



GAMBARAN TINGKAT STRES REMAJA SANTRIWATI SALAFIYAH DAN KHALAFIYAH

Fitrottun Nisa, Livana PH*, Riani Pradara Jati, Rina Anggraeni

Program Studi Pendidikan Ners, Tingkat Sarjanah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31 Kendal,
Jawa Tengah 51311, Indonesia

*livana.ph@gmail.com

ABSTRAK

Konsiderasi beradaptasi yang dilakukan oleh para santriwati menuntut mereka untuk selalu berinteraksi dengan orang lain. Mekanisme ini erat kaitannya dengan para santriwati berusia remaja dimana mereka akan mulai dihadapkan dengan permasalahan yang ada di dalam pesantren dimana hal ini akan menjadikan mereka stres. Dengan demikian pemenuhan kebutuhan santriwati harus dilakukan agar santriwati dapat beradaptasi dengan orang lain dan dapat mengurangi stres yang dialaminya. Capaian yang ingin dilakukan oleh peneliti mengarahkan pada keingintahuan terkait tingkat stres yang dialami remaja santriwati Salafiyah serta khalafiyah di Pondok Pesantren Wasilatul Huda. Guna menjawab berbagai permasalahan yang ada maka desain yang digunakan adalah deskriptif survey dimana penggunaan sampel adalah 235 yang diambil dari seluruh total populasi. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menekankan pada rata-rata usia pada santriwati salafiyah 16 tahun dan santriwati khalafiyah 14 tahun, tingkat pendidikan salafiyah yaitu MTs (45%) dan khalafiyah yaitu SD (57%). Tingkat stres santriwati salafiyah mayoritas mengalami stres ringan (71%) dan santriwati khalafiyah mayoritas mengalami stres ringan (54%).

Kata kunci: khalafiyah; remaja; santriwati; salafiyah; tingkat stres

OVERVIEW OF STRESS LEVEL OF ADOLESCENT SALAFIYAH AND KHALAFIYAH STUDENTS

ABSTRACT

The conditions of adaptation carried out by female students require them to always interact with other people. This mechanism is closely related to teenage female students, where they will begin to be faced with problems in Islamic boarding schools, which will make them stressed. Thus, fulfilling the needs of female students must be carried out so that female students can adapt to other people and reduce the stress they experience. The achievements that the researchers want to make lead to curiosity regarding the level of stress experienced by Salafiyah and Khalafiyah Islamic boarding school students at the Wasilatul Huda Islamic Boarding School. In order to answer various existing problems, the design used was a descriptive survey where the sample used was 235 taken from the total population. The results obtained from this research emphasize the average age of Salafiyah female students is 16 years and Khalafiyah female students are 14 years, the education level of Salafiyah is MTs (45%) and Khalafiyah is elementary school (57%). The majority of Salafiyah female students experience mild stress (71%) and the majority of Khalafiyah female students experience mild stress (54%).

Keywords: female students; khalafiyah; salafiyah; stress level; teenager

PENDAHULUAN

Santri biasa disebut orang yang dilatih ilmu agama islam di pondok pesantren. Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik, 2022) tercatat ada 4,37 juta Santri di Indonesia, sedangkan di Jawa Tengah tercatat 507.980 santri dan di Kabuapten Kendal tercatat 4.167 santri. Permasalahan

yang umum terjadi di pesantren adalah peraturan di pesantren yang memiliki perbedaan ketika dibandingkan dengan sekolah pada umumnya. Para santri dihadapkan pada perbedaan dimana dirinya dengan kebiasaan yang hidup dengan orang tua kemudian dipaksa untuk hidup secara mandiri yang menjadikan mereka keharusan dalam beradaptasi (Kadir, 2022).

Perkembangan pesantren dibagi menjadi dua jenis, salafiyah dan khalafiyah. Salafiyah adalah pesantren yang mengajarkan kitab-kitab kuning dan bahasa arab. Santri yang hanya mondok biasanya banyak menghafalkan Al- Qur'an dan kitab-kitab kuning. Menghafal tidak selalu berjalan dengan baik (Imam, 2019). Santri memiliki masalah kesehatan atau mental yang menghafal Al-Quran, menghafalnya bukanlah hal yang mudah dan sangat membosankan (Khasna, 2020). Sedangkan khalafiyah adalah pesantren dengan sistem pendidikan berdasarkan kurikulum modern dan menguasai bahasa asing seperti Arab dan Inggris. Santri yang mondok dengan sekolah akan berdampak stres yang diakibatkan tuntutan dari keinginan orang tua dan dapat disebabkan karena kegiatan belajar di sekolah. Tuntutan belajar yang dihadapi oleh siswa tentu akan memberikan pengaruh atas stres yang dialami (Lakhan, 2020).

Stres dapat dikatakan sebagai keadaan dimana didalamnya terjadi berupa ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir serta keadaan yang dialami oleh seseorang. Dampak buruk yang terjadi ketika stres tersebut terjadi secara berlebihan adalah ketika seseorang itu menghadapi lingkungan di sekitar mereka. Stres diartikan sebagai keadaan dimana didalamnya mengarahkan pada ketidakmampuan yang dihadapi ketika mendapatkan ancaman baik berupa emosi, spiritual, mental ataupun fisik sehingga hasil akhir yang didapatkan adalah pengaruh atas kesehatan yang menimpa fisiknya (Suharsono, 2020). Berdasarkan data yang telah ditelaah oleh peneliti dapat dikatakan bahwa tingkat stres mencapai 5 hingga 70% di seluruh dunia. Beberapa penjabarannya dapat dilihat di beberapa negara dimana yang pertama adalah Amerika yang mencapai angka 60% dimana hasil akhir dari yang dialami adalah bunuh diri. Kedua dapat dilihat dari Korea Selatan dengan angka 29,3%. Disusul negara Indonesia dengan capaian 6% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut dari jumlah stres yang ada di Indonesia, 4,6% tersebar dialami oleh Jawa Tengah (World Health Organization, 2020). Banyaknya tingkat stres apabila dibiarkan dan diabaikan maka akan memberikan dampak atas memori yang dimiliki oleh seseorang (Permata, 2020). Pada mekanisme ini penanganan yang dilakukan juga memiliki perbedaan. Kebanyakan siswa mengatasinya dengan mencari dukungan secara sosial dari orang tua (Fitri, 2018). Hal tersebut dapat dibuktikan sebagai cara yang dapat ditempuh sehingga dapat mengurangi stres yang dihadapi siswa (Arumningtyas, 2021).

Para santri merupakan siswa yang dapat dikatakan hidup dalam berbagai aktifitas yang menuntut mereka berada dalam suatu pesantren. Pada mekanisme ini pesantren menuntut mereka untuk bisa beraktifitas yang dilakukan bersama dengan orang lain. Oleh karena mereka selalu dituntut untuk bisa menyesuaikan diri yang mana rasa individualis tidak diperbolehkan mengingat mereka akan hidup di kalangan yang memiliki interaksi sosial tinggi. Hal ini akan memberikan dampak bagi para santriwati muda dimana hasil akhir yang didapatkan mereka bisa mengalami stres karena berbagai situasi yang ada (Slavin, 2019).

Bagi para seseorang dengan keadaan yang memiliki tingkat stres tentu akan berdampak baik dampak jangka panjang maupun jangka pendek. Jika dianalisis dari jangka pendek stres akan ditunjukkan dengan reaksi sedih, putus asa serta ketakutan. Beberapa reaksi tersebut termasuk kedalam efek psikologis. Sedangkan dari fisik dapat dilihat dari adanya sakit kepala serta sakit perut. Hal ini ketika dialami di sekolah akan terlihat bagaimana seseorang tersebut dapat merasa gugup serta gemetar. Dari segi jangka panjang dapat dilihat dari agresivitas seseorang. Kebanyakan mereka akan bertindak yang dapat merusak dirinya dengan cara mengonsumsi

alkohol. Hal ini dipercaya sebagai salah satu cara dalam menghilangkan stres yang ada (Renata, 2023). Berbagai permasalahan tentang santri telah ditelaah oleh berbagai peneliti. Pertama, Larasaty (2020) yang memiliki kontribusi berupa adanya sikap tidak semangat ketika para santriwati baru mulai menjalani berbagai mekanisme kegiatan yang telah ditentukan oleh pondok. Mekanisme ini dapat terjadi ketika mereka tidak dapat menghadapi tekanan serta sulitnya dalam melakukan adaptasi. Mereka akan disibukan dengan berbagai hafalan namun mereka masih kesulitan dalam mengatur waktu mereka karena banyaknya aktifitas yang harus dijalankan. Hasil akhir yang dialami siswa adalah tekanan yang menjadikan mereka stres.

Selanjutnya, Bau & Kadir (2022) dimana kontribusi yang dihasilkan adalah adanya masalah dimana dialami oleh para remaja yang hidup didalam suatu asrama. Beberapa dampak yang terjadi adalah seringnya mereka menangis dan lebih memilih untuk menyendiri. Hal inilah yang menjadikan mereka lebih sulit untuk bisa menjalani hidup dengan maksimal karena mereka mengalami permasalahan dalam melakukan adaptasi. Penelitian Rahmah (2023), memberikan kontribusi berupa berbagai permasalahan yang sering dialami bagi para santriwati adalah mereka akan mudah merasakan pusing serta sakit kepala dimana hal tersebut memberikan dampak pada tingkat konsentrasi mereka. Mekanisme ini terjadi karena berbagai kegiatan yang harus mereka lakukan. Hasil akhir yang didapatkan adalah dampak yang mampu menjadikan mereka gelisah. Pada November 2023 peneliti melakukan studi pendahuluan dimana menekankan pada lokus 2023 di Pondok Pesantren Wasilatul Huda Kendal didapatkan data remaja santriwati dengan jumlah 235 remaja santriwati dan terdapat santriwati salafiyah berjumlah 62 remaja santriwati dengan santriwati khalafiyah berjumlah 173 remaja. Hasil wawancara dengan 3 santriwati salafiyah mengatakan bahwa santriwati mengalami stres seperti lelah, tidur tidak teratur, dan nafsu makan menurun. Sedangkan hasil wawancara 2 santriwati khalafiyah mengatakan bahwa mengalami stres seperti nafsu makan menurun, gelisah dan rasa takut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Tingkat Stres Remaja Santriwati Salafiyah dan Khalafiyah di Pondok Pesantren Wasilatul Huda Kendal.

METODE

Deskriptive survey menjadi suatu metode yang dipilih dan memiliki kesesuaian dengan permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Populasi sebanyak 235 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024 di Pondok Pesantren Wasilatul Huda. Sampel yang digunakan dengan mengambil keseluruhan populasi. Setelah itu, peneliti mengumpulkan data kuesioner dengan bantuan DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*) dimana yang sebelumnya digunakan oleh Rahmawati dan diuji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas dengan nilai r hasil (0,731) > r (0,361) dan hasil reliabilitas dengan nilai r alpha (0,729) > 0,6 (konstanta). Analisa data menggunakan analisis *univariat*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=235)

Kelompok	n	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
Salafiyah	62	16	16	1.192	14	18
Khalafiyah	173	14	14	1.869	12	18

Tabel 1. Menunjukkan bahwa usia responden santriwati salafiyah di Pesantren Wasilatul Huda Kendal dengan ketentuan dimana usia termuda para santriwati adalah 14 tahun, sedangkan usai yang paling tua santriwati adalah 18 tahun serta median adalah 16 tahun. Berbeda dengan santriwati khalafiah dimana usia paling muda santriwati pada angka 12 dan paling tua adalah 18 sehingga usia dengan nilai median adalah 14 tahun.

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan (n= 235)

Variabel	Kelompok			
	Salafiyah		Khalafiyah	
	f	%	f	%
Tingkat pendidikan				
Tidak Sekolah	9	15	30	17
SD	7	11	98	57
SMP	18	29	24	14
MTs	28	45	21	12

Tabel 2 Menunjukkan bahwa santriwati salafiyah di Pesantren Wasilatul Huda Kendal Pendidikan terakhirnya mayoritas memiliki pendidikan terakhir MTs yaitu 28 (45%) dan santriwati khalafiyah di Pesantren Wasilatul Huda Kendal pendidikan terakhir SD yaitu 98 (57%).

Tabel 3
Gambaran Tingkat Stres Santriwati Salafiyah (n=62)

Variabel	f	%
Ringan	44	71
Sedang	16	26
Berat	2	3

Tabel 3. Menunjukkan Tingkat Stres Santriwati Salafiyah di Pesantren Wasilatul Huda Kendal mayoritas mengalami Stres Ringan sebanyak 44 (71%) Santriwati dan Santriwati Salafiyah mengalami Stres berat sebanyak 2 (3%) Santriwati.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Gambaran Tingkat Stres Santriwati Salafiyah (n=62)

Variabel	Tidak pernah		Kadang-kadang		Sering		Sangat sering	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Hal sepele mampu menjadikan saya berada pada situasi yang mudah marah	6	10	31	50	22	35	3	5
Dari segala situasi yang ada saya akan bereaksi secara berlebihan atau cengeng	8	13	45	73	9	14	0	0
Waktu untuk relaksasi sangat sulit bisa saya lakukan	9	14	47	76	6	10	0	0
Rasa kesal mudah saya rasakan	2	3	35	56	20	32	5	8
Kecemasan yang saya hadapi dapat menguras energi yang saya miliki	7	11	43	69	9	14	3	5
Tidak sabaran menjadi salah satu sikap yang sering saya lakukan	4	6	31	50	21	34	6	10
Berbagai hal mampu menjadikan saya mudah untuk merasakan tersinggung	2	3	24	39	24	39	12	19
Istirahat menjadi waktu yang sulit saya dapatkan secara maksimal	12	19	40	64	9	14	1	2
Rasa marah sangat mudah saya lakukan	2	3	31	50	23	37	6	10
Ketenangan akan sulit saya dapatkan ketika saya menghadapi kesulitan	6	10	37	60	13	21	6	10
Berbagai gangguan yang ada sulit untuk saya toleransi	9	14	49	79	4	6	0	0
Saya berada pada keadaan tegang	6	10	43	69	12	19	1	2
Berbagai hal tidak dapat saya maklumi ketika saya sedang melakukan suatu hal.	7	11	43	69	11	18	1	2
Saya mudah gelisah	0	0	23	37	24	39	15	24

Tabel 4 menunjukkan bahwa gambaran tingkat stres santriwati salafiyah di Pesantren Wasilatul Huda Kendal diperoleh hasil tertinggi pada poin sangat sering merasakan gelisah sebanyak 15 (24%) dan point tidak pernah mengalami kesulitan untuk beristirahat sebanyak 12 (19%).

Tabel 5
Gambaran Tingkat Stres Santriwati Khalafiyah (n=173)

Variabel	f	%
Ringan	94	54
Sedang	66	38
Berat	13	8

Tabel 5 Menunjukkan Tingkat Stres Santriwati Salafiyah di Pesantren Wasilatul Huda Kendal mayoritas mengalami Stres Ringan sebanyak 94 (54%) Santriwati.

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Gambaran Tingkat Stres Santriwati Khalafiyah (n=173)

Variabel	Tidak pernah		Kadang-kadang		Sering		Sangat sering	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Hal sepele mampu menjadikan saya berada pada situasi yang mudah marah	6	3	120	69	37	21	10	6
Dari segala situasi yang ada saya akan bereaksi secara berlebihan atau cengeng	29	17	103	59	37	21	4	2
Waktu untuk relaksasi sangat sulit bisa saya lakukan	15	9	104	60	43	25	11	6
Rasa kesal mudah saya rasakan	2	1	66	38	74	43	31	18
Kecemasan yang saya hadapi dapat menguras energi yang saya miliki	24	14	100	58	37	21	11	6
Tidak sabaran menjadi salah satu sikap yang sering saya lakukan	3	2	75	43	73	42	22	13
Berbagai hal mampu menjadikan saya mudah untuk merasakan tersinggung	5	3	71	41	73	42	24	14
Istirahat menjadi waktu yang sulit saya dapatkan secara maksimal	19	11	95	55	38	22	21	12
Rasa marah sangat mudah saya lakukan	7	4	68	39	86	50	12	7
Ketenangan akan sulit saya dapatkan ketika saya menghadapi kesulitan	30	17	81	47	47	27	15	9
Berbagai gangguan yang ada sulit untuk saya toleransi	42	24	98	57	27	17	6	3
Saya berada pada keadaan tegang	37	21	102	59	26	15	8	5
Berbagai hal tidak dapat saya maklumi ketika saya sedang melakukan suatu hal.	47	27	90	52	32	18	4	2
Saya mudah gelisah	8	5	59	34	69	40	37	21

Tabel 6 menunjukkan bahwa gambaran tingkat stres santriwati khalafiyah di Pesantren Wasilatul Huda Kendal diperoleh hasil tertinggi pada poin sangat sering merasakan gelisah sebanyak 37 (21%) dan point tidak pernah memberikan pemakluman atas berbagai hal yang dirasa mampu menghalani dalam menyelesaikan sesuatu yang dilakukan dengan besaran 47 (27%).

PEMBAHASAN

Usia

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan maka dapat direpresentasikan dimana para santriwati salafiyah yang menjadi responden di Pondok Pesantren Wasilatul Huda dimana usia termuda para santriwati adalah 14 tahun, sedangkan usai yang paling tua santriwati adalah 18 tahun serta median adalah 16 tahun. Berbeda dengan santriwati khalafiah dimana usia paling muda santriwati pada angka 12 dan paling tua adalah 18 sehingga usia dengan nilai median adalah 14 tahun. Nurjanah (2020) dalam penelitiannya menekankan bahwa pada usia 12-18 akan terjadi mekanisme perubahan perasaan yang berdampak pada kepribadian dimana didalamnya terkait dengan mekanisme individu mampu melakukan interaksi dengan orang lain. Pada penelitian ini menekankan responden dengan rentan usia 14 dan 16 tahun dimana dapat

dikatakan bahwa ketika usia santriwati bertambah maka dapat dikatakan perhatian dalam menghadapi tingkat stres makin tinggi dimana hal tersebut diimbangi dengan salah satu upaya perbaikan diri (Ramandani, 2021). Hasil penelitian ini diperkuat dengan riset yang dilakukan oleh Resita (2024) dimana dalam penelitiannya menekankan adanya asumsi usia pondok pesantren memang terdiri dari usia remaja dengan pendidikan SMP serta yang paling tinggi adalah pendidikan SMA. Sehingga rentan usia mereka adalah 12 sampai 17 tahun.

Tingkat Pendidikan

Berdasarkan data yang digunakan oleh peneliti terkait dengan tingkat pendidikan pada santriwati salafiyah di Pondok Pesantren Wasilatul Huda Kendal yaitu Tidak sekolah sebanyak 9 (14%), SMP sebanyak 21 (34%), dan MTs sebanyak 32 (52%). Sedangkan tingkat pendidikan santriwati khalafiyah yaitu SD sebanyak 107 (62%), SMP sebanyak 39 (22%), dan MTs sebanyak 27 (16%). Penyerapan ilmu pengetahuan tentu juga memiliki implikasi dari tingkat pendidikan yang dimiliki oleh seseorang (Anitasari, 2021). Mayoritas dari responden yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kisaran tingkat pendidikan akhir MTs, yaitu 32 (52%) responden dan responden santriwati khalafiyah memiliki pendidikan akhir SD, yaitu 107 (62%) responden. Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Izmi (2023) dimana dalam penelitiannya menekankan adanya tingkat pendidikan yang mayoritas besar SMP yang mana hal tersebut setara dengan MTs.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penelitian sebelumnya, dan teori yang ada, peneliti berasumsi bahwa santriwati mempunyai pengetahuan lebih mendalam dan keterampilan tentang kesehatan yang baik pada tingkat pendidikan MTs. Santriwati yang berpendidikan terakhir MTs memiliki pengetahuan tentang agama lebih mendalam, karena santriwati salafiyah dan khalafiyah lebih terfokus teori agama, sedangkan tingkat pendidikan SD secara kurikulum masih terbatas untuk segi teori Agama. Hal tersebut dapat dialami dengan mudah bagi santriwati baru. Hal ini akan memberikan implikasi pada karakter dimana mereka akan memiliki perilaku kinerja dari segi akademik yang mampu menghambat dirinya.

Gambaran Tingkat Stres Santriwati Salafiyah

Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh peneliti dapat dikatakan bahwa sebagian besar dari responden mengalami stres yang tergolong ringan 44 (71%) responden. Stresor yang sering dialami seseorang, biasanya tanpa gejala, stres ringan bermanfaat karena merangsang seseorang untuk lebih berpikir menghadapi tantangan hidup (Priyoto, 2014). Stres yang terjadi di pondok pesantren disebabkan karena kegiatan keseharian para santriwati di pondok pesantren serba disiplin. Berbagai kegiatan disiplin yang harus dilaksanakan adalah sholat shubuh yang harus dilakukan secara berjamaah. Tidak hanya itu, kegiatan muhadhoroh, mandi serta berbagai kegiatan lain juga telah mengikuti jadwal yang disusun oleh pesantren dimana dalam mekanisme pelaksanaannya harus dilaksanakan secara cepat (Sarafino, 2018). Menurut Akitson (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi stres diantaranya kemampuan suatu individu dimana didalamnya terdapat terkaan stres yang melibatkan jangka waktu terjadinya stres tersebut, kegagalan dalam pekerjaan yang sudah dipilihnya, kepercayaan seseorang yang kurang atas kemampuannya dan dukungan yang kurang dari sekelilingnya.

Berdasarkan hasil analisis, peneliti menyimpulkan bahwa responden merasakan stres dibuktikan dengan mereka ketika bangun tidur merasakan letih, hal tersebut juga dirasakan

ketika makan siang dan akan mudah capek ketika sore. Namun, pada malam hari mereka akan kesulitan tidur serta dipaksa untuk sholat di malam hari. Hal ini didasarkan pada uji univariat mengenai kategori tingkat stres yang menunjukkan kategori baik dengan nilai 44 (71%). Hal sepele mampu menjadikan saya berada pada situasi yang mudah marah. Dari pernyataan diatas mayoritas responden lebih sering marah. Penelitian ini mendukung penelitian Santoso (2023) secara spesifik menjelaskan pada saat terpaku pada hal-hal kecil waktu disakiti yang berikutnya tidak hanya akan membuat harus merasakan, tapi juga akan membuat terjebak menuntut hal yang diinginkan dan kehilangan wawasan yang lebih besar. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dapat tertarik hal – hal kecil yang dapat menyakitkan dan selanjutnya tidak merasakan akan tetapi dapat menjebak keinginan dan wawasan masa depan.

“Saya mudah merasa kesal”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah merasa kesal. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan menurut penelitian Maulana (2020) menyatakan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan pembelajaran secara daring berdampak pada hormon yang terikat dengan peningkatan stres. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring dapat mengakibatkan mahasiswa kurangnya adaptasi dan tingkat stres dapat meningkat.

“Saya mudah tersinggung”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah tersinggung. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian menurut Hekhmawati (2016) menyatakan bahwa kondisi fisik yang berubah dari wanita yang mengalami menopause akan memicu dirinya merasa tersinggung, cemas maupun depresi. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa perubahan hormon menjelang menstruasi dapat mengakibatkan stres dan mudah tersinggung.

“Ketenangan akan sulit saya dapatkan ketika saya menghadapi kesulitan”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden kesulitan untuk tenang Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian menurut Ananda (2020) menyatakan bahwa ketenangan akan sangat sulit didapatkan ketika dalam kehidupan mengalami gangguan. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa responden sering mengalami gangguan-gangguan kehidupan pada lingkungan sekitar.

“Berbagai hal tidak dapat saya maklumi ketika saya sedang melakukan suatu hal”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden tidak dapat memaklumi Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian menurut Novianti (2022) dimana menekankan adanya hal apapun yang dapat mengganggu akan menimbulkan kekhawatiran. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa memahami berbagai permasalahan yang dapat menghalangi responden akan menjadi masalah.

“Saya cenderung bereaksi berlebihan pada situasi”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Dini (2019) menekankan pada teman yang ada di lingkungan sekolah menjadi penentu dimana mereka mampu saling merasa memiliki. Mereka akan menikmati waktu secara bersama-sama serta mereka akan saling mendukung agar bertahan satu sama lain. dengan demikian dapat ditarik benang merah bahwa sistem dukungan teman dekat memiliki peran yang sangat penting dalam bertahan tingkat stres.

“Saya mengalami kesulitan untuk relaksasi atau bersantai”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden kesulitan untuk santai Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian menurut Rakhaman (2023) menyatakan bahwa Mahasiswa memiliki

aktivitas akademik yang tinggi khususnya saat menyelesaikan tugas akhir. Kondisi tersebut dapat menimbulkan beberapa masalah salah satunya gangguan tidur. Terdapat beberapa terapi yang dapat mengatasi gangguan tidur namun hasilnya belum maksimal, maka diperlukan kombinasi beberapa terapi sekaligus.

“Kecemasan yang saya hadapi dapat menguras energi yang saya miliki”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden merasa cemas kontribusi keilmuan yang telah dihasilkan sesuai dengan kajian Naibaho (2020) menyatakan bahwa pada penyandang DM memiliki tingkat stres dimana hal yang dialami adalah mereka selalu merasa cepat, gelisah serta tidak sabar dalam berbagai hal. Mereka akan sulit memahami segala sesuatu yang dapat mengganggu. Berdasarkan bahwa responden memiliki tingkat stres yang seperti mudah marah, mudah sensitif terhadap lingkungan sekitar, sulit untuk istirahat serta apapun yang mengganggu tidak dapat dimaklumi.

“Saya mudah menjadi tidak sabaran”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden tidak sabaran Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Hadi (2018) Menyatakan bahwa sabar dapat diartikan sebagai bertahan hidup dalam kemiskinan serta kemandirian atau dalam kata lain terpaksa dalam menerima segala musibah. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa responden dapat menerima kesabaran yang seperti menerima tertimpa musibah ataupun kemiskinan.

“Saya mengalami sulit untuk beristirahat”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden sulit untuk beristirahat Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Ginanjar (2022) menyatakan bahwa sering sekali merasakan sulit untuk beristirahat. karena mereka menganggap diri sendiri yang tak berguna, dan tidak siap untuk tidak kehilangan apapun dihidupnya. Berdasarkan pada penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa responden sering mengalami halusinasi yang dapat menyebabkan stres yang berlebihan, seperti sulit untuk beristirahat dan tidak siap untuk kehilangan masa depan.

“Saya mudah menjadi marah”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah marah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Hendra (2020) menyatakan bahwa para siswa akan mengalami kejenuhan ketika harus dihadapkan pada mekanisme pelajaran secara daring dimasa pandemi. Hal ini dirasa menjadi suatu mekanisme yang dapat menimbulkan kelelahan hingga berdampak pada stres.

“Berbagai gangguan yang datang akan sangat sulit saya toleransi”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah marah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Bontang (2023) menyatakan bahwa Kelelahan merupakan masalah yang sering terjadi pada dunia pekerjaan. Salah satunya profesi yang melibatkan layanan manusia seperti guru. Adapun dampak kelelahan pada guru di SD IT YABIS Bontang diantaranya beberapa guru mengeluh kehilangan konsentrasi, merasa emosi, merasa mengantuk, dan sering merasa lelah dibagian lengan dan kaki. Pada penelitian yang dikaji inilah dapat menjelaskan bagaimana stres kerja dapat terjadi.

“Saya berada pada keadaan tegang”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden keadaan tegang Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Kamila (2020) dimana adanya suatu kecemasan menjadi perasaan yang

didalamnya terdapat manifestasi dari emosi dimana dialami oleh individu yang sedang tertekan karena konflik.

“Saya mudah gelisah”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah gelisah Sependapat dengan penelitian Zunita (2018) menyatakan bahwa stres dapat dikatakan sebagai suatu kondisi dimana didalamnya terdapat adanya tuntutan yang dialami oleh manusia. Ketidakseimbangan akan terjadi hingga menimbulkan stres.

Gambaran Tingkat Stres Santriwati Khalafiyah

Berdasarkan data yang telah dihasilkan dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa stres ringan terjadi pada 94 responden atau sekitar 53%. Stres akademik menurut (Alvin, 2017), stress dapat terjadi apabila antar peserta akademik memiliki tekanan dalam segi prestasi belajar. Beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu dari stres akademik diantaranya adalah :pertama, adanya pola pikir yang menjadikan mereka tidak dapat mengendalikan situasi. Hal ini semakin memperkuat bahwa ketika siswa dengan mudah mengendalikan segala situasi yang ada dapat meminimalisir tingkat stres yang terjadi. Kedua, kepribadian para siswa yang didalamnya tidak dapat mentoleransi berbagai bentuk stres. Hal ini membuktikan bahwa para siswa yang memiliki sikap pesimis atas segala sesuatunya dapat menjadikan mereka lebih stres. Ketiga, keyakinan yang membawa mereka pada permasalahan psikologis yang mengarahkan pada penilaian seseorang kepada diri mereka. Beberapa faktor diatas masuk kedalam kategori internal.

Dari segi eksternal beberapa permasalahan diantaranya adalah: Pertama, kegiatan pembelajaran yang dirasa oleh siswa sangat padat berbeda dengan mekanisme sebelumnya. Hal ini juga semakin berdampak ketika ada mekanisme lain dari hal tersebut yaitu tuntutan yang harus dicapai. Kedua, adanya kegiatan yang terjadwal secara padat yang memaksa mereka untuk bisa melaksanakan semua kegiatan secara cepat. Ketiga, adanya tekanan untuk mencetak prestasi dimana didalamnya didukung oleh suatu keharusan. Keempat, adanya tangga sosial yang menjadikan mereka semakin berpacu untuk mencetaak berbagai prestasi sebagai suatu identitas sosial.

Hasil kusioner didapatkan perasaan stres pada remaja santriwati dibuktikan dengan remaja merasa letih setelah bangun tidur, merasa lelah setelah makan siang, merasa lekas capek menjelang sore hari, merasa terjadi gangguan pola tidur dan terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, merasa tidak bisa santai, dan banyaknya hafalan di sekolah dan di pondok. Berdasarkan hasil analisis, peneliti menyimpulkan bahwa responden merasakan stres dibuktikan dengan remaja merasa letih setelah bangun tidur, merasa lelah setelah makan siang, merasa lekas capek menjelang sore hari, merasa terjadi gangguan pola tidur dan terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur. Hal ini didasarkan pada uji univariat mengenai kategori tingkat stres yang menunjukkan kategori baik dengan nilai 94 (54%).

“Saya dapat dengan mudah marah ketika dihadapkan dengan permasalahan yang sepele”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah marah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Asmirajanti (2023) menyatakan bahwa sikap dari perilaku suatu individu memiliki pengaruh yang berasal dari lingkungan disekitarnya. Hal yang selalu menjadi penekanan adalah tidak diperbolehkan dalam memandang segala sesuatu sebagai masalah sepele sekalipun hal kecil.

“Saya mudah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi kajian ini sesuai dengan penelitian Paradisa (2022) dimana problem focused coping menjadi salah satu metode dalam menghadapi berbagai masalah yang dapat dikontrol oleh seorang individu. Mereka yang menghadapi tingkat stres melakukan kesalahan metode dimana metode ini dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan yang tidak dapat mereka kendalikan.

“Saya mengalami kesulitan untuk relaksasi atau santai”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden kesulitan untuk santai Sejalan dengan kajian yang dilakukan oleh Mawarti (2022) menyatakan bahwa Pesantren Darul Ulum yang menerapkan tatap muka ketika mulai era new normal memberikan banyak dampak positif. Hal ini tentu menjadi perhatian dimana tingkat kecemasan yang semula dirasakan oleh siswa dapat hilang ketika telah melakukan tatap muka.

“Saya mudah merasa kesal”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah merasa kesal Kajian ini sesuai dengan penelitian Hasanah (2021) menyatakan bahwa banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh sebuah pesantren hanya berdampak pada kelelahan yang dialami oleh para santri.

“Saya menjadi merasa banyak menghabiskan energi karena cemas”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden merasa cemas Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Sakinah (2017) menyatakan bahwa mekanisme awal yang dirasakan oleh santri ketika harus terpisah dari keluarga akan berdampak pada kecemasan yang menjadikan mereka akan sangat sulit sekali konsentrasi dalam pembelajaran.

“Saya mudah menjadi tidak sabaran”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden tidak sabaran Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Aulia (2020) Menyatakan bahwa berbagai kendala yang dihadapi oleh para santri dalam menghafal Al Quran disebabkan oleh santri tidak sabar dalam penerapan sehari-hari. Hal inilah yang menjadikan mereka mengalami gangguan dari segi psikologi terutama kecemasan.

“Saya mudah tersinggung”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah tersinggung Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Haikal (2023) menyatakan bahwa emosional menjadi suatu bentuk perasaan yang didalamnya memicu para santri merasakan rasa sedih

“Saya mengalami sulit untuk beristirahat”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden sulit untuk beristirahat Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Riyana (2022) ketidaknyamanan siswa dalam menghadapi perubahan waktu tidur akan berdampak pada kualitas istirahat dimana mereka akan mulai merasakan adanya gangguan dengan gaya hidup yang biasa dilakukan.

“Saya mudah menjadi marah”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah marah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Asmarani (2023) menyatakan bahwa berbagai hambatan yang sering dialami oleh santri adalah kabur atau santri mulai tidak menginginkan untuk mengikuti berbagai kegiatan yang ada. Solusi yang dapat diberikan dalam menghadapi masalah ini adalah pemberian nasehat, hadiah serta membiasakan Hbituasi Living Al quran. Setelah penerapan ini dapat dibuktikan mereka mulai mampu mengontrol segala emosi yang dirasakan.

“Gangguan yang datang akan sangat sulit bagi saya untuk memberikan toleransi”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah marah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Ginanjar (2022) menyatakan bahwa sering sekali merasakan sulit untuk beristirahat dikarenakan banyaknya kegiatan yang ada pada sekolah yang mengakibatkan kelelahan dan sulit untuk istirahat yang tenang.

“Saya mudah menjadi marah”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah marah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Hendra (2020) menyatakan bahwa berbagai permasalahan ketika mengikuti pembelajaran secara online menjadikan mereka memiliki sikap ketidakpedulian dengan nilai serta tugas yang diberikan. Bahkan mereka akan sulit untuk tidur serta merasa gagal dimana hal tersebut dampak dari ketidakpedulian itu.

“Saya mengalami sulit untuk menoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah marah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Bontang (2023) menyatakan bahwa Kelelahan merupakan masalah yang sering terjadi pada dunia pekerjaan. Salah satunya profesi yang melibatkan layanan manusia seperti guru. Adapun dampak kelelahan pada guru di SD IT YABIS Bontang diantaranya beberapa guru mengeluh kehilangan konsentrasi, merasa emosi, merasa mengantuk, dan sering merasa lelah dibagian lengan dan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja, masa kerja, dan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada guru SD di IT YABIS Bontang.

“Saya berada pada keadaan tegang”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden keadaan tegang Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Kamila (2020) Menyatakan bahwa perasaan yang tidak menyenangkan sebagai wujud dari kecemasan menjadikan individu mengalami tingkatan emosi atas perasaan yang dirasakanya sehingga hasil akhir yang didapatkan adalah munculnya sebuah konflik.

“Saya mudah gelisah”

Dari pernyataan diatas mayoritas responden mudah gelisah Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Zunita (2018) menyatakan bahwa stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang dirasakan oleh manusia yang merasakan adanya tuntutan yang menjadikanya beban untuk dapat memenuhinya. Ketidakseimbangan akan mudah terjadi ketika manusia mulai merasa bahwa ada beban yang harus mereka tanggung sehingga akan berdampak pada kesehatanya.

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Tingkat Stres Santriwati Salafiyah di Pesantren Wasilatul Huda sebagian besar mayoritas mengalami stres ringan sebesar 44 (71%) responden. Sedangkan Santriwati Khalafiyah menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas mengalami stres ringan sebesar 94 (53%) responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, D. P. (2017). *Gambaran Faktor Resiko Kejadian Vitiligo Di Rumah Sakit Dr. M. Djamin Padang Periode 1 Januari 2014-30 Juni 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Anitasari, B., & Fitriani. (2021). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Santriwati Salafiyah : Literature Review. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 4(1), 463–477. <https://stikeskjp-palopo.ejournal.id/JFK/article/view/134/13>

- Arumningtyas, Anggita Vella. *Bimbingan Melalui Terapi Al-Qur'an Untuk Mengurangi Stress Masa Pandemi Pada Siswa Sma Di Desa Sroyo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar*. 2021.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29-37
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 2018, 4(1), 1).
- Izmi, F. N., Utami, S., & Dewi, Y. I. (2023). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Kanker Serviks Melalui Audiovisual Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 6(1), 7–17. <https://doi.org/10.333369/jvk.v6i1.26679>
- Kadir, A., & Nursyamsi, N. (2022). Hubungan Persepsi Santri Tentang Strategi The Power Of Two Terhadap Kreativitas dan Hasil Belajar Pendidikan Agama Santri. *Mau'izhah*, 12(1), 209-224.
- Lakhan, Ram; Agrawal, Amit; Sharma, Manoj. Prevalence Of Depression, Anxiety, And Stress During COVID-19 Pandemic. *Journal Of Neurosciences in Rural Practice*, 2020, 11.04: 519-525. DOI: 10.1055/s-0040- 1716442).
- Priyoto. (2014). Konsep manajemen stres. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rakhman, Arif, Dwi Budi Prastiani, and Gina Sonia. "Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa." *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)* 14.2 (2023): 95-102.
- Ramandani, J., Agustin, W. R., & Suryandari, D. (2021). Gambaran Peran Perawat Dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Paliatif Di Ruang Intensive Care Unit RSUD Dr. Moewardi. *Artikel Ilmiah*. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2453/1/Naspubjuita.pdf>.
- Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 3(1), 55-62.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2018a). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Suharsono, Yudi; Anwar, Zainul. Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 2020, 8.1: 1-12).
- World Health Organization (WHO) 2019. (2019, desember). Retrieved from World Health Organization (WHO) 2019.