



Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang

Livia Fitriani¹, Zulia Putri Perdani², Yanti Riyantini³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: zuliaperdani@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kemampuan beradaptasi pada remaja merupakan suatu bentuk respon diri atau tingkah laku seseorang yang meliputi respon-respon mental yang dilakukan oleh remaja yang bersekolah di Pondok Pesantren. Remaja yang mengalami respon diri yang kurang baik maka akan mengalami stres pada dirinya sehingga dapat membuat kemampuan beradaptasi pada remaja bersifat adaptif ataupun maladaptif.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di Pondok Pesantren An-Nuqthah Kota Tangerang.

Metode: Metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sejumlah 89 responden. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* untuk tingkat stres dan kuesioner *Individual Adaptability (I-ADAPT)* untuk kemampuan beradaptasi. Analisis data bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah remaja yang mengalami stress berat sebesar 54 (60,7%) responden, dan kemampuan beradaptasi yang maladaptif sebesar 49 responden (55,1%), dengan uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stress remaja dengan kemampuan adaptasi dengan nilai $p \text{ value} = 0,00 (p < 0,05)$.

Kata Kunci

Tingkat Stres, Kemampuan Beradaptasi, Remaja.

ABSTRACT

Introduction : Adaptability in adolescents is a form of self-response or behavior that includes mental responses carried out by adolescents who attend Islamic boarding schools. Adolescents who experience self-response that is not good then will experience stress on themselves so they can make adaptability in adolescents adaptive or maladaptive. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and adaptability in adolescents in Islamic Borading School. Methode: Descriptive analytic research method with cross sectional approach. Sampling technique with a purposive sampling of 89 respondents. Data was collected using a Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) questionnaire for stress levels and Individual Adaptability (I-ADAPT) questionnaire for adaptability. Bivariate data analysis using chi-square statistical tests. Result: The analysis shows that the number of adolescents who experience severe stress is 54 (60.7%) of respondents, and maladaptive adaptability by 49 respondents (55.1%), with the correlation test showing a significant relationship between adolescent stress levels and adaptability with a value of $p \text{ value} = 0.00 (p < 0.05)$

Keywords

Adaptability, Adolescents, Stress Levels.

Pendahuluan

Pondok pesantren adalah sekolah yang memiliki sistem pendidikan di Indonesia telah diatur dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas) nomor 20 tahun 2003. Pondok Pesantren merupakan salah satu bentuk dari pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah dan sekelompok masyarakat¹. Pesantren memiliki sistem pembelajaran yang sedikit berbeda dengan sekolah umum, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan pada pagi, sore dan malam hari. Setiap tahunnya 5-10% dari santri di Pondok Pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran dan sulit tinggal di asrama karena terpisah dari orangtua sehingga muncul tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok².

Menurut Hasil penelitian oleh Kusdiyati³ menunjukkan bahwa 86 siswa (47,5%) mengalami penyesuaian diri yang baik dan 95 siswa (52,5%) tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hasanah⁴ menyatakan bahwa hal utama yang dilakukan oleh santri ketika berada lingkungan pondok adalah berinteraksi, berkumpul dan bergaul bersama orang-orang yang belum pernah dikenal sebelumnya. Santri yang tidak harmonis dengan lingkungan pondok pesantren akan memunculkan berbagai masalah yang dialami oleh santri, antara lain yaitu melanggar peraturan, sakit, tidak betah tinggal di Pondok Pesantren kemudian kabur, salah satu faktor yang harus diperhatikan adalah tingkat stres yang dimiliki oleh remaja.

Fenomena yang sering terjadi di Pondok Pesantren adalah memiliki aturan-aturan yang sangat berbeda dengan sekolah pada umumnya. Santri yang bersekolah di Pondok Pesantren mempunyai latar belakang yang berbeda dengan lingkungan yang sebelumnya ketika masih tinggal bersama dengan keluarganya. Santri yang memiliki tekanan pada dirinya akan mempengaruhi bagaimana cara santri dalam melakukan proses adaptasi terhadap masalah yang terjadi. Santri yang memiliki tekanan dalam dirinya tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik akan melakukan tindakan yang tidak wajar seperti malas belajar, tidak mengikuti aturan-aturan yang ada, kabur-kaburan dari pondok pesantren, dan melakukan hal negatif lainnya.

Remaja dalam hal ini harus menghadapi perubahan fisik, kognitif dan emosional yang dapat menimbulkan kondisi stres dan memicu

perilaku-perilaku yang tidak terduga yang akan dilakukan oleh remaja⁵. Remaja yang mengalami stres di Indonesia meningkat sebanyak 14% terutama yang berusia kurang lebih 15 tahun⁶. Menurut Sulaeman⁷ bahwa remaja yang mengalami stres yang disebabkan karena tuntutan akademik, sosial, dan peraturan. Stres apabila tidak tertangani dengan baik akan berdampak buruk pada pembelajaran dan memori, cara bagaimana siswa menghadapi stres tergantung bagaimana mereka memahami dan bereaksi terhadap situasi⁸. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tentang hubungan antara tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di Pondok Pesantren An-Nuqthah Kota Tangerang.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Metode yang digunakan dengan deskriptif analitik (korelasi). Teknik dalam pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 89 responden. Tempat pengambilan sampel dilakukan di Pondok Pesantren An-Nuqthah Kota Tangerang. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* untuk tingkat stres dan kuesioner *Individual Adaptability (I-ADAPT)* untuk kemampuan beradaptasi. Analisis data bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi-square*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat (n=89)

Kategori Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres Sedang	35	39,3
Tingkat Stres Berat	54	60,7

Tabel 1 menunjukkan hasil tingkat stres remaja di Pondok Pesantren An-Nuqthah ditunjukkan mayoritas memiliki tingkat stres berat sebanyak 54 responden (60,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Beradaptasi (n=89)

Kategori Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Adaptif	40	44,9
Maladaptif	49	55,1

Tabel 2 menunjukkan hasil kemampuan beradaptasi remaja di Pondok Pesantren An-

Nuqthah ditunjukkan memiliki kemampuan beradaptasi yang maladaptif yaitu sebanyak 49 orang (55,1%).

Tabel 3. Hubungan tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi

Tingkat Stres	Kemampuan Beradaptasi	
	Adaptif	Maladaptif
Sedang	34 (97,1%)	1 (2,9%)
Berat	6 (11,1%)	48 (88,9%)

Keterangan: $X^2=0,63$, $df = 1$, $p \text{ value} = 0,000$, Odds ratio (OR) = 272,0

Tabel 3 hasil uji statistik dengan *chi square* menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi yang adaptif di Pondok Pesantren lebih banyak ditunjukkan dengan pada remaja yang mengalami stress sedang, sedangkan kemampuan adaptasi yang maladaptif di Pondok Pesantren lebih banyak ditunjukkan pada remaja yang mengalami stress berat dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$ dan nilai OR sebesar 272,0 . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress pada remaja dengan kemampuan beradaptasi di Pondok Pesantren An-Nuqthah Kota Tangerang. Nilai OR (odds ratio) =272,0 menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stress berat memiliki resiko 272 kali lebih besar untuk mengalami kemampuan beradaptasi yang maladaptif dibanding remaja yang mengalami stress sedang.

Pembahasan

Hasil analisis peneliti bahwa tingkat stres remaja di Pondok Pesantren An-Nuqthah mayoritas dengan tingkat stress berat sebanyak 54 responden (60,7 %) . Tingkat stress sedang dan stress berat yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh kegiatan pembelajaran pondok yang terlalu padat, peraturan yang ketat, aktivitas yang banyak, hafalan yang harus dikuasai, serta banyak beban tuntutan yang harus dicapai. Banyak santri yang mengeluh dan terbebani dengan kegiatan, peraturan serta tuntutan yang ada dipondok pesantren sehingga menyebabkan stres.

Hasil statistic kemampuan beradaptasi pada remaja di Pondok Pesantren juga menunjukkan mayoritas remaja memiliki kemampuan beradaptasi yang maladaptif sebanyak 49 responden (55,1%). Menurut Ghofiniyah⁹ dalam penelitiannya bahwa penyesuaian diri adalah kematangan intelektual, moral, emosi dan sosial. Santri yang dapat melakukan adaptasi dengan lingkungan

pesantren ataupun diluar lingkungan pesantren, maka akan mampu untuk menjalani aktifitas maupun kegiatannya dengan baik. Saputri¹⁰ menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan beradaptasi baik, adalah individu yang mudah untuk berbaur bersama orang-orang yang disekelilingnya saat berada dilingkungan baru dan tidak mengalami hambatan menyesuaikan diri dengan situasi baru.

Menurut teori Roy dalam Nursalam¹¹ seseorang dalam berperilaku berhubungan dengan metode adaptasi. Koping yang tidak efektif akan berdampak pada respon yang tidak baik (maladaptif), hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stress pada remaja dengan kemampuan beradaptasi (nilai $p \text{ value} = 0,00$).

Menurut Scheiders (1964) dalam Agustiani¹² mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang meliputi respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan suatu usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi dalam dirinya. Individu tersebut berusaha dengan tujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan agar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Menurut Roy kemampuan adaptasi disebut juga dengan holistik dan terbuka, sistem terbuka tersebut berdampak pada informasi, kejadian, dan energi antarsistem serta lingkungan. Interaksi yang konstan antara individu dan lingkungan dicirikan oleh perubahan internal dan eksternal.

Teori Roy (1970) dalam Nursalam¹¹ menyatakan model yang pertama dari efektor yaitu fisiologis yang dapat dilihat dari bagaimana kondisi fisik individu yang berkaitan dengan organ, model kedua yaitu model konsep diri yang akan mengidentifikasi pola nilai, kepercayaan, dan emosi yang berhubungan dengan ide diri sendiri. Model ketiga yaitu fungsi peran (sosial) model ini mengidentifikasikan tentang pola interaksi sosial seseorang yang berhubungan dengan orang lain. Model ketergantungan yang mengidentifikasi pola-pola nilai manusia, kehangatan, cinta, dan memiliki. Proses tersebut terjadi melalui hubungan interpersonal terhadap individu maupun kelompok.

Penelitian ini berhubungan dikarenakan stimulus yang dihadapi setiap individu berbeda-beda, hal ini dapat mempengaruhi tingkat stressor seseorang dalam menghadapi tekanan tersebut. Perbedaan stimulus ini berbeda tergantung dari pengalaman yang didapatkan

sebelumnya. Individu yang tidak dapat mengatasi stressor dengan optimal maka akan mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar.

Kesimpulan

Hasil Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna Tingkat stress pada remaja dengan kemampuan dalam beradaptasi di lingkungan Pondok Pesantren (nilai p value =0,00). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Remaja yang memiliki stress yang berat akan beresiko lebih besar terjadinya respon yang maladaptif dalam kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan di Pondok Pesantren Kota Tangerang.

Daftar Pustaka

1. Pritaningrum, M., dan Hebdriani, W. 2013. Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol 2 (3).
2. Mawwadah.N dan Titiani.E. 2016. Efektivitas Group Discussion Therapy Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja di MTS Pesantren Al-Amin Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medical Majapahit*, 8 (2)
3. Kusdiyati, et.al. 2011. Penyesuaian Diri Dilingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasudan 2 Bandung. *Jurnal Psikologi*, 8(2).
4. Hasanah,A.R. 2012. Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa (Santri) Pondok Pesantren. *Journal Psikologi*, 1(1), 1-6
5. Stuart, G.J. 2016. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, Edisi Indonesia Buku: 1. Elsevier. Singapore.
6. Riskesdas. 2018. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf> .
7. Sulaeman, R.F., & Joeffiani, P,. 2014. Study Deskriptif Mengenal Derajat Stres Dan Strategi Coping Stress Siswa Tsanawiyah Di Pesantren X.
8. Asikin, M. Nuralamsyah, M., Susaldi. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga.
9. Sripongwiwat, S. et al. 2017. *An Investigation Of Learning Stressors Among Secondary School Students: Acase Study In Northeast Thailand*. *Kasetsart Journal Of Social Sciences*.
10. Ghofiniyah, E. dan E. A. Setiowati. 2017. Hubungan Antra Kematangan Emosi Dan Keterampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al-Furqon Kudus. Vol. 12 (1): 1-16.
11. Saputri, A.R. 2017. Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah Di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
12. Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.
13. Agustiani, H. 2009. *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Penerbit : Refika Aditama. Bandung.