

## Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal

Mirdat Hitiyaut<sup>1\*</sup>, Ernawati Hatuwe<sup>2</sup>, Rahma Tunny<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Keperawatan, STIKes Maluku Husada

<sup>2</sup>Ilmu Kesehatan, STIKes Maluku Husada

<sup>3</sup>Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada

Email: [mirdadhitiyaut@gmail.com](mailto:mirdadhitiyaut@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari anak ke dewasa yang memerlukan perhatian khusus untuk pencarian identitas diri, eksplorasi, dan eksperimentasi berbagai peran sosialnya. Masa remaja merupakan salah satu masa yang rentan terhadap kejadian stres. Stres merupakan perasaan ketidaksesuaian individu ketika berinteraksi dengan lingkungannya baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Kondisi stres ini juga bisa dirasakan oleh remaja yang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren atau yang disebut dengan santri. Ada banyak faktor yang menyebabkan terjadinya stres baik itu faktor internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada Santri di Pondok pesantren Darussalam Kamal. Metode penelitian menggunakan desain cross sectional dan jumlah sampel menggunakan teknik total sampling sebanyak 55 responden dengan menggunakan Instrumen berupa kuesioner. Analisis yang digunakan yaitu uji Spearman's rho. Hasil: Adanya hubungan dukungan emosional teman sebaya dengan tingkat stres pada santri di Pondok pesantren Darussalam Kamal. adanya hubungan lingkungan dengan tingkat stres pada santri di Pondok pesantren Darussalam Kamal ( $p$ -value = 0.005) dan adanya hubungan penyesuaian diri dengan tingkat stres pada santri dan santriwati di Pondok pesantren Darussalam Kamal. Kesimpulannya adanya hubungan dukungan emosional teman sebaya, lingkungan dan penyesuaian diri dengan tingkat stres pada santri dan santriwati di Pondok pesantren Darussalam Kamal.

**Keywords:** Dukungan emosional, Lingkungan, Penyesuaian diri, Stres, Teman sebaya

### PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan tradisional islam untuk mempelajari, memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari pesantren merupakan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Pesantren merupakan sistem pendidikan tertua dibandingkan dengan lembaga pendidikan yang pernah muncul di indonesia dan sejak lama sudah dianggap sebagai produk budaya indonesia yang berkarakter khas atau dapat disebut dengan

“indigenous”. Di pesantren, para santri diwajibkan untuk tinggal dan belajar bersama di bawah bimbingan guru yang di sebut dengan kyai atau ustad/ustadzah (Rahmah et al., 2023).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) No. 25 tahun 2014, menyebutkan bahwa penduduk yang usianya antara 10-18 tahun adalah remaja yang di mana seseorang tidak bisa disebut dewasa tetapi tidak bisa disebut anak-anak. *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan remaja yang mengalami stres merupakan salah satu bentuk kecemasan yang dapat menimbulkan

efek seperti pusing, telapak tangan berkeriat, mulut kering, panik, cemas, penurunan konsentrasi dan memori, serta perasaan khawatir dan kebingungan (Septiana et al., 2021 dalam Putri & Azalia, 2022).

(Juliani & Wulandari, 2022).

Berdasarkan gambaran umum profil remaja tahun 2021, terdapat 46 juta remaja diantaranya laki-laki dengan persentase 52% dan perempuan dengan persentase 48% (UNICEF, 2021). Sedangkan menurut Hurlock, (1999) dalam (Sekar et al., 2020) masa remaja disebut juga masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa meliputi pendewasaan mental, emosional, sosial, fisik, dan psikologis yang penuh gejala atau disebut dengan *period of storm and stress*.

Menurut El-Azis, (2017) dalam (Rahmah et al., 2023) pada masa remaja akan mengalami perkembangan pikiran menuju dewasa yang mana remaja akan dihadapkan dengan berbagai persoalan ataupun gejala yang berat sehingga menimbulkan rasa stres pada diri remaja dikarenakan pikirannya terkait dengan kehidupan, perasaan, dan emosinya. *Period of storm and stress* dengan berbagai permasalahan tersebut sangat penting karena remaja berada pada tahapan pencarian identitas diri. Tahap perkembangan remaja dapat terganggu jika remaja mengalami stres yang berkepanjangan sehingga menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan (Sutejo, 2018) dalam (Rahmah et al., 2023) Kerentanan yang dijelaskan di atas akan

berpengaruh pada perkembangan selanjutnya yaitu dewasa karena stres yang dihadapinya.

Berdasarkan data yang dilaporkan oleh *National Institute of Mental Health* (2019 dalam (Alin & Meisyalla, 2022)), menyatakan bahwa prevalensi tertinggi masalah stres pada remaja adalah antara usia 17-18 tahun. Diperkirakan 10-20% remaja secara global memiliki perasaan stres yang tidak terdiagnosis (*underdiagnosed*) dan tidak ditangani (*undertreated*). Dilaporkan oleh Riskesdas, (2018; Khasanah & Mamnuah, 2021) dalam (Alini & Meisyalla, 2022). didapatkan data bahwa jumlah gangguan psiko-emosional berupa stres, depresi, dan kecemasan pada remaja Indonesia adalah 9,8% dari total jumlah remaja Indonesia. Data survei *Global Health Data Exchange* tahun 2017, mencatat 27,3 juta jiwa di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dan didapatkan diantaranya 6,2% remaja usia 15-25 tahun mengalami depresi.

Pada era globalisasi, permasalahan anak muda sangatlah kompleks dan beragam, terutama pada diri remaja. Keberadaan Pondok Pesantren sejalan dengan tuntutan dan harapan dari pihak institusi serta orang tua yang mengharapkan remaja mampu menjadi generasi penerus kaum intelektual yang mempunyai dasar agama yang kuat. Pada saat itu, muncul sebuah keharusan pada beberapa remaja untuk menjadi seorang santri dan santriwati agar dapat memenuhi keinginan orang tua mereka. Setiap Pondok Pesantren memiliki aturan masing-masing yang diterapkan

untuk para santrinya. Beragamnya peraturan yang ada di Pondok Pesantren tidak menutup kemungkinan santri akan mengalami stres dikarenakan perubahan pola hidup yang dijalani (Munawaroh, 2018). Stress yang dialami santri dapat menimbulkan dampak positif ataupun negatif. Stress yang berat pada santri akan menurunkan kemampuan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Seperti gangguan memori, konsentrasi, kemampuan penyelesaian masalah, serta kemampuan dalam penyelesaian tugas perkembangannya

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 September 2024 terhadap 10 orang santri di Pondok Pesantren Darussalam Kamal diantara mereka mengatakan mengalami gejala stress seperti tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan stress karena tugas banyak yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet. Selain itu juga karena Ustad atau ustadzah yang sulit dan banyak memberikan hapalan, sehingga menimbulkan rasa cemas ataupun takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu.

Perawat memiliki berbagai peran diantaranya pemberi asuhan keperawatan, advokat, edukator, koordinator, kolaborator, konsultan, dan peran sebagai pembaharuan. Pada kasus ini perawat sebagai pendidik (educator) sangat diperlukan dalam hal mengatasi kejadian stress yang masih terjadi khususnya pada anak remaja. Peran perawat yang dapat dilakukan yaitu dengan

memberikan pengetahuan serta informasi kepada remaja dan orang tua tentang stress yang terjadi pada remaja. Selain itu, perawat juga memberikan kesadaran kepada remaja dan orang tua agar saling menjaga komunikasi sehingga dapat mencegah stress yang berlanjut (Harini, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada santri di pondok pesantren Darussalam Kamal.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik dan desalin *cross sectional* yang dimana merupakandesain penelitian ilustratif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik probability sampling yaitu *proportionate random sampling*. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu santri dan santriwati diambil 25% dari jumlah populasi yang berjumlah 137 santri maka yang di ambil sebanyak 55 santri yang ada di Pondok pesantren Darussalam Kamal yang digunakan sebagai sampel dan sudah memenuhi kriteria. Kriteria inklusi: terdaftar sebagai santri Darussalam Kamal, bersedia menjadi sampel dan menandatangani lembar persetujuan responden, santri yang tidak sakit, santri yang mampu memahami penjelasan dari peneliti dan dapat berkomunikasi dengan

baik sedangkan kriteria eklusi santri yang tidak menandatangani informenconsen

Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari September hingga Oktober 2024 yang bertempat pondok pesantren Darussalam Kamal. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi dan dianalisis menggunakan Spearman Rank.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
<b>Umur</b>		
12-14 Tahun	28	50,9
15-17 Tahun	27	49,1
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	23	41,8
Perempuan	32	58,2
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 1 karakteristik berdasarkan usia responden yang paling banyak berusia 12-14 tahun yaitu 28 responden (50,9%) dan berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yang paling banyak yaitu 32 responden (58,2%).

### Analisa Univariat

**Tabel 2.** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Dukungan Emosional Teman Sebaya Lingkungan dan Penyesuaian Diri

Independen	n	%
Dukungan Emosional Teman Sebaya		
Dukungan Emosional Teman Sebaya Baik	29	52,7
Dukungan Emosional Teman Sebaya Tidak Baik	26	47,3
Lingkungan		
Lingkungan Baik	32	58,2
Lingkungan Tidak Baik	23	41,8
Penyesuaian Diri		
Bisa Menyesuaikan Diri	33	60,0
Tidak Bisa Menyesuaikan Diri	22	40,0
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 2 mayoritas responden dukungan emosional teman sebaya dalam katagori baik sebanyak 29 responden (52,7%), dan katagori dukungan emosional teman sebaya tidak baik sebanyak 26 responden (47,3%), berdasarkan lingkungan mayoritas responden memiliki lingkungan yang baik sebanyak 32 responden (58,2%) dan lingkungan yang tidak baik sebanyak 23 responden (41,8%), sedangkan berdasarkan penyusuaian diri mayoritas responden bisa menyesuaikan diri sebanyak 33 responden (60,0%) dan yang tidak bisa menyesuaikan diri sebanyak 22 responden (40,0%)

**Tabel 3.** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal

Dependen	Jumlah	%
<b>Tingkat Stres</b>		
Berat	23	41.8
Sedang	24	43.6
Rendah	8	14.5
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 3 mayoritas responden yang paling tinggi adalah stres sedang sebanyak 24 responden (43,6%) dan yang terendah dalam katagori stres rendah sebanyak 8 responden (14,5%)

### Analisa Bivariat

**Tabel 4.** Distribusi Responden Menurut Hubungan Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres

Dukungan Emosional	Teman Sebaya	Tingkat Stres
Teman Sebaya	Correlation	1.000
	Coefficient	-.774
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55
Tingkat Stres	Correlation	-.774
	Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55

Tabel 4. Hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman's rho* didapatkan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,000$  hal ini menunjukkan nilai  $p < \alpha$ , maka hipotesis null (Ho) di tolak dan (Ha) di terima artinya adanya hubungan antara Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal.

**Tabel 5.** Distribusi Responden Menurut Hubungan Lingkungan Dengan Tingkat Stres

Distribusi Responden	Ling-kungan	Tingkat Stres
Lingkungan	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55
Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-.774
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55

Tabel 5. Hasil uji statistik *Spearman's rho* didapatkan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,000$  hal ini menunjukkan nilai  $p < \alpha$ , maka hipotesis null (Ho) di tolak dan (Ha) di terima artinya adanya hubungan antara Lingkungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri dan Santriwati Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal

**Tabel 6.** Distribusi Responden Menurut Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Tingkat Stres

Distribusi Responden	Penyesuaian Diri	Tingkat Stres
Penyesuaian Diri	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55
Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-.615
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	55

Tabel 6. Hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman's rho* didapatkan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,000$  hal ini menunjukkan nilai  $p < \alpha$ , maka hipotesis (Ho) di tolak dan (Ha) di terima artinya adanya hubungan antara Penyesuaian Diri Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal.

**Dukungan Emosional Teman Sebaya Pada Santri Dan Santriwati Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dukungan emosional teman sebaya dalam katagori baik sebanyak 29 responden (52,7%), dan katagori dukungan emosional teman sebayah tidak baik sebanyak 26 responden (47,3%). Hasil yang sama yang di lakukan oleh diperoleh dalam penelitian (Nisak, 2017) yang mendapatkan bahwa sebagian besar santri putri baru mendapatkan dukungan emosional teman sebaya dalam kategori baik mencapai 39 orang (54,9%). Sejalan juga yang di lakukan oleh (Mujiyanti, 2024) mendapatkan hasil bahwa responden yang memiliki dukungan emosional teman sebaya baik merupakan proporsi yang paling besar yaitu mencapai 26 orang atau (43,3%).

Dukungan emosional teman sebaya yang diberikan merupakan ekspresi empati dan perhatian yang diberikan teman sebaya terhadap individu. Dukungan emosional terdiri dari perhatian berupa penyediaan waktu, empati berupa rasa ikut merasakan

apa yang dirasakan individu lain, rasa cinta dan kasih sayang, dan penghargaan serta kebersamaan dengan individu di lingkungan sosialnya (Widiantoro et al., 2019) dalam (Khasanah, 2020)

Dukungan emosional teman sebaya secara umum yang memiliki pengaruh penting terhadap penyesuaian diri pada santri putri baru. Dukungan emosional teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi santri putri baru dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren, karena dukungan emosional teman sebaya merupakan faktor penting bagi santri untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan saat menghadapi berbagai macam perubahan yang dapat memicu timbulnya stress (Mujiyanti, 2024)

Berdasarkan uraian di atas sehingga peneliti berasumsi bahwa dukungan emosional teman sebaya sangat berpengaruh signifikan pada stres yang dialami santri. Dukungan emosional teman sebaya sangat penting karena sebagai pengganti support sistem yang sebelumnya santri dapat dari keluarga mereka. Dengan adanya dukungan emosional yang diberikan teman sebayanya dapat mengurangi stres akibat permasalahan-permasalahan yang dialami santri sehingga meminimalkan terjadinya kejadian stres pada santri.

### **Identifikasi Lingkungan Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal**

Berdasarkan Hasil analisis peneliti didapatkan bahwa dalam pengukurannya terdapat 2 aspek yaitu lingkungan fisik dan lingkungan psikologis. Kedua aspek tersebut mempunyai kedudukan yang

seimbang dalam persepsi seseorang terhadap tempat yang berhubungan dengan kehidupannya. Sebagian besar santri dan santriwati dengan persepsi lingkungan yang baik menyatakan bahwa merasa nyaman saat berada di Pondok Pesantren dengan pencahayaan dan sirkulasi yang sudah memadai saat berada dalam ruangan. Keamanan dan pengawasan di Pondok Pesantren juga sudah dilakukan dengan baik oleh pengelola. Namun, beberapa santri juga mengatakan terdapat kebisingan dan bau yang tidak sedap di sekitar Pondok Pesantren tersebut serta komunikasi antar santri atau santriwati tidak selalu berjalan dengan baik

Pada dasarnya di lingkungan pesantren tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi akademik dan taat aturan saja, namun santri juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara baik dengan guru atau teman sebayanya. Tidak semua santri/santriwati dapat berkomunikasi dengan baik terhadap individu yang ada di lingkungannya. Faktor lingkungan seperti interaksi yang terjadi diantara individu-individu dalam lingkungan tersebut, terutama pada lingkungan di sekolah yang menjadi penyebab kejadian stress bisa berupa hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas sekolah, hubungan dengan guru serta tentang aktivitas yang secara rutin diterapkan di sekolah (Maulana et al., 2022)

Hal ini sesuai dengan pernyataan penelitian terdahulu oleh Barseli et al., (2017) dalam (Rahmah et al., 2023) bahwa pada setiap individu ketika berada di

lingkungan baru akan melalui fase-fase di mana dalam proses penyesuaian diri akan muncul sebuah konflik dan tekanan. Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan. Hal tersebut dapat berupa kondisi lingkungan yang selalu berubah setiap saat, oleh sebab itu individu dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang.

#### **Identifikasi Penyesuaian Diri Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal.**

Santri yang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, semakin tinggi tingkat penyesuaian akan semakin baik untuk seorang santri/individu ketika berada di lingkungan yang baru, hal ini dapat mengatasi/menghindari terjadinya stres yang akan di alami dilingkungan tempat yang dia tinggali.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riza (2020) menunjukkan bahwa Hasil analisis Penyesuaian diri menunjukkan bahwa subjek yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi memiliki prosentasi 20%. Jadi santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi hanya 23 anak dari total 40 santri,

Penyesuaian diri yaitu suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-

frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyalurkan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Maimunah, 2020).

#### **Identifikasi Tingkat Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden stres sedang sebanyak 24 responden (43,6%) dan yang terendah dalam katagori stres rendah sebanyak 8 responden (14,5%). Tingkat stres hanyalah sebuah alat ukur dimana digunakan untuk mengukur stres pada remaja. Tingkat stres dalam NOC (*Nursing Outcome Classification*) merupakan tingkat keparahan ketegangan fisik atau mental yang dihasilkan dari faktor-faktor stres, dengan kata lain tingkat stres adalah hasil dari respon tubuh terhadap stres (Silfiana, 2022) dalam (Rahmah et al., 2023)

Secara umum stres selalu muncul di kehidupan dan yang menjadi masalah adalah seberapa mampu remaja beradaptasi dan mengatasinya. Stres sendiri bukanlah hal yang mengancam namun dapat berakibat pada tubuh dan kesehatan bila tetap dibiarkan (Bau et al., 2022).

#### **Analisis Hubungan Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal.**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwa Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal. Menurut

(Waty & Agustina, 2022) beberapa hal penting dalam Dukungan emosional teman sebaya yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada santri dan santriwati remaja di Pondok Pesantren yaitu dukungan sosial, dukungan akademik, kualitas hubungan dengan teman sebaya, serta kegiatan sosial dan rekreasi.

Menurut Irwansyah et al., (2021) dalam (Bau et al., 2022) kehadiran dukungan sosial dari sesama santri, guru, dan staf Pondok Pesantren dapat membantu mengurangi tingkat stres. Dukungan emosional dan dukungan praktis dalam menghadapi tantangan dan tekanan sehari-hari bisa membantu santri merasa lebih diterima dan didukung dalam lingkungan yang baru bagi mereka. Selain itu, dukungan dalam belajar dan tugas-tugas akademik dari guru serta staf pendidik juga dapat membantu mengurangi stres akademik pada santri dan santriwati. Bantuan dalam mengatasi kesulitan belajar dan tugas-tugas dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian belajar.

### **Analisis Hubungan Lingkungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal.**

Berdasarkan uji statistik didapatkan adanya hubungan antara Lingkungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada remaja karena lingkungan dapat menciptakan kondisi dan situasi yang dapat menimbulkan tekanan dan ketidaknyamanan bagi mereka. Hubungan

antara lingkungan dengan tingkat stres pada remaja adalah kompleks dan dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional mereka. Persepsi lingkungan mencakup cara remaja melihat, menilai, dan merespons lingkungan fisik dan sosial di sekitar mereka.

Menurut Rosalina, (2023) hubungan lingkungan dengan tingkat stres dapat dilihat dari beberapa hal, yaitu kualitas lingkungan fisik, faktor sosial, tingkat keamanan, dan pola budaya. Lingkungan fisik tempat remaja tinggal dan belajar dapat berdampak pada tingkat stres jika remaja merasa bahwa lingkungan fisik mereka tidak mendukung, seperti kualitas hunian yang buruk, fasilitas sekolah yang tidak memadai, atau kondisi lingkungan yang kotor dan berisik.

Hubungan dengan teman sebaya dan ikatan sosial lainnya juga dapat mempengaruhi persepsi lingkungan remaja. Jika mereka menghadapi konflik atau tekanan sosial, seperti perundungan atau isolasi sosial, ini dapat menyebabkan tingkat stres yang meningkat. Selain itu, persepsi mengenai tingkat keamanan lingkungan dapat berpengaruh pada tingkat stres remaja. Lingkungan yang dianggap tidak aman, misalnya adanya bentuk *bullying* yang tinggi atau ketidakstabilan sosial, serta faktor budaya dalam lingkungan remaja, termasuk norma-norma budaya terkait dengan pencapaian dan ekspektasi sosial, juga dapat berperan dalam peningkatan tingkat stress (Rahmah et al., 2023)

## Analisis Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Tingkat Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal.

Berdasarkan hasil diatas didapatkan adanya hubungan antara Penyesuaian Diri Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Di Pondok Pesantren Darussalam Kamal. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Markam (2020) dalam (Maulana et al., 2022) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal, Menurut Fromm dan Gilmore (Desmita, 2021) dalam (Bau et al., 2022)

Menurut Coleman (2022), dalam Fajarsari & Suryandari (2023) ada tiga Aspek yang dapat dimasukkan dalam kategori dari stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*). inilah yang mendasari keterikatan antara aspek penyesuaian diri dengan aspek stres lingkungan, dan individu di dorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan, individu di katakan berhasil dalam

melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya, dengan cara-cara yang wajar dapat di terima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungan disekitarnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan didapatkan adanya hubungan signifikan antara dukungan emosional teman sebaya, lingkungan, dan penyesuaian diri dengan tingkat stres pada santri di pondok pesantren Darussalam Kamal.

Peneliti berharap adanya konselor atau program adaptasi memiliki peran penting dalam membantu santri beradaptasi dengan lingkungan baru dan mengatasi berbagai tantangan selama masa pendidikan

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan dan Pengurus Pondok Pesantren Darussalam Kamal atas izin dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian ini, kepada para santri yang telah berpartisipasi sebagai responden, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian dan penulisan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alini, Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *6*(23), 80–85.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, *1*(1), 29–37.

- <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>  
Fajarsari, D., Purwanti, S., & Suryandari, A. El. (2023). Hubungan Lingkungan dan Aktivitas Akademik dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Elnsiklopeldia of Journal*, 5(2), 230–23
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40.
- Khasanah, S. M. . (2020). *Hubungan tingkat stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja di smp pgri kasihan bantul yogyakarta.*
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Maulana, Z., Safitri, A., Pamungkas, A., & Rafi'i, R. (2022). Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 211–216. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8889>
- Mujiyanti, F. A. (2024). Pengaruh Kompetensi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Di Pondok Pesantren. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Nisak, C. (2017). *Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember.*
- Rosalina, T. M. (2023). Kajian Perancangan Healing Environment dengan Pendekatan Virtual Interior Fracta Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akibat Media Sosial. Universitas Atma Jaya Yogyakarta
- Riza, W. L. (2019). Asosiasi Antara Attachment Styles Dalam Hubungan Romantis Pada Relationship Satisfaction (Kepuasan Dalam Suatu Hubungan). 31-39
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). *Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19.*
- Waty, F. L. N. C., & Agustina, M. W. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 89–100. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.485>.