

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi penduduk muslim terbanyak di dunia. Tercatat 237,53 dari 270,20 juta jiwa memeluk keyakinan agama islam per tahun 2021 (Sultan, 2023). Penduduk Indonesia menjunjung tinggi nilai-nilai islamiah dalam berbagai aspek seperti pendidikan. Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang sebagai dasar dari pembentukan karakter individu. Islam berkontribusi dalam Pendidikan di Indonesia salah satunya melalui Lembaga Pesantren. Pesantren memiliki keunggulan tradisi dan budaya yang tidak ditemukan di lembaga pendidikan lain (Sari et al., 2025).

Salah satu budaya unik yang ada di pesantren yakni kegiatan *muhadoroh*. *Muhadoroh* merupakan suatu kegiatan melatih siswa untuk menjadi pribadi yang proaktif dan pandai berbicara di depan publik (Sari et al., 2025). Kegiatan *muhadoroh* menjadi program yang banyak dilaksanakan di pondok pesantren sebagai sarana pembinaan mental, meningkatkan rasa percaya diri untuk dapat memiliki retotika yang baik dalam berbicara di khayalak umum, serta membangun kesehatan jiwa yang positif. Namun pada kenyataannya, banyak remaja (santri) yang mengikuti kegiatan ini dengan perasaan tidak tenang. Banyak di antara mereka yang mengalami penurunan rasa percaya diri menjelang maupun saat tampil.

Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah umumnya menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, lebih rentan mengalami frustrasi ketika menghadapi kesulitan, dan kurang percaya

diri dalam menjalin interaksi interpersonal. Karakteristik tersebut dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, yang ditandai dengan berkurangnya kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai tuntutan lingkungan (Awaliyani & Ummah, 2021). Temuan ini menjelaskan bahwa karena kegiatan *muhadoroh* santri yang tidak percaya diri akan mengalami perasaan tegang, gugup, dan cemas yang menunjukkan kemungkinan adanya masalah dalam kemampuan mengelola stres. Kondisi jangka panjang ini akan mengakibatkan gangguan perkembangan pada masa pertumbuhan remaja.

Menurut Suwarni & Putri, (2021) menjelaskan bahwa sekitar 40% santri menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah sebelum dilakukan kegiatan *muhadoroh*. Literatur lain menunjukkan bahwa bahwa sekitar 35% siswa merasa gugup dan tidak percaya diri saat tampil berbicara di depan umum, terutama pada kegiatan keagamaan seperti muhadhoroh (Awaliyani & Ummah, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 28 Oktober 2025 di Lembaga Pendidikan Pesantren Al Ishlah Jenggawah Kabupaten Jember ditemukan kasus remaja (santri) dengan rasa percaya diri rendah menjelang kegiatan *muhadoroh*. Berdasarkan hasil wawancara pada 15 santri yang menjadi responden menunjukkan bahwa 10 dari 15 responden mengalami penurunan rasa percaya diri. Informasi tersebut menunjukkan kegiatan *muhadoroh* berpotensi menjadi stresor santri yang di tandai dengan perasaan cemas, takut, dan bingung karena dirinya akan menjadi peserta yang akan melakukan kegiatan *muhadoroh*. Perasaan tersebut akan semakin

meningkat seiring bertambahnya waktu terlebih karena mereka akan berbicara didepan teman, guru dan bahkan pengasuh dari Lembaga Pesantren yang menjadi figur otoritatif di lingkungannya.

Masalah ini seringkali berulang dari waktu ke waktu. Kegiatan *muhadoroh* yang seharusnya menjadi sarana pembentukan mental dan pengembangan kemampuan berbicara justru berubah menjadi sumber tekanan mental bagi sebagian santri. Jika fenomena ini tidak segera di atasi akan berdampak jangka panjang terhadap proses perkembangan remaja (santri) pada kesehatan mental konsep diri yakni percaya diri. Sehingga, diperlukan kemampuan manajemen stres yang baik dengan mengatasi stres secara adaptif dan mengatur emosional santri.

Penelitian ini penting karena memberikan gambaran ilmiah dalam segi kesehatan jiwa mengenai hubungan antara manajemen stres dan rasa percaya diri untuk memahami bagaimana kemampuan pengendalian stres dapat mendukung keseimbangan emosi, stabilitas mental, dan peningkatan rasa percaya diri santri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah sebagai upaya mendukung pemeliharaan kesehatan jiwa dan fungsi adaptif remaja (santri) di lingkungan pendidikan pesantren.

B. Perumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Muhadoroh berpotensi menjadi stresor yang menyebabkan penurunan rasa percaya diri pada remaja (santri). Faktor stresor tersebut

diakibatkan dari strategi dan pola pikir yang negatif sehingga santri akan merasa terbebani dan menurunkan rasa percaya dirinya. Dari hal tersebut rasa percaya diri santri akan terus menurun hingga kegiatan *muhadoroh* berpotensi menjadi pemicu stres bagi individu yang tidak mampu mengelola stresnya.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana manajemen stres santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah?
- b. Bagaimana rasa percaya diri santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah?
- c. Adakah hubungan manajemen stres dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi manajemen stres santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah
- b. Mengidentifikasi rasa percaya diri santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

- c. Menganalisis hubungan manajemen stres dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan *muhadoroh* di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Keperawatan Jiwa untuk memahami hubungan antara manajemen stres dan rasa percaya diri pada santri dalam konteks kegiatan berpidato di depan umum (*muhadoroh*). Hasil ini juga dapat memperkaya teori-teori yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola stres berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri ketika menghadapi situasi menegangkan atau menuntut performa, seperti kegiatan *muhadoroh*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar dalam menyusun program pembinaan remaja terkhusus pada santri yang berfokus pada pengelolaan stres dan peningkatan rasa percaya diri serta mengembangkan strategi pembelajaran yang mendukung kesehatan mental bagi remaja pesantren

b. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi literatur dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental terkhusus di lingkungan pesantren.

Hasil penelitian dapat digunakan untuk menyusun program manajemen stres, pelatihan relaksasi, atau konseling kesehatan jiwa yang membantu santri dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum serta meningkatkan kepercayaan diri mereka.

c. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua mengenai pentingnya kemampuan manajemen stres dalam membentuk rasa percaya diri santri. Dengan demikian, orang tua dapat memberikan dukungan dan evaluasi terhadap proses perkembangan anak yang berada di pesantren.

d. Bagi Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi pihak pondok pesantren dalam menyusun program pembinaan santri yang mendukung pengelolaan stres dan peningkatan rasa percaya diri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan kegiatan pendampingan, konseling, maupun pelatihan yang bertujuan meningkatkan kesiapan mental santri sehingga dapat membangun jiwa yang positif

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi acuan dan dasar teori untuk penelitian selanjutnya yang meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi rasa percaya diri santri, seperti manajemen stres,

dukungan sosial, kecerdasan emosional. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas kajian dengan menggunakan berbagai metode dan intervensi guna menguji efektivitas program pelatihan manajemen stres terhadap peningkatan kepercayaan diri santri

