

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan emosi jangka panjang yang berfokus pada ancaman dan menimbulkan rasa khawatir yang berkepanjangan, perasaan tegang yang tinggi dan rasa ketakutan yang tidak bisa dihindari (Sohmaran & Shorey, 2019). Kecemasan dapat terjadi akibat beberapa faktor yaitu dari lingkungan, emosi dan tertekan oleh sesuatu yang tidak mampu di ungkapkan secara langsung. Kecemasan merupakan kekuatan utama dalam perilaku menggerakkan tingkah laku, baik itu perilaku abnormal atau tidak teratur, kecemasan yang terjadi pada diri seseorang terjadi karena banyak hal termasuk hal-hal yang negatif atau pengalaman buruk yang terjadi pada diri seseorang seperti rasa takut dan rasa kegagalan terhadap dirinya (Sherlina, 2024).

Menurut WHO (Word Health Organization) jumlah kasus gangguan kecemasan meningkat menjadi 224,8 juta, dengan angka insiden mencapai 53.917,4 juta (Oktaviani et al., 2021). Kementrian Kesehatan menyatakan bahwa kondisi kecemasan pada Kemenkes sepanjang tahun 2020 masyarakat Indonesia sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan (Sherlina, 2024).

Kecemasan dapat berdampak stress berkepanjangan dan tidak mampu konsentrasi dalam berfikir bagi remaja termasuk juga kecemasan terjadi pada anak remaja karena akibat masalah yang dihadapi, seperti pada saat ,

kecemasan pada remaja saat berdominan lebih tinggi karena faktor lingkungan, sosial, orang tua dan teman sebaya (Andini et al., 2023).

Kecemasan merupakan keadaan was-was, kuatir dan merasa tidak nyaman seakan-akan ada ancaman yang akan terjadi. Kecemasan berhubungan dengan ketakutan, karena individu merasa kehilangan kendali, merasa selalu ada ancaman dan selalu waspada. Salah satu tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu manajemen stres. Manajemen stres merupakan upaya untuk mengubah pikiran negatif sehingga muncul tindakan (perilaku) untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang di nilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Koping dikatakan efektif jika individu mampu untuk mentoleransi atau menerima situasi yang menekan (Thoomaszen & Murtini, 2019).

Kecemasan pada remaja sangat banyak yang diakibatkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu saat menghadapi , sehingga remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres yang berkepanjangan mengakibatkan kecemasan meningkat sehingga menimbulkan beberapa dampak salah satunya yaitu kurangnya konsentrasi saat menghadapi , selalu merasa takut dengan hasil yang akan di dapat. Oleh karena itu manajemen stres yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasan sehingga tidak akan mengganggu pola fikir remaja yang selalu merasa tertekan dengan apa yang akan di hadapi, selain itu juga jika manajemen stresnya baik maka kecemasan pada remaja berkurang (P. Sari et al., 2020).

Tujuan dari manajemen stres yaitu memperbaiki kualitas hidup individu supaya lebih baik. Selain itu cara meminimalkan kecemasan adalah

dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi agar individu tetap bertahan dan mengatur respons emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya. Sehingga Tingkat kecemasan pada seseorang akan berkurang jika melakukan manajemen stres dengan baik (P. Sari et al., 2020).

Imtihan niha'i adalah istilah Bahasa arab yang berarti akhir, kata "Imtihan" artinya dan "Niha'i" artinya akhir. Jadi imtihan niha'i adalah akhir yang dilakukan di akhir masa pembelajaran, tujuan dari ini untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan kemampuan santri terhadap materi yang dipelajari. akhir ini dilakukan selama 20 hari setiap satu harinya 1 mata Pelajaran yang di ujikan dan ada 2 hari untuk kegiatan belajar agar santri benar-benar dapat mengulang pembelajaran yang belum di pahami. Untuk mata pembelajaran yang di ujikan yaitu: Matematika, Pendidikan kewarganegaraan, Qiroatul Qur'an, Nahwu, Bahasa Indonesia, Shorrof, Ilmu pengetahuan sosial, Fiqih, Tajwuid, Tarikh, Faroidh, Balaghah, Tauhid, Akhlaq, Quroatul kitab, Hadits, Imla' dan Tafsir.

Imtihan niha'i ini sangat ditakuti oleh santri dikarenakan pembelajarannya yang sulit dan batas materinya banyak dan takut tidak mendapatkan legalitas ijazah resmi dari Pondok Pesantren Sidogiri, ijazah resmi ini bukan hanya formalitas saja melainkan ijasahnya setara dengan ijazah formal yang mengikuti kurikulum di mana ijazah formal ini setara dengan ijazah Sekolah Dasar (SD) jadi jika ada santri yang tidak memiliki ijazah sekolah dasar tapi ingin melanjutkan di Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) maka ijazah dari Imtihan Niha'i ini bisa digunakan untuk mendaftar di

sekolah SMP/MTS. Perawat berperan penting dalam mengoptimalkan manajemen stres pada remaja. Perawat berperan penting dalam membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan remaja (Andini et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Januari 2025 di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kabupaten Jember di temukan kasus kecemasan pada santri yang mengikuti Imtihan Nihai (IMNI). Hal ini didapat dari hasil wawancara dan penyebaran kuisiner pada santri, dari 30 responden yang diberikan kuisiner yang diberikan didapat hasil 20 santri mengalami kecemasan. Hal tersebut disebabkan oleh stres yang berkepanjangan sehingga menyebabkan kecemasan meningkat.

Solusi untuk bisa dilakukan oleh perawat untuk mengoptimalkan manajemen stres dengan mengidentifikasi dampak manajemen stress terhadap tingkat kecemasan santri selama . Berhubungan dengan hal berikut maka dilakukan penelitian hubungan manajemen stress dengan tingkat kecemasan santri selama imtihan niha'i (IMNI) di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur.

B. Perumusan Masalah

a. Pernyataan Masalah

Pada santri munculnya stres dan kecemasan santri selama menjelang yaitu santri tidak memiliki strategi atau pola pikir yang baik, sehingga merasa bahwa adalah tekanan bagi santri. Dan santri merasa selalu takut gagal dan nilainya tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang sudah ditetapkan oleh Pesantren, karena bagi santri nilai yang tidak memenuhi KKM mereka merasa malu dengan teman-temannya, sehingga saat menjelang santri sangat antusias dan semangat belajar dengan mata

pelajaran yang akan di ujikan, bahkan sampai mengorbankan waktu istirahatnya, dari situlah kecemasan santri sangat meningkat dan banyak dari kalangan santri yang merasa dirinya tidak mampu dengan mata pelajaran yang diujikan di Pesantren.

b. Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana manajemen stres pada santri selama Imtihan Niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur ?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada santri selama Imtihan Niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur ?
3. Adakah hubungan manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada santri selama Imtihan Niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur?

C. Tujuan

a. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada santri selama Imtihan Niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi manajemen stres pada santri selama Imtihan Niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada santri selama Imtihan Niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur
3. Menganalisis hubungan manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada santri selama Imtihan Niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Instansi Pendidikan/Keperawatan

Penelitian ini di harapkan bisa menjadi sumber informasi untuk perkembangan Pendidikan di bidang keperawatan yakni tentang manajemen stres dan tingkat kecemasan

2. Instansi Layanan Kesehatan

Penelitian ini di harapkan bermanfaat untuk sumber informasi tentang masalah stres dan tingkat kecemasan

3. Institut Pendidikan (Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur)

Penelitian ini diharapkan menjkadi sumber informasi bagi pondok pesantren darul ulum assurur tentang manajemen stres dan tingkat kecemasan

