

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES REMAJA  
PADA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR  
KRAPYAK YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
KHAMIDATUL MAULIAH EL-AZIS  
20131020109**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES REMAJA  
PADA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR  
KRAPYAK YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
KHAMIDATUL MAULIAH EL-AZIS  
20131020109

Telah disetujui oleh Pembimbing

Pada tanggal:

9 Agustus 2017



Pembimbing,

Ns. Prastiwi Puji Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J.

# FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES REMAJA PADA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Khamidatul Mauliah El-Azis<sup>2</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada usia ini remaja banyak mengalami kegoncangan dan perubahan dalam dirinya terutama ketika harus berada di tempat baru dan lingkungan baru yang sebelumnya belum pernah ditemuinya, seperti lingkungan pesantren, ketika tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru remaja tersebut akan mengalami stres. Stres pada remaja sangatlah berbahaya karena dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami krisis identitas diri dan yang terburuk akan mengalami depresi dan percobaan bunuh diri.

**Tujuan:** Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stress remaja pada tahun pertama di pondok pesantren.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian *observasional analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Tehnik pengambilan sampel dengan *total sampling*, dengan jumlah total responden sebanyak 87 orang.

**Hasil:** Hasil uji regresi linier berganda terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres remaja di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta diperoleh nilai p pada masing-masing variabel adalah  $<0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, dan stres sosial mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

**Simpulan:** Stres sosial memiliki pengaruh yang dominan terhadap stres remaja pada tahun pertama di pondok pesantren.

**Saran:** Santri dianjurkan untuk bisa beradaptasi dan mencari dukungan sosial seperti mencari teman akrab agar lebih bisa mengenal lingkungan baru.

Kata kunci : remaja, stres, stres remaja  
Kepustakaan : 30 buku (1997-2014), 5 jurnal, 5 skripsi, 6 web  
Jumlah halaman : xi, 75 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

- 
1. Judul skripsi
  2. Mahasiswa PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
  3. Dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE FACTORS INFLUENCING ADOLESCENTS' STRESS IN THE FIRST YEAR IN AL-MUNAWWIR ISLAMIC BOARDING SCHOOL OF KRAPRAK YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Khamidatul Mauliah El-Azis<sup>2</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. At this age, many adolescents experience shocks and changes especially when they face a new environment they have never been before, such as Islamic boarding school environment. If they are unable to adapt to new environment, they will experience stress. Stress in adolescents is very dangerous because it can cause a crisis of identity and even they will experience depression and suicide attempts.

**Objective:** The study aims to investigate the factors influencing adolescents' stress in the first year in Islamic boarding school.

**Method:** The study was observational analytic study with cross sectional approach. Sampling technique used total sampling, with 87 respondents.

**Result:** The multiple linear regression test to factors influencing stress level of adolescent at Al-Munawwir Islamic Boarding School of Krapyak Yogyakarta obtained p value on each variable  $<0.05$ , so it can be concluded that biological stress, family stress, school stress, peer stress, and social stress affect adolescents' stress in the first year at Al-Munawwir Islamic Boarding School of Krapyak Yogyakarta.

**Conclusion:** Social stress is a dominant influence on adolescents' stress in the first year in Islamic boarding school.

**Suggestion:** Students are encouraged to adapt and seek social support such as finding close friends to get to know new environments.

**Keywords** : adolescent, stress, adolescents' stress  
**References** : 30 books (1997-2014), 5 journals, 5 theses, 6 web  
**Number of pages** : xi, 75 pages, 6 tables, 2 figures, 13 appendices

---

<sup>1</sup>Thesis title

<sup>2</sup>School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup>School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang di mulai sejak individu matang secara fisik (seksual) dan berakhir ketika individu mencapai usia matang. Menurut WHO (2007) batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum menikah dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun (dalam Sudiarto, 2012). Remaja atau *adolescence* adalah periode perkembangan selama dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13 sampai 17 tahun (Potter&Perry, 2005).

Pada usia remaja, seseorang diharapkan mampu membentuk suatu corak atau warna dalam hidupnya, salah satunya dengan menjadi remaja yang mandiri dan tidak menjadi bayang-bayang orang lain. Ketika remaja mampu menjadi bagian dari suatu masyarakat, maka remaja tersebut telah mampu menjadi kesatuan masyarakat, dan remaja tersebut telah mampu memandang interaksi sosial dimana ia tinggal. Oleh karena itu diperlukan penyesuaian sosial untuk menghadapi kenyataan bahwa dirinya adalah suatu bagian dari kesatuan masyarakat. Penyesuaian diri terhadap lingkungan sangat diperlukan oleh setiap orang, terutama dalam usia remaja. Karena pada usia ini remaja banyak mengalami kegoncangan dan perubahan dalam dirinya terutama ketika harus berada di tempat baru dan lingkungan baru yang sebelumnya belum pernah ditemuinya, seperti lingkungan pesantren.

Era globalisasi ini berbagai permasalahan yang dialami remaja sangatlah kompleks dan beraneka ragam. Menurut Star (dalam Yudia, 2014) masa pertumbuhan atau masa remaja diwarnai dengan munculnya karakteristik remaja yang disebut "krisis identitas" yaitu masa dimana individu harus memutuskan siapa dia, apa yang dia lakukan dan apa yang dilakukan dalam hidupnya. Akibatnya, remaja sangat peka terhadap stres karena remaja sedang mengalami pergolakan dalam jiwanya untuk mencari jati diri. Penyesuaian sosial merupakan salah satu prasyarat penting bagi kesehatan mental individu, karena salah satu

ciri pokok dari pribadi yang sehat mentalnya adalah pribadi yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara harmonis, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan (Kartono, 2000). Kenyataannya, banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidup karena ketidakmampuan menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

Remaja-remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya tampak dengan banyaknya perilaku menyimpang yang dilakukan remaja, seperti misalnya pergaulan bebas, perkelahian remaja yang semakin hari semakin mengerikan, penggunaan obat-obatan terlarang yang semakin meluas dikalangan pelajar, pelanggaran peraturan pondok pesantren yang dilakukan oleh santri dan masih banyak fakta-fakta di masyarakat yang menunjukkan semakin tidak mampunya remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan perkembangan zaman yang semakin cepat, tidak jarang orang mengalami stres dan depresi karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Andayani, 2003).

Menurut WHO (2014) jumlah remaja di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Sedangkan menurut BkbbN (2013) jumlah remaja di Indonesia sebanyak 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia. Menurut BkbbN di DIY sendiri terdapat 78.966 remaja atau 54,57% dari keseluruhan penduduk di Yogyakarta.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Sebesar (6,0%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun keatas di DIY sebesar 8,1%, diatas prevalensi nasional yaitu 6,0%. Pada kelompokusia 15-24 tahun prevalensinya sebanyak 5,6% (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15-24 tahun di DIY mempunyai angka yang lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,5%. Gangguan mental emosional di Kota

Yogyakarta memiliki prevalensi lebih tinggi di atas nasional maupun Provinsi DIY yaitu 11,4% (Kemenkes RI, 2013).

Secara umum penderita depresi pada remaja diestimasi mengalami depresi ringan sebanyak 25%. Sejumlah 7% remaja dengan depresi yang berkembang telah melakukan percobaan bunuh diri. Suatu penelitian di Amerika menyatakan 3% penduduknya kira-kira 19 juta orang mengalami depresi kronis, dan dari jumlah tersebut 2 juta orang merupakan anak di atas 5 tahun. Percobaan bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri yang beresiko merupakan gejala depresi berat yang menempati urutan ketiga penyebab kematian seseorang pada usia 15-24 tahun di Amerika yang awalnya hanya mengalami stres, sehingga stres pada remaja sangat berbahaya.

Lazarus (1999) menjelaskan stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dan dihilangkan. Siapapun dapat mengalaminya, tidak terkecuali para santri yang tinggal di Pondok Pesantren. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2007). Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Stres dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki (Walker, 2005).

Munculnya *boarding school* sejalan dengan tuntutan dan harapan dari pihak pesantren dan orang tua saat ini yang menginginkan para santri dapat mematuhi semua peraturan-peraturan, menjalani semua aktifitas sesuai dengan jadwal, dapat mengikuti semua materi pelajaran dengan nilai baik, dan menjadi generasi penerus kaum intelektual yang mempunyai dasar agama yang kuat dapat menjadi hal yang positif atau negatif bagi para santri. Para santri yang dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan harapan dengan baik, mereka akan dapat melakukan berbagai tugas dengan baik pula. Namun tidak tertutup kemungkinan apabila terdapat santri yang justru merasa terganggu dan terbebani oleh tuntutan-tuntutan yang ditujukan kepadanya karena ketidakmampuan santri untuk memenuhi

tuntutan dapat menyebabkan santri dalam kondisi yang tertekan dan tidak nyaman, kondisi seperti itu disebut dengan kondisi stres.

Tingkat stres santripun pasti berbeda-beda, hal ini dikarenakan memasuki lingkungan yang baru, teman yang baru, harus terpisah jauh dari orang tua dan peraturan yang sangat disiplin sehingga tidak menutup kemungkinan stres yang dialami santri di pondok pesantren bisa juga disebabkan oleh tidakbisanya seseorang dalam penyesuaian diri. Mereka yang sebelumnya terbiasa berada di lingkungan keluarga, dapat dengan mudah berinteraksi dengan keluarga dan teman-temannya, tiba-tiba harus hidup dengan keadaan yang bisa dikatakan berbeda dengan sebelumnya seperti pertemuan dengan keluarga yang dibatasi, teman yang terbatas, jadwal bermain yang terbatas dan adanya peraturan-peraturan ketat yang berbeda dengan ketika mereka berada di lingkungan rumah, hal tersebut bisa menjadi stresor tersendiri bagi santri baru di pondok pesantren. Faktor-faktor penyebab stres (stresor) secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Siswanto, 2007).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 27 Mei 2017 peneliti bertemu dengan pengurus Pondok Pesantren di Komplek Q dan mendapatkan data bahwa ada 357 santri yang tinggal di Komplek Q Pondok Pesantren Al-Munawwir, 228 diantaranya dikategorikan sebagai remaja. Total 228 remaja tersebut, terdapat 87 santri yang termasuk santri pada tahun pertama yang tinggal di Pondok Pesantren. Saat melakukan studi pendahuluan peneliti bertemu dengan 13 santri dan 6 diantaranya menyatakan mengalami tanda-tanda stres seperti sulit untuk berkonsentrasi, cemas dan susah tidur.

Hasil wawancara tersebut membuktikan bahwa adanya santri yang mengalami tanda-tanda stress sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan yang mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian terdiri dari 87 santri di Komplek Q Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta dan diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini adalah umur. Distribusi karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada table 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

Usia	Frekuensi	Prosentase(%)
Remaja awal (12-16 tahun)	31	35,63
Remaja pertengahan (17-20 tahun)	42	48,28
Remaja akhir (21-24 tahun)	14	16,09
Jumlah	87	100

(Sumber: Data Primer 2017)

Berdasarkan tabel 1 mayoritas santri di Komplek Q Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta masuk pada usia remaja pertengahan sebanyak 42 responden.

### 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Hasil pengukuran tingkat stres santri di Komplek Q Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta pada penelitian ini selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres di Komplek Q Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta

Tingkat stres	Frekuensi	Prosentase (%)
Normal	32	36,8
Ringan	18	20,7
Sedang	21	24,1
Berat	16	18,4
Jumlah	87	100

(Sumber: Data Primer 2017)

Berdasarkan tabel 2 mayoritas santri di Komplek Q Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta memiliki tingkat stres normal sebanyak 32 responden.

### 3. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda Terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda Terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta

Variabel	Koefisien regresi	Keterangan
Stres biologi	0,089	Ada Pengaruh
Stres keluarga	0,154	Ada Pengaruh
Stres sekolah	0,211	Ada Pengaruh
Stres teman sebaya	0,189	Ada Pengaruh
Stres sosial	0,223	Ada Pengaruh

(Sumber: Data Primer 2017)

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan variabel stres sosial memiliki koefisien regresi sebesar  $0,223 >$  koefisien regresi yang lain. Dapat disimpulkan bahwa stres sosial dominan pengaruhnya pada stres remaja pada tahun pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Karakteristik pada responden di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yaitu karakteristik umur.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres remaja di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yaitu stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, stres sosial.
3. Faktor dominan yang mempengaruhi stres

remaja tahun pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yaitu stres sosial.

## Saran

1. Bagi Santri Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta  
Santri hendaknya lebih bisa membuka diri dan bercerita bila ada masalah pada teman di pondok, saudara, dan orang tua serta orang-orang yang berada di sekelilingnya untuk mengurangi stres yang dialami pada tahun pertama di Pondok Pesantren.
2. Bagi Pengelola Pondok  
Pihak pengelola pondok hendaknya melibatkan santri pada berbagai kegiatan sosial yang ada di masyarakat sekitar pondok agar santri tidak merasa jenuh dengan kegiatan di pondok pesantren yang dapat memicu terjadinya stres.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih membedakan tentang faktor stres pada masing-masing tahap remaja. Sebaiknya menambah karakteristik pada penelitian semacam ini, karena pada penelitian ini hanya menggunakan karakteristik usia saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, Siti. (2003). "Gambaran Karakteristik, Pengetahuan, dan Sikap Terhadap Niat Ikut Keluarga Berencana, Studi Kasus Pada Pengurus Lembaga Dakwah Kampus Nuansa Islam, Mahasiswi Universitas Indonesia periode 2002/2003". Skripsi. FKM UI. Depok.
- Bkkbn. (2013). Available from: URL: [HIPERLINK http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKR\\_eports/KS/tabel102.aspx](http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKR_eports/KS/tabel102.aspx) diakses pada Kamis, 22 Juni 2017 jam 01.50PM.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion*. New York: Springer.

- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Sarafino, E.P. (2007). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental, Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Sudiarto. (2012). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Walker, D. R. (2005). *Social Security and Welfare: Concepts and Comparisons*. Cambridge: University Press.
- WHO. (2014). Global Burden of Stroke. world health organization; 2014. Available from: URL: [HIPERLINK http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_15\\_burden\\_stroke.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf), diunduh pada Senin, 10 April 2017 jam 9.11PM.
- Yudia, Ceria. (2014). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Napza Pada Siswa/Siswi di SMA Adabiah Padang*. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas Padang. Padang.