2,5%) responden berpendidikan SMA, dimana mayoritas santri baru yang menduduki pendidikan tingkat SMP mengalami gangguan stres. Pendidikan diperlukan untuk memperoleh informasi, misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup santri baru dipondok pesantren. Hal ini selaras dengan teori Budiman (2013) Pendidikan berarti memberikan nasehat seseorang kepada orang lain tentang sesuatu agar mereka dapat memahaminya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin berpendidikan seseorang, maka akan semakin mudah juga mereka untuk menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya.

Berdasarkan jenis kelamin responden yang menjadi sampel dalam penelitian didapatkan hasil bahwa dari 40 remaja laki-laki dan perempuan di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban, sebagian besar remaja 24 (60,0%) berjenis kelamin perempuan dan 16 (40,0%) berjenis kelamin laki-laki, dimana santri baru yang mengalami gangguan stres dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 22 santri, dan 13 santri yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini bisa terjadi karena perempuan lebih peka terhadap perasaan dan lingkungannya sehingga pada santri baru yang sedikit-sedikit tersinggung dengan perkataan buruk dari temannya /*bullying* akan lebih tertekan dan lebih cepat mengalami gangguan stres. Pratama (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa depresi dan stres lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan pada remaja laki-laki, hal ini disebabkan kecemasan yang tidak teratasi, akibatnya remaja putri mengalami beban psikologis seperti rasa takut, merasa kurang puas, nyeri punggung dan nyeri, sedangkan remaja laki-laki yang stress lebih cenderung merokok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati” dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden di pondok pesantren Roudlotusysyubban mengalami tingkat stres dalam kategori berat yaitu sebesar 11 (27,5%) responden.

SARAN

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada asatidz asatidzah, wali santri, dan santri mengenai tingkat stres dan pola asuh santri baru di pondok pesantren.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain dengan memberikan informasi tentang bagaimana variabel yang berbeda dapat mempengaruhi hasil.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga atau balai kesehatan dapat bekerjasama dengan pondok pesantren untuk kesehatan santri.

4. Bagi Mahasiswa Cendekia Utama Kudus

Diharapkan karya ilmiah ini dapat memberikan materi pendidikan bagi santri dan untuk meningkatkan dan mereproduksi penelitian yang sudah ada tentang pola asuh, agar lebih mudah diakses oleh santri baru yang belajar di pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2012). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. PT. Bumi Aksara.
- Budiman, R. A. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner*. Salemba Medika.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Keterampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus. *Proyeksi*, 12(1), 1–16.
- Mentari, D. O. (2018). *Hubungan Stres Akademik Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember*.
- Pratama, Y. W., Hasymi, Y., & Nurlaili. (2021). Gambaran Tingkat Stres Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di SMKN 3 Kota Bengkulu. *Seminar Nasional Kesehatan Abdurrah Dan Seminar Hasil Penelitian*.
- Pritaningrum, M., & Wiwin, H. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di

- Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–142. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>
- Robin. (2015). *Perilaku dalam organisasi*. Salemba Empat.
- Saputri, A. R. (2017). *Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah*. 98.
- Slavin, R. E. (2011). *Cooperative Learning Teori, Riset dan Praktik*. Nusa Media.
- Sugiyanti, D. A., Suhariyanti, E., Priyanto, S., Ilmu, F., Universitas, K., Magelang, M., Ilmu, F., Universitas, K., Magelang, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Magelang, M. (2017). Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding Scholl Di SMK Kesdam IV Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing*, 4(2), 50–58.
- Syafe'i, I. (2017). PONDOK PESANTREN: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>