PERBEDAAN TINGKAT STRES REMAJA SMK NAHDLATUTH THALABAH YANG TINGGAL DI RUMAH DAN DI PONDOK PESANTREN NAHDLATUTH THALABAH DESA KESILIR KECAMATAN WULUHAN

Moch. Fahruddin[1], Asmuji, SKM., M. Kep[2], Ns. Saiful Walid, S. Kep., M. MKes
[1] Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember,
(mochfahruddin@gmail.com)
[2]Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember,
[3] Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember,

Abstrak

Pendahuluan: Stres merupakan hal yang tidak dapat terhindarkan dalam kehidupan manusia, setiap orang pernah dan akan mengalaminya, dengan kadar ringan berat yang berbeda.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian *komparasi* atau perbandingan bertujuan mengukur perbedaan tingkat stres remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang tinggal di rumah dan tinggal di pondok pesantren Nahdlatuth Thalabah. Populasi dari penelitian adalah siswa SMK Nahdlatuth Thalabah kelas X putra-putri berjumlah 180, peneliti mengambil sampel 30% dari populasi yaitu 54 responden yang terdiri dari remaja yang tinggal di rumah dan di pondok pesantren. Teknik pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang mengacu pada *DASS 42*. Teknik Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*.

Hasil: Hasil penelitian ini dengan uji *t test Independent* (α = 0.05) didapatkan hasil P value 0.00, menunjukkan ada perbedaan antara remaja yang tinggal di rumah dan yang tinggal dipondok pesantren. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada perbedaan yang signifikan antara remaja yang tinggal di rumah dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Diskusi: Rekomendasi penelitin ini yaitu meminimalisir terhadap terjadinya stres pada remaja.

Kata kunci : *Remaja, Stres, Sekolah Menengah Kejuruan*
Daftar Pustaka : 48, (1994-2014)

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERCITY OF JEMBER
NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Skripsi, July 2015
Moch. Fahruddin

Differences Stress Levels Juvenile SMK Nahdlatuth Thalabah the Stay at Home and in the Islamic Boarding School Nahdlatuth Thalabah Kesilir village District of Wuluhan .

xv + 71 pages + 1 drawings + 9 tables + 10 appendices

Abstract

Stress is an unavoidable thing in human life, everyone has and will experience it, with different levels of light weight. This research uses comparative research or comparison aims to measure the difference in stress levels SMK Nahdlatuth Thalabah juvenile offenders who stay at home and live in islamic boarding school Nahdlatuth Thalabah offenders. Population of the research is the students of class X SMK Nahdlatuth Thalabah male and female numbered 180 researchers took a sample of 30 % of the population is 54 respondents consisting of teenagers who live at home and at islamic boarding school. Data retrieval technique using a questionnaire which refers to the DASS 42. Mechanical Sampling using purposive sampling. Results of this research by Independent t test (α = 0.05), showed P value 0,00, showed no differences between adolescents who live in the home and who lived islamic boarding school. The conclusion of this research that there are significant differences between adolescents who live in homes with adolescents who live in islamic boarding school. Recommendations this experiment is to minimize the occurrence of stress in adolescents .

Keywords : Juvenile, Stress, Vocational School
Bibliography : 48, (1994-2014)

PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang tak terhindarkan dalam hidup manusia. Setiap orang pernah dan akan mengalaminya, dengan kadar ringan berat yang berbeda. Hal ini merupakan pengaruh dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup. Stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya (Gray & Smeltzer, 1990 dalam agoes, 2003).

Stres sendiri bisa berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor dan tempat pendidikan.

Remaja yang mencoba bunuh diri cenderung memiliki gangguan emosional seperti stress, depresi, *subtance abuse*, perilaku anti sosial dan agresif, atau kepribadian yang tidak stabil (Papalia *et al*, 2008).

Stres dapat muncul pada remaja yang tidak dapat menyelesaikan masalahnya dan tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru yang di terimanya, seperti remaja yang tinggal dengan lingkungan keluarga maupun di pondok pesantren.

Kondisi remaja yang stress terus-menerus, karena ketidakmampuan dirinya menyelesaikan masalahnya dapat mengakibatkan *depresi* (Sumiati, 2009).

Stress adalah model adaptasi yang dapat mengintegrasi faktor biologis, psikologis dan sosial budaya, lingkungan, legal etik (Stuart and Laraia, 2005). Brunner (2002) mengatakan Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang mengancam, menantang serta merusak keseimbangan seseorang. Stress adalah perasaan tidak nyaman baik secara psikososial yang berupa cemas dan depresi (dikategorikan stress ringan, sedang, berat). Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan

persepsi jarak antara tuntunan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem, biologis, psikologis, dan sosial (Suliswati, 2005).

Sebuah survei yang diadakan oleh *health and safety executive* (Badan Eksekutif kesehatan dan keselamatan) menunjukkan bahwa setengah juta penduduk Inggris menderita penyakit yang berhubungan dengan stres karena beban kerja yang ada (Wilkinson, 2003).

Teori *Psikososial* Erikson menyatakan bahwa masa remaja berada pada tahap memecahkan krisis identitas dengan kebingungan identitas, untuk dapat melewati masa remaja menuju ke dewasa perlu pemahaman diri yang utuh dan memahami peran nilai dalam masyarakat (Paparia, 2008).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nahdlatuth Tholabah adalah lembaga pendidikan formal setingkat SMA yang terselenggara di bawah lindungan Yayasan Islam Pondok Pesantren Nahdlatuth Tholabah (Yasinat) yang berada di desa Kesilir Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember. Proses dalam pendidikan dan mata pelajaran sama dengan sekolah menengah atas pada umumnya namun ditambah dengan beberapa mata pelajaran yang berbasis agama islam. Siswa di SMK Nahdlatuth Tholabah sebagian besar merupakan santri dari pondok pesantren Nahdlatuth Thalabah. Siswa yang sebagian besar merupakan santri, setelah menjalani pendidikan di sekolah para santri tidak pulang kerumah masing-masing melainkan mereka menjalani kehidupan sehari-hari dipondok, berbeda dengan siswa yang tidak mondok. Siswa yang tidak tinggal di pondok setelah mengikuti kegiatan belajar di sekolah mereka menjalani kehidupan sehari-hari di rumahnya dengan keluarga dan lingkungan masyarakat. Oleh karena itu peneliti memilih Sekolah Menengah Kejuruan Nahdlatuth Tholabah yang merupakan Sekolah Menengah Kejuruan yang siswanya mempunyai 2 karakteristik tempat tinggal yang berbeda yaitu adanya siswa yang tinggal di pondok dan ada siswa yang pulang kerumah masing-masing.

Berawal dari latar belakang tersebut peneliti tertarik ingin mengetahui Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Tholabah yang tinggal di Rumah dan di Pondok

Pesantren Nahdlatuht Tholabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan.

METODE PENELITIAN

Sugiyono (2008) mengemukakan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Pada bab ini akan dijelaskan tentang desain penelitian, populasi, tempat penelitian, waktu penelitian, etika penelitian, alat penelitian, prosedur penelitian, prosedur pengumpulan data, dan rencana analisis data.

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah di tetapkan dan beberapa sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2008). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian komparasi. Menurut Hasan (2002) analisis komparasi atau perbandingan adalah prosedur statistik guna menguji perbedaan diantara dua kelompok data (variabel) atau lebih.

Penelitian dilakukan di SMK Nahdlatuth Tholabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan. Waktu penelitian dilakukan tanggal 23-24 Juni 2015.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan angket atau kuesioner untuk alat ukur tingkat stress yang diadopsi dari *DASS.* Tingkat stress ini diukur dengan menggunakan Skala *DASS* (*Depresion, Anxiety Stres Scale*) dengan jumlah pernyataan sebanyak 20 soal yang meliputi: perasaan jengkel, reaksi berlebihan, sulit rileks, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan tertekan, dan lain-lain.

Uji yang di gunakan adalah *t test independen* yaitu uji t 2 sampel bebas, dengan tingkat kemaknaan α= 5% (0.05) artinya bila p *Value* ditemukan < 0.05 maka H1 diterima yang bermakna ada perbedaan tingkat stres bertempat tinggal antara remaja yang dirumah dengan yang ada dipondok.

HASIL PENELITIAN

Data Khusus

Nilai Rata-rata Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah Yang Tinggal di Rumah

Tabel 5.3
Distribusi Remaja Berdasarkan Stres yang Dialami Remaja Siswa SMK Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir 2015 (n= 54)

	Rumah	Mean
Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah	27	41, 26

Tabel 5.3 menjelaskan bahwa nilai rata-rata responden yang mengalami stress yang bertempat tinggal di rumah ialah 41, 26, dari responden yang berjumlah 54.

Nilai Rata-rata Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah Yang Tinggal di Pondok Pesantren.

Tabel 5.4
Distribusi Remaja Berdasarkan Stres yang Dialami Remaja Siswa SMK Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir 2015 (n= 54)

	Pondok Pesantren	Mean
Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah	27	60, 78

Tabel 5.4 menjelaskan bahwa nilai rata-rata responden yang pernah mengalami stress yang bertempat tinggal di rumah ialah 41, 26, dari responden yang berjumlah 54.

Perbedaan Tingkat Stres Remaja yang Tinggal di Rumah dan di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah

Tabel 5.5
Nilai Rata-rata Tingkat Stres Remaja yang Tinggal di Rumah dan di Pondok Pesantren Berdasarkan Tempat Tinggal Siswa SMK Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir 2015 (n= 54)

Uji t-test Independent	Tempat Tinggal	Mean	*Std Deviation*	*P Value*	*N*
Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah	Rumah	41, 26	2, 517	*.000 alpha* 0.05	27
	Pondok	60, 78	4, 053		27
Total		19, 52			54

Tabel 5.5 menjelaskan bahwa hasil *uji t-test Independen* (sampel bebas) nilai rata-rata remaja yang bertempat tinggal dirumah adalah 41, 26 dengan standart deviasi 2, 517, sedangkan untuk remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren nilai rata-rata 60, 78 dengan standart deviasi 4, 053 dengan selisih nilai rata-rata antara remaja yang bertempat tinggal di rumah dengan remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren adalah 19, 52. Hasil dari *Uji t-test Independen* di dapatkan jika, nilai p < alpha (0,05) maka varian berbeda dan bila nilai p > (0,05) maka varian sama. Pada uji levene menghasilkan nilai p = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa pada alpha 5%, didapat ada perbedaan varian, p value uji t di atas yaitu sebesar p value = .000 dengan alpha 0.05 artinya ada perbedaan signifikan nilai rata-rata stress remaja yang tinggal di rumah dan di pondok pesantren.

PEMBAHASAN

Tingkat stres berdasar Tempat Tinggal

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang. (Smeltzer & Bare, 2002). Berdasarkan tabel 5.2 responden pada penelitian ini adalah 54 remaja yang terbagi oleh 2 tempat tinggal yang berbeda yaitu remaja yang tinggal di rumah dan remaja yang tinggal di pondok pesantren. Remaja yang tinggal dirumah sebanyak 27 responden sedangkan remaja yang tinggal di pondok sebanyak 27 responden.

Lingkungan sangat mempengaruhi perilaku remaja terutama dalam interaksi sosial agar mendapat pengakuan dari lingkungannya, tetapi remaja juga memikirkan untuk hidup secara mandiri. Hubungan pola sosialisasi dewasa yang harus dicapai oleh remaja untuk memenuhi tahap tumbuh kembangnya membutuhkan banyak penyesuaian baru terhadap lingkungannya yang dapat mempengaruhi perkembangan jiwa remaja.

Perbedaan Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal di Rumah dan di Pondok Pesantren.

Dari hasil tabulasi tabel 5.5 menjelaskan hasil penelitian di dapatkan dari 54 responden remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang berbeda tempat tinggal antara yang di rumah dan yang menetap di pondok pesantren di dapatkan hasil remaja yang tinggal di rumah dengan nilai rata-rata tingkat stres adalah 41, 26 dengan standar deviasi 2, 517. Sedangkan remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang tinggal di pondok pesantren nilai rata-rata tingkat stress adalah 60, 78 dengan standart deviasi sebanyak 4, 053. Dari hasil ini di dapatkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara remaja yang tinggal di rumah dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Menurut Sumiati (2009) masa remaja merupakan masa mencari identitas, identitas yang dicari adalah kejelasan mengenai siapa dirinya dan apa peran di lingkungan sosialnya. Pada penelitian ini terdapat 2 karakteristik lingkungan sosial tempat tinggal remaja SMK Nahdlatuth Thalabah, diantaranya sebagai berikut:

a. Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal di Rumah.

Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang pulang ke rumah setelah proses belajar mengajar berakhir, maka lingkungan sosialnya adalah keluarga, tetangga dan semua masyarakat yang semua memiliki aturan dan norma yang berbeda di setiap lingkungan.

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa stres pada remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang pulang kerumah sebagian besar tingkat stress tidak menunjukkan gejala stress dengan rata-rata 41, 26, menurut peneliti hal tersebut terjadi karena remaja yang pulang ke rumah mendapat dukungan sosial dari lingkungan yang sudah di kenal seperti keluarga. Keluarga merupakan lingkungan sosial yang bertanggung jawab dalam menjamin kesejahteraan sosial dan biologis.

Menurut peneliti, keadaan yang menyebabkan stres juga dapat terjadi di lingkungan keluarga, salah satunya pola asuh orang tua yang tidak sesuai dengan tahap tumbuh kembang remaja dapat mengganggu jiwa remaja. Hal tersebut dibuktikan

dengan hasil penelitian ini masih terdapat remaja yang tinggal di rumah dengan nilai rata-rata 41,26.

b. Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal di Pondok Pesantren.

Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang berada di pondok pesantren lingkungan sosialnya adalah pondok pesantren yang aktivitas sehari-harinya di bawah tanggung jawab pondok pesantren dengan aturan dan norma yang sudah ditetapkan.

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa stres pada remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang tinggal di pondok pesantren tidak menunjukkan gejala stress dengan nilai rata-rata 60, 78. Menurut peneliti remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren. Peneliti berasumsi bahwa stress yang dialami remaja yang tinggal di rumah tidak seberat dari santri yang tinggal di pondok pesantren, hal ini di buktikan dengan beda skor yang lebih tinggi remaja yang bertempat tinggal dipondok nilai rata-rata 60, 78 dibandingkan dengan remaja yang menetap dirumah dengan nilai rata-rata 41, 26.

Menurut peneliti, remaja yang berada di pondok pesantren (santri) akan lepas dari lingkungan sosial sebelumnya dan memasuki lingkungan yang baru. Remaja yang memutuskan untuk menjadi santri di pondok pesantren dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan yang sebelumnya tidak dikenal. Dukungan sosial yang sebelumnya diterima remaja dari keluarga dan lingkungan masyarakat, seketika peran tersebut digantikan oleh lingkungan pesantren yang didalamnya terdapat kyai, para ustad, guru dan teman sebaya mereka.

Aturan dan norma yang ada di pondok pesantren terkadang membuat santri mengalami tekanan secara psikologis, akibat adanya ketidaksesuaian norma yang berlaku sebelumnya di keluarga yang mengakibatkan ketidakmampuan mengatasi kehidupannya. Salah satunya pada penelitian ini, pondok pesantren Nahdlatuth Thalabah mempunyai aturan dan norma yang khas. Para santri diwajibkan untuk melakukan ikrar santri untuk mentaati aturan yang diterapkan

pondok pesantren. Selain itu, santri di pondok pesantren yang mulai lepas dari orang tua dituntut untuk bisa mandiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan padatnya kegiatan di dalam pondok pesantren.

Hal ini di buktikan pada tabel 5.5 yang menjelaskan bahwa remaja yang menetap di pondok pesantren memiliki nilai sekor tertinggi di banding dengan remaja yang tinggal di rumah.

Berdasarkan penjelasan uraian di atas, maka terdapat perbedaan tingkat stres remaja yang bertempat tinggal dirumah dan yang menetap di pondok pesantren. Peneliti berasumsi bahwa, tingkat stres remaja di pondok pesantren maupun yang tinggal di rumah bervariasi, namun secara kualitas tingkat stres remaja di pondok pesantren lebih tinggi, lebih besarnya nilai rata-rata tingkat stres yang lebih berat pada remaja yang di pondok pesantren karena faktor lingkungan yang berbeda dengan remaja di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan pembahasan yang diperoleh dari hasil penelitian sebagaimana yang telah diuraikan dalam bab V dan bab VI, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang tinggal di rumah nilai rata-ratanya 41, 26 dengan standar deviasi 2, 517 dari 54 responden.
2. Tingkat stres remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang tingal di pondok pesantren nilai rata-ratanya 60, 78 dengan standar deviasi 4, 053 dari 54 responden.
3. Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal Di Rumah Dan Di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan. Dibuktikan dari hasil uji t test Independent (sampel bebas) yaitu nilai rata-rata remaja rumah 41, 26 dan remaja pondok pesantren nilai rata-rata 60, 78, sehingga dapat di simpulkan bahwa pada alpha 0.05 ada perbedaan dengan p value .000 artinya ada perbedaan nilai rata-rata tingkat stres remaja yang tinggal di rumah dan di pondok pesantren.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran tentang perbedaan tingkat stres remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal Di Rumah Dan Di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah di Desa Kesilir.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan dan juga mengembangkan ilmu keperawatan tertutama keperawatan komunitas.

3. Bagi peneliti

   Dengan kesadaran penuh, hendaknya peneliti lebih menyempurnakan dalam hal penulisan sesuai dengan ejaan yang disempurnakan agar pembaca lebih dapat memahami isi penelitian ini, terlebih dapat digunakan sebagai acuan peneliti dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agoes, A dkk. (2003). *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda.

Brunner & Suddarth. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi8. Jakarta: EGC.

Hasan. (2002). *Akomodasi Komunikasi dalam Interaksi Antarbudaya.* Semarang: UNDIP.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Papalia, D. E., Old, S. W., dan Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembengan).* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, (2002), *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo…(dkk), EGC, Jakarta.

Stuart, G. W dan Laraia. (2005). *Principles and Practice of PsykiatricNursing*. Philadelphia: Elsevier Mosby.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alpabeta.

Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC

Sumiati, dkk. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media (TIM).

Wilkinson, J. M. dan Ahern, N. R. (2003). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan: Diagnosis NANDA, Intervensi NIC, Kriteria Hasil NOC.* Alih Bahasa oleh Esty, W. Jakarta: EGC.