



SKRIPSI

**HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN RASA PERCAYA DIRI
SANTRI PADA KEGIATAN *MUHADOROH* DI PONDOK PESANTREN AL
ISHLAH Jenggawah**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Taufiqur Rahman

NIM : 22.1101.1106

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN RASA PERCAYA DIRI
SANTRI PADA KEGIATAN *MUHADOROH* DI PONDOK PESANTREN AL
ISHLAH JENGGAWAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Taufiqur Rahman

NIM : 22.1101.1106

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesehatan, kesabaran, kelancaran serta kemudahan. Sholawat serta salam akan senantiasa tercurahkan kepada baginda rasulullah muhammad SAW yang telah memberikan cahaya islam kepada kehidupan umat manusia. Semoga kita senantiasa mendapatkan syafaatnya. Halaman ini saya persembahkan untuk orang-orang yang tidak pernah lelah membantu saya dan tidak pernah lupa mendoakan saya.

1. Terimah kasih saya ucapkan untuk ibu dan ayah yang selalu bisa menjadi sandaran untuk bahu yang lelah walaupun bahu ibu dan ayah jauh lebih lelah. Terima kasih untuk segala doa yang ibu dan ayah panjatkan buat aku apapun doanya kuucapkan terima kasih. Fiki mohon maaf sama ibu dan ayah karna di usia yang cukup dewasa ini aku masih menjadi sosok yang merepotkan ibu sama ayah. Maafin fiki karena perintah-perintah yang ibu dan ayah berikan masih tidak sepenuhnya fiki lakukan. Fiki sayang ibu sama ayah, fiki cinta ibu sama ayah.
2. Terimah kasih kepada Bapak Ns. Mad Zaini, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J., dan Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep., atas kesabaran dan bimbingannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Kehadiran bapak Mad Zaini dan Ibu Sofia Rhosma Dewi menjadi dasar kekuatan saya hingga bisa mencapai di titik ini.
3. Terima kasih kepada Ibu Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep., atas ketersediaan untuk memberi masukan dan bimbingan untuk menyelesaikan tugas skripsi sehingga terbit suatu karya yang baik

4. Terima kasih kepada jajaran dewan pengajar atas kesabaran, ketulusan, dan komitmen dalam membimbing, mengarahkan, serta menanamkan nilai-nilai keilmuan dan etika akademik yang menjadi bekal berharga bagi saya dalam menempuh perjalanan akademik dan profesional.
5. Terima kasih untuk Putry Ironita Apriliana, kehadiranmu menjadi peran penting dalam perjalanan hidup saya untuk bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih atas ketulusan, kesabaran, dan doa yang senantiasa hadir sebagai sumber kekuatan dan motivasi. Kehadiranmu menjadi penguat kaki ini untuk terus bisa melangkah maju menggapai impian bersamamu.
6. Teruntuk teman teman saya alfan, agil, robin, surya, tio, rofit, dan rizal serta terkhusus teman sedapartemen keperawatan jiwa Moh. Alfian Nashrullah mengucapkan terima kasih karena senantiasa mendampingi setiap langkah penyusunan proposal ini.
7. Teruntuk teman teman kelas C angkatan 2022 saya ucapkan terima kasih karena telah menjadi bagian dari hidup saya. Kehadiran kalian menjadi sebuah keluarga tanpa ikatan darah yang tak kalah pentingnya dalam perjalanan pendidikan akademik saya.
8. *Akhiran*, untuk diri saya Taufiqur Rahman, terima kasih telah memberikan jiwa dan raga yang kuat untuk bisa terus melangkah ke tujuan pasti namun melewati semua jalan keraguan dan rintangan yang cukup berat. Kumohon pada jiwa dan raga ini untuk terus bisa bangkit di setiap kegagalan, bisa sabar untuk setiap proses, bisa bersyukur untuk setiap yang dimiliki dan bisa tawakkal untuk setiap aktifitas yang dilakukan.

MOTTO

"Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali

Allah berjanji bahwa: Fa inna ma'al usri yusro innama'al usri yusro."

(QS. Al-Insyirah 94: 5 dan 6)

Bersyukur itu wajib. Seseuatu yang tidak engkau syukuri hari ini adalah impian
bagi sebagian orang
(diriku)





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967



Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id

SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufiqur Rahman
NIM : 2211011106
Tempat, tanggal lahir : Karangasem, 21 Maret 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Sidomulyo Silo Jember

Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan / S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :
Hubungan Manajemen Stres Dengan Rasa Percaya Diri Santri Pada Kegiatan
Muhadoroh Di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

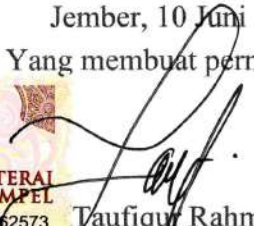
1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 10 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,




Taufiqur Rahman)
NIM. 2211011106

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN RASA PERCAYA DIRI SANTRI PADA KEGIATAN *MUHADOROH* DI PONDOK PESANTREN AL ISHLAH JENGGAWAH

Taufiqur Rahman

NIM: 22.1101.1106

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Juni 2026

Pembimbing I


Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J

NPK : 1987071411003751

Pembimbing II


Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep

NPK : 1984122411103586

PENGESAHAN

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN RASA PERCAYA DIRI SANTRI PADA KEGIATAN *MUHADOROH* DI PONDOK PESANTREN AL ISHLAH JENGGAWAH

Taufiqur Rahman

NIM : 22.1101.1106

Dewan Penguji Ujian Seminar Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Juni 2026

Penguji,

1. Ketua : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep (.....) 
NPK : 1979030111203734
2. Penguji I : Ns. Mad Zaini, M. Kep., Sp. Kep. J (.....) 
NPK : 1987071411509643
3. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep (.....) 
NPK : 1984122411103586

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

LEMBAR PENGUJI

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN RASA PERCAYA DIRI SANTRI PADA KEGIATAN *MUHADOROH* DI PONDOK PESANTREN AL ISHLAH JENGGAWAH

Dewan Penguji Proposal pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Juni..... 2026

Penguji I



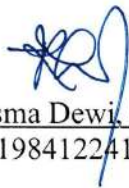
Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep
NPK : 1979030111203734

Penguji II



Ns. Mad Zaini, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NPK : 1987071411003751

Penguji III



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep
NPK : 1984122411103586

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian berjudul “ Hubungan Manajemen Stres Dengan Rasa Percaya Diri Santri Pada Kegiatan *Muhadoroh* Di Pondok Pesantres Al Ishlah Jenggawah”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan tugas akhir dalam rangka menyelesaikan pendidikan di bidang Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep., selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Sekaligus Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran dan dedikasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Bapak Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Bapak Ns. Mad Zaini, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep., selalu Dosen Penguji yang telah menyempatkan waktu untuk memberikan arahan terhadap proses penyelesaian skripsi dengan baik
8. Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah Jember yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak dan teman di almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi.
10. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan karya ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan pendidikan

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iv
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN	vii
LEMBAR PENGUJI.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Manajemen Stres.....	8
B. Konsep Rasa Percaya Diri.....	16
C. Konsep Remaja	20
D. Hubungan Manajemen Stres Dengan Rasa Percaya Diri.....	22
E. Konsep Teori Adaptasi Callista Roy	23
F. Kerangka Konsep Teori Adaptasi Callista Roy.....	24
G. Kerangka Konsep Peneliti.....	27
H. Penelitian Terkait.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP	37
A. Kerangka Konseptual	37
B. Hipotesis.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN.....	39

A. Metode Penelitian.....	39
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
C. Definisi Operasional.....	40
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
E. Alat Pengumpulan Data	44
F. Prosedur Pengumpulan Data	49
G. Analisa Data.....	51
H. Etika Penelitian	54
BAB V HASIL PENELITIAN.....	57
A. Data Umum.....	57
B. Data Khusus	58
BAB VI PEMBAHASAN.....	62
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	62
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Implikasi Dalam Keperawatan.....	70
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jurnal Penelitian Terkait	29
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 4. 2 Blue print Instrumen Variabel Manajemen Stres	46
Tabel 4. 3 Blue Print Variabel Rasa Percaya Diri	47
Tabel 4. 4 Tabel Jenis Kelamin, Lama mondok, dan Motivasi Mondok.....	52
Tabel 4. 5 Coding Variabel Independen Manajemen Stres	53
Tabel 4. 6 Coding Variabel Rasa Percaya Diri	53
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)	57
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi Lama Mondok responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)	58
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi motivasi mondok responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)	58
Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi manajemen stres responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)	59
Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi rasa percaya diri responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)	59
Tabel 5. 6 Hubungan Manajemen Stres dengan Rasa Percaya Diri Santri Pada Kegiatan Muhadoroh Di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Adaptasi Callista Roy	24
Gambar 2. 2 Kerangka Teori Peneliti	27
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....	82
Lampiran 2 Kuisisioner Manajemen Stres.....	85
Lampiran 3 Kuisisioner Rasa Percaya Diri.....	87
Lampiran 4 Lembar Izin Penelitian Bakesbangpol.....	89
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian KEMENAG Jember.....	90
Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian PONPES Al Ishlah Jenggawah.....	91
Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	92
Lampiran 8 Lembar Bebas Plagiasi.....	93
Lampiran 9 Lembar Komisi Etik.....	94

