

**HUBUNGAN KARAKTERISTIK PSIKOLOGIS DENGAN TINGKAT
STRESS REMAJA DI PESANTREN KABUPATEN MAGELANG TAHUN**

2020

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Disusun Oleh:

NANDA FERLITA MURTI

NPM : 16.0603.0025

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KARAKTERISTIK PSIKOLOGIS DENGAN TINGKAT
STRESS REMAJA DI PESANTREN KABUPATEN MAGELANG 2020**

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan tim penguji skripsi program studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang



Magelang, 9 April 2020

Pembimbing I



Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep

NIDN. 0613097601

Pembimbing II



Ns. Rena Tri Astuti, M.Kep

NIDN. 0602067801

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nanda Ferlita Murti

NPM : 16.0603.0025

Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)

Judul Skripsi : Hubungan Karakteristik Psikologis Dengan Tingkat Stress
Remaja Di Pesantren Kabupaten Magelang Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada program studi ilmu keperawatan universitas Muhammadiyah magelang

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Ns. Reni Mareta, M.Kep

Penguji II : Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep

Penguji III : Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep

Mengetahui,

Dekan



Dr. Heni Setiowati E.R., S.Kp., M.Kes

NIDN: 0625127002

Ditetapkan di : Magelang

Tanggal : 1 September 2020

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Magelang, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nanda Ferlita Murti
NPM : 16.0603.0025
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Janis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Magelang. *Hak Bebas Royalty Non- Eksklusif (Non Exclusive Royalty-Fee Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Karakteristik Psikologis Dengan Tingkat Stress Remaja Di Pesantren Kabupaten Magelang Tahun 2020. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Non Exclusive ini Universitas Muhammadiyah Magelang berhak menyimpan, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan sama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Magelang

Pada Tanggal : 8 September 2020

Yang menvatakan,



16.0603.0025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya yang saya sendiri dan bukan merupakan karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya kecuali dalam kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya seni ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala resiko/sanksi yang berlaku.

Nama : Nanda Ferlita Murti

NPM : 16.0603.0025

Tanggal : 8 September 2020

Yang Menyatakan



Nanda Ferlita Murti

(16.0603.0025)

HALAMAN MOTTO

MOTTO

“La Tahla”

(Hei Jangan Mengeluh!)

Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupan

(QS. Al Baqarah (2): 286)

“Wahai gunung-gunung dan burung-burung,

bertasbihlah berulang-ulang bersama Daud” dan Kami telah melunakkan besi untuknya

(Surah Saba’; 34: 10)

“Ya Rabbku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan

lepaskan lah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku”

(QS. Thoha: 25-28)

“Hidupkanlah” hidupmu

Jangan terbebani banyak pikiran, karena Allah punya rencana terbaik untukmu

(Syaiikh Dr. Ahmad ‘Isa Al Ma’sharawy)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Ayahku Mugiyono, Ibuku Hartatik

Adikku Diva Atfal Prayoga, adikku Devina Elviana Dini

Dosen pembimbing 1 : Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep

Dosen pembimbing 2 : Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep

Sahabat-sahabatku serta orang terkasih :

Umi, Wina, Yana, Rizky Juli Ardana, Sefi, Putri, Aprilia, Novita, Mbak Evi, Nikita

Keluarga besar S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2016 dan teman-teman yang

tidak dapat saya sebutkan satu persatu

Terimakasih atas doa dan dukungannya.

Terimakasih atas semua kesetiaan, kesabaran, dan pengertiannya Almamater

Universitas Muhammadiyah Magelang

Fakultas Ilmu Kesehatan

Prodi S1 Ilmu Kesehatan

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga pada penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk menempuh ujian akhir program S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Magelang, dengan judul Skripsi “Hubungan Karakteristik Psikologis Dengan Tingkat Stress Remaja Di Pesantren Kabupaten Magelang Tahun 2020”. Di dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan serta adanya dorongan dari berbagai pihak, untuk itu perkenalkan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Heni Setyowati E.R., S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Ns. Sigit Priyanto, M.Kep., selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Ibu Ns. Sambodo Sriadi Pinilih, M.Kep, selaku Pembimbing I yang banyak memberikan motivasi, masukan, semangat, serta memberikan nasehat pada penulis semoga Allah memberikan balasan yang setimpal untuknya.
4. Ibu Ns. Retna Tri Astuti, M.Kep., selaku Pembimbing II yang banyak memberikan bimbingan motivasi, masukan serta adanya nasehat pada penulis semoga Allah memberikan balasan yang setimpal untuknya.
5. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah membantu memperlancar proses penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta serta saudara penulis yang senantiasa memberikan semangat serta doa yang tidak pernah putus untuk kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2016 Universitas Muhammadiyah Magelang.

8. Semua pihak yang belum penulis cantumkan, terima kasih atas dukungannya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebbaikannya diterima disisi Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Pada penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dimasa mendatang. Akhir kata semoga skripsi yang sederhana dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Ruang Lingkup	4
1.6 Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja.....	7
2.2 Ciri – Ciri Remaja	10
2.3 Karakteristik Psikologis Remaja	13
2.4 Konsep Stres.....	17
2.5 Kerangka Teori.....	24
2.6 Hipotesis.....	25
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	26

3.1 Rancangan Penelitian	26
3.2 Kerangka Konsep	26
3.3 Definisi Operasional Penelitian.....	26
3.4 Populasi dan Sampel	27
3.5 Tempat dan Waktu	30
3.6 Instrumen dan Pengumpulan Data	30
3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	32
3.8 Metode Pengolahan Data dan Analisa Data	32
3.9 Etika Penelitian	34
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	27
Tabel 3.2 Pembagian sampel menurut Simple Random Sampling.....	29
Tabel 3.3 Instrumen Pengumpulan Data.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	26

Nama : Nanda Ferlita Murti
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Karakteristik Psikologis Dengan Tingkat Stress Remaja Di Pesantren Kabupaten Magelang 2020

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja menjadi generasi penerus bangsa yang harus diberi perhatian dari sisi perkembangan mental serta perkembangan emosional remaja tersebut. Jika ada kesenjangan pada perkembangan seseorang remaja, dapat memicu krisis atau dampak buruk pada nilai yang bisa saja berpengaruh pada tingkah laku remaja pada lingkungan sekitarnya. Sama halnya pada remaja yang memasuki pesantren yang berasal dari luar kota maupun luar provinsi, maka dari itu mereka langsung berhadapan dengan kondisi yang berbeda dengan lingkungan sekitar mereka sebelumnya, yang paling utama adalah remaja yang tinggal di asrama pondok pesantren, yang mewajibkan remaja harus dapat menyesuaikan diri pada lingkungan tempat baru, pada teman satu kamar asrama, serta adanya faktor lainnya. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress remaja di pesantren. **Metode :** penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional*, dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling* sebanyak 87 remaja. Instrumen yang digunakan pada Karakteristik psikologis menggunakan *Self Reporting Questionnaire (SRQ)* sebanyak 20 item dan untuk mengukur tingkat stress menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)* sebanyak 10 item. **Hasil Penelitian :** Hasil dari uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa ada Hubungan Karakteristik Psikologis dengan Tingkat Stress Remaja dengan nilai $r = 0.787$ dengan $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). **Kesimpulan :** terdapat hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress remaja di pesantren.

Kata Kunci (Keyword) : karakteristik psikologis, tingkat stress, remaja

Nama : Nanda Ferlita Murti
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Relationship between Psychological Characteristics and Adolescent Stress Levels in Islamic Boarding Schools in Magelang Regency 2020

ABSTRACT

Background: Adolescents are the nation's next generation who must be given attention in terms of mental development and emotional development of these adolescents. If there is value in the development of a teenager, it can run a crisis or have a negative impact on the adolescent's behavior in the surrounding environment. It is the same with adolescents who enter Islamic boarding schools who come from outside the city or outside the province, therefore they immediately face different conditions from their previous surroundings, most importantly adolescents who live in boarding school dormitories, which require teenagers to adapt to their environment. a new place, in a dorm roommate, as well as other factors. Objective: This study aims to determine the psychological relationship with the stress level of adolescents in Islamic boarding schools. Methods: The study used a cross sectional research design, with a simple random sampling technique of 87 adolescents. The instrument used in psychological understanding uses 20 items of Self Reporting Questionnaire (SRQ) and 10 items to measure stress levels using the Perceived Stress Scale (PSS). Results: The results of the Spearman Rank test showed that there was a psychological relationship with the Adolescent Stress Level with a value of $r = 0.787$ with $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Conclusion: there is a psychological relationship with adolescent stress levels in Islamic boarding schools.

Keywords: psychological characteristics, stress levels, adolescence

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menjadi generasi penerus bangsa yang harus diberi perhatian dari sisi perkembangan mental serta perkembangan emosional remaja tersebut (Gunardi dalam Haryanti *et al.*, 2016). Tahap remaja yaitu tahap kritis pada siklus perkembangan individu untuk mempersiapkan memasuki tahap dewasa. Pada tahap perkembangan remaja menjadi rawan dikarenakan adanya konflik antara diri remaja dengan diri sendiri ataupun dengan lingkungan sekitar remaja tersebut. Jika konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan tepat dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan individu remaja sendiri, termasuk pada perkembangan emosionalnya (IDAI, 2010; Haryanti *et al.*, 2016).

Remaja juga berhadapan dengan tugas perkembangan yang harus diselesaikan, jadi jika remaja mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan tepat maka mendapat kepuasan serta kebahagiaan, dan hal ini akan mendapatkan dampak baik pada keberhasilan seorang remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya. Terdapat perbedaan perkembangan pada individu remaja seperti perkembangan psikoseksualitas serta emosi yang dapat mempengaruhi tingkah laku individu yang pada masa sebelumnya tidak muncul pada masa remaja mulai adanya perubahan. Jika ada kesenjangan pada perkembangan seseorang remaja, dapat memicu krisis atau dampak buruk pada nilai yang bisa saja berpengaruh pada tingkah laku remaja pada lingkungan sekitarnya (Gunarsa, 2010; Novianti, 2014).

Lingkungan pada pendidikan menjadi pengaruh yang besar pada remaja, dimana orang tua memiliki peran penting pada tahap ini, karena orang tua menginginkan di lingkungan pendidikan anaknya yang tepat dan baik bagi remaja sendiri dan lingkungan sekitar remaja tersebut. Harapan orang tua bagi pendidikan anaknya yaitu dapat menguasai pelajaran dengan baik di bidang agama maupun sosial,

maka dari itu orang tua kebanyakan lebih memilih pendidikan anaknya di Pondok Pesantren (Dinarti & Aryani; Zakiyah, 2010; Millasari & Jannah, 2019).

Pada lembaga pondok pesantren di Jawa Tengah berjumlah 4.276 (15,70%). Ada lebih dari 10 pondok pesantren yang berdiri di daerah Kabupaten Magelang, dan hanya 3 pesantren yang akan diambil dengan jumlah keseluruhan 401 santri, pemilihan tempat berdasarkan dari fasilitas kesehatan yang kurang memadai, serta bimbingan konseling yang belum diterapkan dari pihak pesantren. Dari hasil penelitian (Maghfiroh *et al.*, 2013) bahwa adanya remaja di pesantren yang mengalami stress ringan 19,3%, stress sedang 29,8%, sedangkan stress berat sebanyak 57,9%. Adapun beberapa penyebab stress pada remaja pada saat berada dipondok pesantren seperti adanya perlakuan pembullying terhadap temannya, adanya masalah dengan keluarganya, serta santri tidak dapat membagi waktu antara belajar mengerjakan tugas sekolah dengan melakukan tugas di pesantren.

Pesantren mempunyai sistem pembelajaran yang berbeda dari institusi pendidikan lainnya, kegiatan belajar mengajar dilakukan pada pagi hingga malam hari (Mawaddah & Titiani, 2016). Pada dasarnya penyesuaian diri dapat melibatkan seorang individu terhadap lingkungannya, penyesuaian diri adalah sebuah proses dapat melibatkan respon mental seseorang dan perilaku yang dapat menyebabkan seseorang menjadi berusaha menanggulangi kebutuhan, tegangan, frustrasi, adanya konflik, serta adanya tuntutan untuk segera dilakukan. Pada seseorang individu memasuki lingkungan yang baru maka akan menimbulkan masalah pada diri individu sendiri karena terdapat perbedaan dari lingkungan sebelumnya dari segi fisik maupun sosial. Setiap seseorang berada di lingkungan yang baru adanya usaha untuk melakukan penyesuaian diri pada lingkungan tersebut. Sama halnya pada remaja yang memasuki pesantren yang berasal dari luar kota maupun luar provinsi, maka dari itu mereka langsung berhadapan dengan kondisi yang berbeda dengan lingkungan sekitar mereka sebelumnya, yang paling utama adalah remaja yang tinggal di asrama pondok pesantren, yang mewajibkan remaja harus dapat menyesuaikan diri pada lingkungan tempat baru, pada teman satu kamar asrama,

masyarakat sekitar lingkungan pesantren, maupun pada keadaan suhu tempat tersebut atau penyesuaian diri lainnya (Semiun, 2006; Handono & Bashori, 2013).

Dari yang dialami masalah – masalah pada remaja selama di pondok pesantren ini, dapat memberikan dampak positif ataupun dampak negatif pada individu yang dapat menyebabkan stress pada remaja. Hal tersebut yang menjadi penelitian ini penting untuk dilakukan agar dapat mengerti perubahan karakteristik psikologis yang berkembang pada remaja dengan munculnya tingkat stress.

1.2 Rumusan Masalah

Di tahap perkembangan remaja menjadi rawan dikarenakan adanya konflik antara diri remaja sendiri ataupun dengan lingkungan sekitar remaja tersebut. Jika ada kesenjangan pada perkembangan seseorang remaja, dapat memicu krisis pada nilai yang bisa saja berpengaruh pada tingkah laku remaja, lingkungan sekitar. Pada seseorang individu memasuki lingkungan yang baru maka akan menimbulkan masalah pada diri individu sendiri karena terdapat perbedaan dari lingkungan sebelumnya dari segi fisik maupun sosial. Dari uraian tersebut masalah yang dapat dirasakan pada remaja yaitu stress, stress yang dapat diakibatkan dari interaksi yang didapat saat interaksi sosial dari teman sebaya ataupun dari orang lain, atau adapun masalah tentang pelajaran yang sulit, lingkungan sekitar, tuntutan keluarga, serta dari segi ekonomi. Dan dapat disimpulkan peneliti ingin mengetahui apakah adanya hubungan dari karakteristik psikologis dengan tingkatan stress pada remaja.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengidentifikasi dan menganalisis hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stres remaja di Pesantren Kabupaten Magelang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja
- b. Mengidentifikasi karakteristik psikologis pada remaja
- c. Mengidentifikasi tingkat stres remaja
- d. Mengidentifikasi hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stres remaja di Pesantren Kabupaten Magelang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian dapat menjadi bahan masukan meningkatkan mutu asuhan keperawatan jiwa yang khusus pada remaja yang mengalami stres dari perubahan karakteristik psikologis pada saat di pesantren.

1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil dari penelitian dapat menjadi bahan dalam menambah wawasan pada pondok pesantren atau instansi pendidikan lainnya mengenai karakteristik psikologis remaja dengan tingkat stress.

1.5 Ruang Lingkup

1.5.1 Lingkup Masalah

Permasalahan dalam penelitian hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress remaja berada di pondok pesantren.

1.5.2 Lingkup Subyek

Subyek pada penelitian ini pada remaja dengan usia 12 – 17 tahun yang sedang mengalami stress maupun tidak.

1.5.3 Lingkup Tempat dan Waktu

Tempat pelaksanaan penelitian yaitu di 3 pondok pesantren di Kabupaten Magelang. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus tahun 2020.

1.6 Keaslian Penelitian

Table 1.1
Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Okki Tri Handono, Khoiruddin Bashori, 2016	Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Meneliti hubungan antara hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. Subjek dalam penelitian ini adalah santri baru di pondok pesantren, kelas satu Tsanawiyah dan kelas satu Aliyah.	Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan social dengan stress lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stress lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.	Variabel bebas adalah karakteristik psikologis, variabel terikatnya adalah tingkat stress remaja. Penelitian ini menggunakan design cross sectional. Yang berlokasi di Pesantren Kabupaten Magelang.
2.	Meidiana Pritaningrum Wiwin Hendriani, 2013	Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama	Desain penelitian ini kualitatif. Metode penelitian kualitatif, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi	Hasil dari penelitian ini, peneliti menemukan bahwa bentuk penyesuaian diri pada kedua subjek adalah adaptasi, yaitu mengubah tingkah laku agar sesuai dengan lingkungan. Kedua subjek pada penelitian ini mengubah tingkah laku mereka agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.	Variabel bebas pada penelitian ini adalah karakteristik psikologis, variabel terikatnya adalah tingkat stress remaja. Penelitian ini menggunakan design cross sectional. Menggunakan analisa data berupa spearman. Yang berlokasi di Pesantren Kabupaten Magelang
3.	Rahmawati Dwi Anggraeni, 2011	Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode	Hubungan antara religiusitas dengan <i>psychological well being</i> yang bernilai 0,559 menunjukkan	Variabel bebas adalah karakteristik psikologis, variabel

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
		<i>Psychological Well Being</i> Pada Remaja Pondok Pesantren	korelasional dimaksud untuk mencari hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dan bertujuan untuk meneliti sejauh mana variabel pada satu faktor berkaitan dengan variasi pada faktor lainnya	arah hubungan yang positif, artinya sebesar 55, 9% dari variasi <i>psychological well being</i> dapat diprediksikan melalui religiusitas. Arah hubungan positif berarti bahwa semakin tinggi religiusitas individu maka semakin tinggi pula <i>psychological well being</i> -nya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula <i>psychological well being</i> .	terikatnya adalah tingkat stress remaja. Penelitian ini menggunakan design cross sectional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Lokasi penelitian berada di Pesantren Kabupaten Magelang

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja adalah individu yang sedang beranjak dari masa anak – anak menuju masa dewasa dan sedang mengenal hal yang benar maupun salah, sudah mengetahui lawan jenis, paham dengan peran sosialnya, dapat menjalankan jati diri yang dianugerahkan oleh Allah SWT, dan mampu menjalankan potensi yang ada dalam diri sendiri. Pada masa remaja ini harus dan mampu menghadapi segala tantangan yang ada didalam hidup individu remaja. Masa remaja yaitu masa yang sangat kritis dikehidupan seorang individu, pada masa peralihan dari usia anak kemudian remaja dan dapat menentukan umur dewasa yang matang (Jannah, 2016).

Pada tahun 1994, G.Stanley hall dalam John W.santrock (2012:402) memberikan pernyataan “badai-dan stress (*storm-and-stress*) memperjelas pernyataannya yaitu pada masa remaja adalah masa yang masih labil dengan diwarnai berbagai konflik dan adanya suasana hati yang berubah-ubah (*mood*) (Fhadila, 2018).

Remaja ini dapat dikatakan kelompok penduduk yang berada di usia 10 – 19 tahun menurut WHO. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan dibagi menjadi tiga tahap, adalah remaja tahap awal dari usia 11 – 14 tahun, remaja tahap pertengahan dari usia 14 – 17 tahun, serta remaja tahap akhir dari usia 17 – 20 tahun (Wulandari, 2014).

2.1.2 Tahap Perkembangan

Erikson mengembangkan teori dari perkembangan psikososial yang memiliki kaitan dengan beberapa prinsip dari perkembangan psikologi dan sosial. Teori erikson ini ditekankan pada aspek budaya serta aspek pada sosial, erikson sendiri membagi tahapan perkembangan psikososial menjadi delapan tahapan, sebagai berikut (Rahayu, 2018) :

1. Trust vs Mistrust (Kepercayaan vs Kecurigaan)

Pada tahapan ini seseorang dengan usia 0 – 1 tahun atau 1 ½ tahun (infancy). Dengan memiliki karakteristik seperti seorang ibu tidak dapat memberikan kepuasan pada bayinya, tidak adanya rasa hangat serta tidak memberikan rasa nyaman pada bayi. Maka bayi tersebut akan mengembangkan rasa tidak percaya dan merasa curiga pada orang lain.

2. Otonomi vs Perasaan Malu dan Ragu – Ragu

Pada tahapan perkembangan ini dengan usia 1 – 3 tahun (early childhood). Memiliki karakteristik seperti pada orang tua yang selalu membatasi kegiatan lingkungan dan kemandiriannya. Maka anak akan merasa mudah menyerah karena merasa dirinya tidak mampu atau tidak melakukan sendirian saat melakukan kegiatan, serta dalam perkembangan anak tersebut menjadi pemalu dan ragu – ragu untuk melakukan sesuatu.

3. Inisiatif vs Kesalahan

Tahapan perkembangan ini pada usia 4 – 5 tahun (preschool age). Adapun karakteristik seperti saat anak berada pada periode pola asuh yang salah akan menyebabkan anak tersebut selalu merasa bersalah dan lebih berdiam diri agar dapat menghindari suatu kesalahan.

4. Kerajinan vs Inferioritas

Pada tahap perkembangan ini dengan usia 6 – 12 tahun (school age). Karakteristiknya seperti pada usia anak ini banyak tuntutan agar anak dapat merasakan rasanya berhasil. Dari tuntutan tersebut dapat mengembangkan sikap rajin pada anak, namun jika anak tidak dapat melakukan tuntutan tersebut mereka merasa tidak mampu (inferioritas), maka anak dapat mengembangkan sikap rendah diri.

5. Identitas vs Kekacauan Identitas

Tahap perkembangan ini dengan rentang usia 12 – 18 tahun (Tahap adolesen atau remaja). Yang memiliki karakteristik seperti jika pada kecenderungan identitas ego kuat, maka tidak ada toleransi pada masyarakat yang hidup bersama dalam lingkungannya (fanatisme). Jika kekacauan identitas kuat (pengingkaran) merupakan seseorang yang mengingkari keanggotaanya pada dunia dewasa atau

masyarakat, akan mencari identitas di kelompok lain yang dapat menerimanya. Pada saat identitas dan kekacauan identitas seimbang maka kesetiaan memiliki arti tersendiri merupakan kemampuan pada hidup yang memiliki standar berlaku pada tengah – tengah masyarakat yang terlepas dari segala kekurangan, kelemahan, serta tidak konsestennya.

6. Keintiman vs Isolasi

Tahap perkembangan ini masuk pada masa dewasa awal dengan usia sekitar 18 atau 20 – 30 tahun (young adult). Memiliki karakteristik seperti kecenderungan diantara keintiman dengan isolasi harus berjalan seimbang sehingga guna untuk memperoleh nilai yang positif yaitu cinta. Cinta memiliki arti kemampuan untuk mengesampingkan segala perbedaan dan keangkuhan melalui perasaan yang saling membutuhkan.

7. Generativitas vs Stagnasi

Perkembangan ini memasuki masa dewasa dengan usia 20 – 55 tahun. Karakteristik pada tahapan ini seperti harapan pada tahapan ini yaitu kepedulian.

8. Integritas vs Keputusaasaan

Perkembangan ini memasuki tahapan usia senja atau lanjut. Memiliki karakteristik seperti tahapan ini sulit untuk dilalui karena seseorang merasa terasingkan dari lingkungan pada kehidupannya.

2.1.3 Penggolongan Remaja

Menurut WHO, remaja adalah warga yang berumur dari usia 10 – 19 tahun, dari menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada tahap ini mengalami perkembangan begitu pesat baik dari segi fisik ataupun mental seseorang. Dan dapat dikelompokkan remaja dari tahapan berikut ini (Diananda, 2018):

a. Usia Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Untuk anak laki-laki yang berusia 12, 13 atau 14 tahun. Banyak beranggapan bahwa anak laki – laki di usia ini adalah usia yang negatif, karena dari tingkah lakunya banyak memperlihatkan sifat negatif. Masa dimana sulit untuk anak dan orang tua berkomunikasi dengan baik. Fungsi dari tubuh juga berkembang dan menjadi terganggu karena adanya perubahan, salah satunya perubahan pada hormonal sehingga dapat merubahnya mood remaja. Remaja juga menunjukkan reflektivitas mereka meningkat.

b. Usia Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Berada di fase dimana perubahan remaja menjadi sangat pesat. Emosi yang tidak seimbang serta banyak yang tidak stabil. Di masa ini remaja sedang mencari jati diri mereka karena di masa ini statusnya belum jelas. Hubungan sosial mereka mulai berbeda. Sudah hampir mirip dengan orang dewasa, karena remaja merasa memiliki hak untuk memberikan keputusan. Di usia ini sudah adanya pencapaian dan menentukan identitas diri sudah menonjol, semakin bisa berpikir dengan logis, dan jarang ada waktu dengan keluarganya.

c. Usia Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Di usia ini remaja ingin menjadi pusat perhatian, remaja ingin terlihat menonjol dari yang lainnya. Di usia ini remaja lebih ke idealis, memiliki cita – cita yang besar, memiliki semangat dan berkeinginan yang besar. Remaja ini lebih memantapkan identitas pada diri mereka sendiri dan ingin menghilangkan rasa emosional mereka.

2.2 Ciri – Ciri Remaja

2.2.1 Biologis

Adanya perubahan yang terlihat dari segi fisik remaja yaitu berubahnya hormon seks, dan adanya perubahan sikap serta hubungan pada lingkungan sekitarnya. Perubahan yang ada di dalam diri remaja jika tidak diperhatikan dengan baik dan teliti dapat menjadi kelainan dan penyakit tertentu pada diri remaja. Maturasi seksual berlangsung secara bertahap sehingga remaja dapat melakukan dan siap dengan fungsi fertilitasnya, laki – laki yang sudah dewasa siap dengan

spermatogenesis, perempuan yang sudah dewasa juga siap dengan ovarium (Jannah, 2016).

Otak remaja ketika berkembang dapat sangat cepat terjadi di usia 10-12 atau 13 dan 14- 16 atau 17 tahun. Pada perempuan pertumbuhan otak mereka berlangsung dengan begitu sangat cepaat, pada saat usia 11 tahun, jika pada laki – laki perkembangan otak mereka berlangsung 2 kali lebih cepat saat berumur 15 tahun (Fatmawaty, 2017).

Perkembangan dan pertumbuhan meningkat secara signifikan pada fase remaja ini. Di masa remaja awal dari usia 11 – 14 tahun ciri seks sekunder sudah mulai terlihat, misalnya remaja putri payudara sudah mulai tumbuh, pada remaja putra adanya pembesaran pada testis mereka, sudah mulai muncul rambut di ketiak, atau rambut pada kemaluan mereka. Ciri seks sekunder ini mengalami pertumbuhan dengan baik mencapai pada masa remaja tengah antara usia 14 – 17 tahun dan dapat mencapai pada masa remaja akhir usia 17 – 20 tahun perkembangan dan pertumbuhan secara reproduktif telah mencapai kematangan segi fisik (Wulandari, 2014).

Dikarenakan pada hormon sex remaja sudah dapat berfungsi, remaja mulai ada rasa ketertarikan dengan lawan jenis, maka remaja terlihat cemas atau takut jika penampilannya terlihat tidak bagus. Sehingga mereka menutupi penampilan mereka yang kurang bagus dengan segala cara agar tetap terlihat sempurna. Di masa remaja yang sedang pubertas ini mereka selalu tampil dengan penampilan yang baik agar tidak ada rasa minder atau malu pada saat bergaul bersama teman – temannya. Di masa remaja ini adanya rasa Preokupasi atau perhatian dengan citra tubuh mereka itu terlihat kuat. Walaupun demikian rasa ragu pada remaja masih sangat terlihat pada wajah, terutama pada saat sedang berbicara pada orang yang sudah dewasa (Diananda, 2018).

2.2.2 Sosial

Sosial Kognition adalah sebagai memahami pernyataan dari orang lain. Remaja sendiri mampu memahami orang lain dengan kepribadian yang sangat unik, bersangkutan dengan sifat pribadinya, mulai berminat untuk menilai yang

dirasakannya. Pemikiran ini lebih mendorong mereka untuk mengenal hubungan sosialnya, menjadi lebih akrab, seperti teman dekat mereka (Fatmawaty, 2017).

Di tahap awal remaja ini ketertarikan dengan kelompok teman sebaya dapat ditunjukkan dengan menerima kelompok tersebut atau menolaknya. Remaja sendiri sedang mencoba segala perannya, berusaha mengubah citra tubuh mereka, lebih mencintai diri sendiri, adanya dunia khayalan mereka, menjadi idealistis. Harga diri yang stabil dan makna citra tubuh serta adanya peran pada masing – masing gender akan menetap ketika remaja sudah memasuki pada tahap remaja akhir (Wulandari, 2014).

Remaja yang memasuki lingkungan baru seperti sekolah baru atau masuk di pondok pesantren dapat menjadi penyebab berbagai masalah muncul, yang menjadi salah satunya adalah penyesuaian diri pada remaja tersebut. Remaja yang belum mampu menyesuaikan diri biasanya, memberikan respon perilaku misalnya sering di kamar tidak pernah bergaul dengan lingkungan sekitar, lebih suka menyendiri, terkadang terlihat menangis dan melamun, tidak nafsu makan, tidak mengikuti pelajaran atau kegiatan di pesantren, tidak dapat kerja sama dengan teman lainnya, adanya perasaan rindu terhadap keluarga, dan tidak dapat melakukan yang sudah menjadi tanggung jawabnya (Pritaningrum, 2013).

2.2.3 Psikologis

Adanya perubahan dalam psikososial remaja terdapat perubahan di perilaku, hubungan sosial dengan lingkungan dan sudah mulai tertarik dengan lawan jenis. Hal yang berubah tersebut dapat menjadi hubungan antara remaja dengan orang tua menjadi renggang, karena orang tua tidak dapat memahami remaja, dan remaja tidak ingin terbuka (Jannah, 2016).

Emosi pada remaja ini mengalami perkembangan lebih signifikan dari pada anak – anak. Ini dikarenakan remaja kebanyakan berada dibawah tekanan dari lingkungan sosial dan merasa belum terbiasa dengan kehidupan baru. Walaupun emosi anak remaja emosinya hampir sama dengan masa anak – anak namun penyebab emosinya tak sama (Fatmawaty, 2017).

Di tahap perkembangan pada manusia pastinya disertai dengan perkembangan psikologisnya yang wajib terpenuhi. Sama halnya dengan tahapan remaja, yang mendapat tuntutan seperti remaja dapat menerima kondisi fisik mereka serta dapat memanfaatkannya dengan baik, dapat kebebasan emosi dari orang tua mereka, remaja dapat bermain dengan teman sebayanya, dapat tahu dan bisa menerima kemampuan pada dirinya sendiri, dapat memperkuat saat penguasaan diri sendiri yang berdasarkan skala nilai dan norma (Ramadhan, 2013).

Pada remaja yang ingin menemukan identitas dirinya, mereka akan berada di situasi yang mewajibkan mereka harus dapat menyesuaikan dirinya pada lingkungan sekitar, sehingga remaja mampu berinteraksi dengan baik pada lingkungan sekitarnya (Kumalasari, 2012).

Remaja yang memasuki lingkungan pesantren terdapat adanya rasa kesepian yang dapat dikarenakan remaja mengalami kesulitan saat mencari teman di pesantren. Remaja yang merasakan kesepian dapat memperlihatkan berbagai perilaku misalnya sikap rendah diri, menutup diri, peraturan yang dilanggar, agresif, tidak dapat bekerja sama, serta dapat membuat remaja tersebut kabur dari pesantren (Maghfur, 2015).

2.3 Karakteristik Psikologis Remaja

Karakteristik psikologis mendefinisikan seseorang yang mampu menerima diri sendiri dengan apa adanya, dapat menciptakan hubungan dengan baik pada orang lain, adanya kemandirian didalam menangani tekanan sosial, adanya tujuan pada hidup (Ryff, 1989 dalam Prabowo, 2016).

Karakter adalah tempat dari segala macam karakteristik psikologis yang dapat membimbing individu agar dapat menyesuaikan diri dengan segala variasi lingkungan. Karakter yaitu keutuhan dari seluruh perilaku psikis dari hasil pengaruh dari faktor endogen (genetik) serta faktor ekstrogen (lingkungan), yang berada di dalam diri sendiri guna untuk membedakan individu atau kelompok individu satu dengan yang lainnya (Semiawan, 2009 dalam Rahayu, 2018).

Menurut (Ryff 1989, dalam Prabowo, 2016), dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri ini dapat ditunjukkan pada setiap individu yang mampu mengevaluasi secara baik pada diri sendiri saat ini dengan diri sendiri pada masa lampau. Seseorang pada hal ini dapat mempertahankan sikap baik serta mampu sadar atas keterbatasan yang sudah ada di diri sendiri. Dapat dikatakan seseorang yang sudah mampu menerima dirinya merupakan seseorang yang mempunyai kapasitas mengetahui serta mampu menerima kekuatan dan kelemahan pada diri sendiri, ini merupakan karakteristik serta keberfungsian psikologis yang positif.

Seseorang yang mempunyai penerimaan diri ini menunjukkan karakteristik seperti sikap yang positif pada diri sendiri, mengetahui serta dapat menerima dari berbagai bagian pada diri sendiri yang memiliki sifat baik maupun buruk serta bisa memiliki perasaan yang positif pada masa lalunya.

Sedangkan pada seseorang yang belum dapat menerima dirinya memiliki karakteristik seperti merasa tidak pernah puas pada diri sendiri, selalu menyesal atas kehidupan pada masa lalu, adanya hambatan pada kualitas di kepribadian diri sendiri serta selalu memiliki perasaan yang berbeda dari yang ada di dirinya sendiri.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Seseorang yang dapat membangun hubungan dengan orang lain secara baik, bermanfaat, serta memiliki rasa percaya satu sama lain sehingga dapat merasakan kepuasan. Selain itu, jika memiliki hubungan yang baik dengan orang lain maka dapat ditandai dengan kedekatan serta memiliki hubungan yang penting pada orang yang tepat.

Ada beberapa karakter yang diperlihatkan dengan individu tersebut saat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain seperti memiliki sikap saling baik serta kepuasan, adanya hubungan yang berlandaskan saling percaya, rasa perhatian pada kesejahteraan hidup orang lain, adanya kedekatan satu sama lain, serta saling memberi dan menerima di suatu hubungan tersebut.

Lalu karakteristik pada seseorang yang tidak mampu membangun hubungan positif pada orang lain seperti ditandai dengan memiliki sedikit hubungan yang akrab serta kurangnya kepercayaan dengan orang lain, adanya pikiran bahwa diri

sendiri memiliki sifat yang susah untuk akrab, tidak mudah terbuka, tidak adanya rasa peduli terhadap orang lain, dan tidak ada keinginan untuk memiliki kesepakatan atau kompromi untuk berkaitan dengan orang lain.

3. Kemandirian

Seseorang yang mampu melakukan perilaku secara mandiri, dan ada keyakinan diri sendiri, sehingga mampu mencapai suatu prestasi dengan baik.

Seseorang yang memiliki kemandirian ditunjukkan dengan karakteristik seperti mampu melakukan sesuatu dengan menunjukkan tidak selalu bergantung dengan orang lain, dapat bertahan adanya tekanan sosial sehingga dapat berpikir serta bertindak dengan cara mengatur perilaku yang sudah ditentukan dalam dirinya, serta dapat mengevaluasi pribadi sendiri dengan pendapat sendiri.

Pada individu yang belum mendapat kemandirian ditandai dengan karakteristik seperti masih sangat bergantung pada orang lain dan belum dapat mengevaluasi diri sendiri dengan baik, selalu mengikuti pendapat orang lain pada pemberian pendapat, dan jika adanya tekanan sosial individu selalu menyesuaikan pola pikir.

4. Penguasaan Terhadap Lingkungan

Memiliki upaya mengatur yang efektif untuk mengatur kehidupan serta lingkungan sekitarnya. Sehingga individu dapat menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar agar dapat menjalankan kebutuhan atau tuntutan – tuntutan yang ada didalam kehidupan. Pada teori perkembangan, untuk penguasaan lingkungan ditandai dengan kemampuan pada individu pada saat adaptasi serta melakukan penyesuaian pada lingkungan yang berubah dengan cara melakukan aktivitas fisik maupun aktivitas mental.

Karakteristik pada pribadi ini yaitu dapat memberikan penguasaan lingkungan yang baik seperti mampu beradaptasi pada lingkungan sekitar, dapat memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif, serta dapat memilih kebutuhan pribadi yang sesuai pada diri sendiri, dan menyesuaikan diri pada nilai – nilai atau aturan yang berada di lingkungan sekitar.

Pada seseorang yang belum dapat menguasai lingkungan akan ditunjukkan dengan karakteristik seperti merasa sulit untuk mengatur kehidupannya sehari – hari, tidak ada kemampuan untuk beradaptasi atau merubah sesuatu pada

sekitarnya, kurangnya memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan sekitarnya, serta tidak dapat mengikuti aturan atau nilai – nilai yang ada disekitar.

5. Tujuan Hidup

Berhasilnya pada saat menemukan arti serta tujuan di segala usaha maka diartikan seseorang tersebut sudah dapat memiliki tujuan pada hidupnya. Pada teori perkembangan, tujuan hidup mengarahkan pada berbagai adanya perubahan di kehidupan seseorang yaitu menjadikan individu lebih produktif serta dapat mengembangka pola pikir ataupun dapat mengontrol emosionalnya pada masa yang akan datang.

Karakteristik pada seseorang yang sudah mempunyai tujuan hidup seperti sudah adanya tujuan serta kehidupan yang akan terarah, adanya perasaan jika adanya arti padaa kehidupan saat ini ataupun masa lampau, serta memiliki keyakinan pada kehidupan.

Sedangkan karakteristik individu yang belum mempunyai tujuan pada hidupnya seperti perasaan yang kurang pada arti kehidupan, hidup yang kurang terarah, tidak memiliki kemampuan untuk melihat tujuan pada kehidupan di masa lampau, dan tidak adanya harapan atau keyakinan yang memberikan arti pada kehidupannya.

6. Pertumbuhan Pribadi

Fungsi dari aspek psikologis yang baik memiliki syarat tidak hanya pada individu yang telah mencapai karakteristik sebelumnya, namun adanya keberlanjutan serta perkembangan pada potensi yang ada untuk terus berkembang menjadi individu yang utuh.

Karakteristik yang ditunjukkan pada seseorang yang sudah adanya pertumbuhan pribadi seperti adanya perasaan pada perkembangan yang berlanjut, sudah dapat melihat bahwa diri sendiri sudah menjadi individu yang berkembang dan tumbuh, mampu terbuka untuk menambahkan pengalaman baru, sudah menyadari jika potensi yang dimiliki selalu berkembang, perubahan pada pengetahuan pribadi, serta mampu memahami perubahan perilaku pada diri sendiri.

Karakter yang tidak mewakili seseorang yang sudah mengalami pertumbuhan pribadi seperti memiliki perasaan yang terhenti, perasaan yang kurang untuk

bertumbuh dan berkembang, adanya perasaan bosan pada hidup dan merasa tidak akan mampu mengembangkan sikap yang baru.

2.3.1 Alat Ukur *Self Reporting Questionnaire (SRQ)*

Kuesioner *SRQ* merupakan alat ukur yang telah dikembangkan oleh *World Health Organization (WHO)* pada tahun 1994 yang digunakan untuk skrining gangguan psikiatri dan telah digunakan oleh Kemenkes RI. Gangguan mental emosional dinilai dengan kuisisioner yang terdiri dari 20 butir pertanyaan *SRQ-20*, yang telah dilakukan pemahaman serta pengisian oleh responden. Apabila pertanyaan berikut yang mungkin anda alami selama 30 hari terakhir berilah tanda (√) pada kolom “Ya”, sebaliknya jika anda tidak mengalami selama 30 hari terakhir berilah tanda (√) pada kolom “Tidak” (Kemenkes RI, 2018). Setiap pertanyaan memiliki dua pilihan jawaban yaitu “ya” atau “tidak”, pada responden yang menjawab “ya” maka diberikan nilai 1 dan pada responden menjawab “tidak” maka diberikan nilai 0 (Prasetio *et al.*, 2019).

2.4 Konsep Stres

2.4.1 Definisi Stres

Videbeck (2011) dalam Townsend (2014) Stres adalah individu yang merespon ketika ada kesulitan dan suatu masalah yang sulit untuk diselesaikan yang diakibatkan dari adanya perubahan fisik, perubahan mental, serta adanya perubahan pada emosi pada individu alami, yang dapat menyebabkan emosi dan fisik individu tersebut menjadi tegang (Budiarto & Afriani, 2017).

Lazarus & Folkman (1984) dalam Maryam (2017) Stres merupakan hubungan antara diri individu dengan lingkungan sekitar yang dapat memberikan respon pada individu yang berupa sebagai tuntutan atau melebihi kapasitas diri individu yang dapat membahayakan individu tersebut (Millasari & Jannah, 2019).

Keadaan lingkungan yang berbeda dari sebelumnya akan membuat individu mengalami perubahan serta penyesuaian lingkungan yang baru ditempatinya, maka dari itu individu akan mengalami permasalahan yang dapat membuat individu tersebut menjadi stress (Handono & Bashori, 2013).

2.4.2 Dampak Stress

Sebenarnya stress tidak hanya memberikan dampak negatif saja, karena stress juga dapat memberikan dampak positif pada individu. Stress yang berdampak positif yaitu *Eustress*, sedangkan stress yang berdampak negatif yaitu *Distress*.

a. Eustress

Menurut Kupriyanov dan Zhdanov dalam Gaol (2016), menyimpulkan jika hasil reaksi stress pada tubuh terhadap sumber stress merupakan *Eustress*. Di saat *Eustress* yang berdampak baik dialami individu, maka dapat meningkatkan kemampuan dan kesehatan pada individu (Greenberg, 2006; Gaol, 2016).

Menurut Yerkes-Dodson Curve, Le Fevre, Matheny dan Kolt dalam Gaol (2016), bahwa stress yang dapat memberikan dampak positif (*Eustress*) pada kesehatan serta kemampuan saat stress sendiri melebihi pada tingkat maksimal.

Di lingkungan akademik telah ditemukan stress sendiri dapat memberikan dampak positif pada siswa. Stress dapat berdampak positif jika jumlah stress tersebut mencapai batasan normal (Gaol, 2016). Menurut Rafidah, et al, dalam Gaol (2016), mengatakan bahwa stress dapat memberikan pengaruh pada proses belajar siswa dan memberikan memori pada seseorang. Didalam proses belajar siswa, dampak positif stress dapat dirasakan jika jumlah stress tidak melebihi kapasitas para siswa, jumlah stress yang cukup atau normal sangat berpengaruh karena dapat mengaktifkan kemampuan pada otak.

Menurut Schwabe dan Wolf, dalam Gaol (2016), menemukan bahwa stress dapat mempengaruhi fungsi otak seperti sistem memori. Setelah seseorang mendapatkan sinyal stress, maka sistem yang bernama *corpus striatum* adalah pusat syaraf yang terletak didalam otak hemisphere berada didekat thalamus ini mampu mentransfer sistem *hippocampus* adalah bagian sistem limbik yang memiliki tugas penyimpanan memori untuk memberikan bantuan melaksanakan tugas – tugas yang berada di otak. Dengan adanya stress yang dirasakan, kinerja sistem – sistem yang berada di otak dapat bekerja secara optimal.

b. Distress

Stress yang dirasakan berlebihan atau dapat melebihi tingkat maksimal dapat memberikan dampak negatif (*Distress*). Disaat seseorang mengalami *Distress* yang berdampak buruk, maka dapat berakibat pada semakin buruk kemampuan, kesehatan, serta adanya gangguan hubungan pada seseorang (Gaol, 2016).

Dampak negatif stress dilingkungan akademik dapat dirasakan oleh siswa pada saat siswa tersebut merasakan melebihi kinerja mereka. Stress dapat berdampak negatif pada proses belajar dan kognitif siswa sendiri (Gaol, 2016). Menurut Palmer, dalam Gaol (2016), mengatakan bahwa adanya hubungan kelelahan dan stress pada siswa. Dengan hubungan tersebut, maka terdapat juga pengaruh yang menumbulkan negatif pada proses belajar mereka serta berkurangnya kemampuan pada kognitif para siswa.

2.4.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi

Menurut pendapat Puspita W (2013) dalam Barseli et al., (2017), aktor yang dapat mempengaruhi stress seorang remaja yaitu ada faktor dari internal dan eksternal :

a. Faktor Internal

1. Pola pikir

Seseorang yang memiliki pikiran tidak dapat mengelola keadaan atau situasi akan lebih mudah mengalami stress yang lebih berat. Jika seseorang tersebut dapat mengelola pikirannya dan dapat mengendalikan situasi maka akan semakin kecil seseorang tersebut mengalami stress yang dialami pada individu remaja tersebut.

2. Kepribadian

Pribadi atau karakter seseorang dapat mempengaruhi tingkatan stress. Pada remaja yang memiliki pribadi yang optimis maka lebih kecil tingkat stress tersebut dibandingkan dengan remaja yang memiliki pribadi yang pesimis.

3. Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran individu remaja dapat menyebabkan tingkat stress. Keyakinan individu pada diri sendiri saat melaksanakan peran penting dalam memahami situasi sekitar, penilaiin remaja yang memiliki keyakinan dapat

mempengaruhi pola pikir yang sudah diyakini jangka panjang maka dapat menyebabkan stress secara psikologis.

b. Faktor Eksternal

1. Pelajaran lebih padat

Dalam sistem pendidikan memiliki kurikulum yang standarnya semakin lebih tinggi. Maka mengakibatkan adanya persaingan yang semakin ketat, waktu untuk belajar menjadi bertambah, dan beban remaja semakin meningkat. Beberapa alasan tersebut menjadi penting untuk perkembangan pada pendidikan di negara ini, namun banyak yang tidak peduli jika hal ini dapat meningkatkan stress yang dirasakan remaja.

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para remaja selalu ditekan untuk memiliki prestasi yang baik pada saat ujian sehingga dapat memicu tingkat stress. Tekanan dapat datang dari orang tua, guru, teman sebaya, bahkan diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Pada pendidikan selalu memiliki simbol pada status sosial. Pada orang yang memiliki pendidikan tinggi maka akan dipandang baik pada masyarakat jika hanya berpendidikan rendah biasanya dipandang rendah pada masyarakat. Jika pada remaja memiliki capaian nilai akademik maka lebih cenderung dipuji, dan dapat dikenal oleh masyarakat, sebaliknya jika remaja tersebut gagal dalam capaian akademiknya maka akan dibully, dimarahi orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.

Pendapat dari Maulana (2013) dalam Shelma et al., (2018) ada faktor lain yang dapat terjadi munculnya stress yaitu dari intensitas lamanya belajar yang dapat meliputi dari kebiasaan belajar remaja, bagaimana proses belajar, lingkungan sekitar yang baru, serta bagaimana hubungan remaja dengan guru dan teman sebayanya. Tetapi, tidak setiap orang dapat beradaptasi dan mampu mengatasi penyebab dari stress tersebut, maka dari itu dapat mengakibatkan dampak pada remaja seperti timbulnya stress, cemas, serta depresi.

2.4.4 Penyebab Stres

Pendidikan adalah hal yang wajib diperhatikan, dari pendidikan dapat mempengaruhi nilai seseorang tersebut. Pesantren adalah pendidikan yang lebih fokus dalam nilai agama yang tinggi. Remaja yang baru memasuki lingkungan pesantren tidak hanya dari lingkungan pesantren saja namun ada yang dari daerah luar pesantren tersebut. Remaja yang berasal dari luar kota dapat menempatkan diri pada lingkungannya, maka dari itu banyak remaja yang mengalami jenuh, bingung, serta adanya perilaku stress pada remaja. Jalan hidup yang baru bagi remaja di pesantren adalah peralihan dari remaja yang dulunya sering bergantung dengan orang tua menjadi mandiri dan adanya identitas diri yang harus diraih bagi remaja tersebut. Saat remaja berada di pesantren memiliki tuntutan agar mandiri, dapat bertanggung jawab, bersikap dewasa, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar secara baik, memiliki prestasi serta bisa menyelesaikan tugas yang diberikan secara baik. Namun tidak setiap tuntutan tersebut dapat dilakukan dengan baik bagi remaja, sehingga hal tersebut dapat menjadi tekanan yang memunculkan stress (Handono & Bashori, 2013).

Remaja yang memasuki lingkungan baru menjadi santri dapat menjadi salah satu penyebab berbagai permasalahan dapat muncul, permasalahan tersebut adalah penyesuaian diri. Remaja yang baru saja memasuki pesantren atau baru mengenal lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang bertolak belakang pada saat remaja di rumah dengan lingkungan pondok pesantren. Sehingga remaja harus diwajibkan mampu menyesuaikan diri agar dapat melakukan kegiatan selama di pesantren dan segera bisa menyelesaikan tugas – tugasnya dengan baik dan cepat. Permasalahan remaja selama di pesantren adalah pada saat rindu dengan keluarganya, teman – temannya di rumah, serta ada beberapa remaja yang tidak betah saat tinggal selama di pesantren (Pritaningrum, 2013).

Pendapat Widiastono (2001) Adanya perubahan pada lingkungan sekitar remaja terutama pada lingkungan pesantren dapat menimbulkan stres saat masuk awal sekolah. Keadaan berada di asrama dengan keadaan di rumah sangatlah jauh berbeda yang dapat menjadi tekanan (*stressor*) sehingga dari tekanan tersebut dapat menyebabkan stres pada seorang individu. Menurut Rumiani dalam Naili

(2010) akibat buruk dari stres yaitu menjadi kelelahan pada individu hingga menjadi turunnya produktifitas dalam melakukan kegiatan atau belajar. Adapun permasalahan yang dirasakan remaja saat pertama kali memasuki lingkungan pesantren adalah disaat remaja rindu dengan orang tua, keluarga terdekat, dan teman sebayanya yang berada di lingkungan rumah (Pritaningrum, 2013).

2.4.5 Gejala Stress

Menurut pendapat (Hernawati, N, 2006; Inayatillah, V, 2005) dalam Barseli *et al.*, (2017), seseorang yang mengalami stress akan mengalami gejala yang muncul dari segi emosional, fisik, perilaku antara lain :

a. Gejala Emosional

Remaja yang mengalami stress dari segi emosional akan memiliki gejala seperti gelisah pada hal – hal kecil, cemas, sedih, depresi karena adanya tuntutan dari keluarga, cepat marah, murung, mudah menangis, panic, serta memiliki perasaan menurunnya harga diri atau perasaan kurang mampu untuk melakukan tuntutan dari pendidikan.

b. Gejala Fisik

Adapun gejala dari segi fisik yang dapat ditandai seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, sulit tidur sehingga pola tidur remaja tidak teratur, sakit pada punggung, muncet, lelah, serta dapat kehilangan semangat untuk belajar.

c. Gejala perilaku

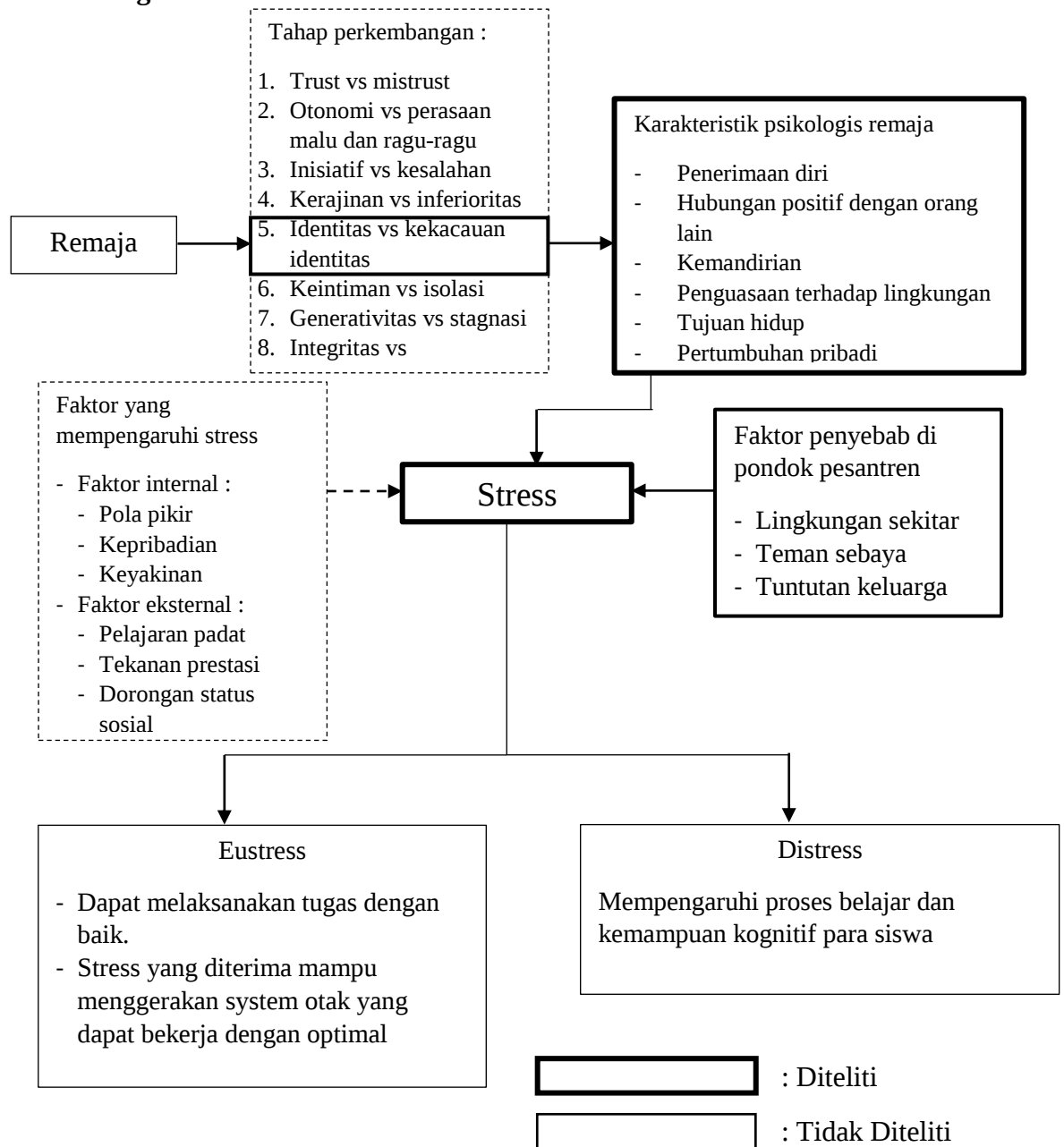
Gejala pada perilaku yaitu tindakan agresif, lebih cenderung menyendiri, ceroboh, sering menyalahkan orang lain, melamun, tertawa dengan nada tinggi namun terlihat gelisah, serta adanya perubahan perilaku sosial pada remaja tersebut.

2.4.6 Alat Ukur *Perceived Stress Scale (PSS)*

Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1988. Instrumen ini merupakan self report questionnaire yang mempunyai 10 item ini dibuat dari pengalaman individu tentang yang dirasakan pada kehidupan seseorang. Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan 6 item favorable dan 4 item unfavorable. Penilaian pada instrumen ini menggunakan skala likert dengan 5

alternatif dari pilihan jawaban seperti 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang – kadang, 3 = cukup sering, hingga 4 = sangat sering, jika dijumlahkan seluruhnya yaitu 0 – 40. Cara pengukuran dari PSS ini menggunakan skor dengan kategori menjadi 0 – 7 = Normal, 8 – 11 = stress ringan, 12 – 15 = stress sedang, 16 – 20 = stress berat, ≥ 21 = stress cukup berat (Saraswati, 2017).

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Prabowo, 2016; Barseli et al., 2017; Gaol, 2016; Handono & Bashori, 2013; Pritaningrum, 2013

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu dugaan, ide, atau pemikiran yang muncul dari suatu fenomena, hubungan, atau pemikiran menceritakan suatu kejadian yang belum mengetahui bahwa itu benar atau tidak (Asra, 2015).

Ha : Ada hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Magelang.

Ho : Tidak ada hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Magelang.

BAB 3

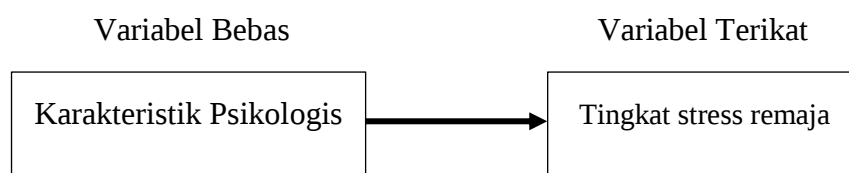
METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan penelitian Deskriptif Kuantitatif adalah data yang didapatkan dari sampel populasi yang kemudian dianalisis dengan sesuai metode statistik dilaksanakan. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Pada penelitian ini akan dilaksanakan untuk mengetahui adanya hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress pada remaja di pondok pesantren Kabupaten Magelang, yang akan dilaksanakan penyebaran kuesioner pada responden.

3.2 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu penjabaran dan menggambarkan hubungan atau kaitan pada satu konsep dengan konsep yang lain, atau antara variabel bebas dengan variabel terikat sesuai dengan masalah pada penelitian yang diteliti. Variabel penelitian adalah suatu ciri, atau kepribadian, atau penilaian dari orang lain. Obyek atau suatu kegiatan yang memiliki variasi sehingga peneliti tertarik untuk diteliti yang berguna untuk dipelajari dan membuat kesimpulannya (Sugiyono, 2015).



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

3.3 Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional penelitian merupakan pengertian yang berdasarkan kekhususan agar dapat diamati dan dapat diukur oleh peneliti, dapat diamati yang merupakan penelitian ini bisa melakukan pengamatan atau pengukuran dengan

cermat di objek atau fenomena yang dapat dilakukan kembali dengan orang lain (Sugiyono, 2015).

Tabel 3.1
Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Variabel bebas Karakteristik psikologis	Karakteristik psikologis merupakan wadah karakter individu dari berbagai faktor endogen serta ekstrogen seperti seorang individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan serta dapat menerima diri sendiri. Sehingga dapat membedakan individu satu dengan lainnya.	<i>Self Reporting Questionnaire (SRQ)</i> 0 = tidak 1 = ya	Mengelompokkan skor kedalam 2 kategori menurut Kemenkes : 0-5 = sehat >6 = risiko gangguan	Nominal
Variabel terikat Tingkat stress remaja	Tingkat stress didefinisikan respon tubuh saat adanya perubahan, penyesuaian lingkungan, kesulitan, atau adanya masalah yang sulit diselesaikan sehingga dapat menyebabkan emosi dan fisik menjadi tegang.	<i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> 0 : Tidak pernah 1 : Hampir tidak pernah 2 : Kadang-kadang 3 : Cukup sering 4 : Sangat sering	Total skor dengan kategori 0-13 : Stress rendah 14-26 : Stress sedang 27-40 : Stress yang dirasakan tinggi	Ordinal

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Di penelitian ini yang menjadi target penelitian adalah remaja pondok pesantren Kabupaten Magelang sebanyak 401 remaja dari 3 pondok pesantren yang berada di Kabupaten Magelang.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan beberapa dari seluruh individu yang menjadi obyek atau subyek pada penelitian yang akan diteliti (Sugiyono, 2015). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Simple Random Sampling* yang merupakan

pengambilan sampel dari populasi yang akan dilakukan secara acak tanpa melihat tingkatan yang ada didalam populasi (Sugiyono, 2015). Di dalam menentukan jumlah sampel antara lain:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot pq}{d^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot pq}$$

Keterangan:

n : Jumlah partisipan

Z : Standar normal deviasi (1,96)

N : Perkiraan besar populasi

p : Proporsi jika tidak diketahui 50% (0,5)

q : Proporsi selain kejadian yang diteliti $q = 1-p$ (0,5)

Berdasarkan pada rumus diatas, maka diketahui bahwa jumlah sampelnya yaitu antara lain :

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 401 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,12^2 \cdot (401-1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{212,2484}{3,16}$$

$$n = 77,6$$

Dibulatkan menjadi 78 remaja.

Disaat keadaan yang tidak menentu, peneliti mengadakan antisipasi adanya Drop Out, maka diperlukan koreksi besar pada sampel dengan menambah 10% dari jumlah responden agar sampel tetap dapat terpenuhi dengan memakai rumus, sebagai berikut:

$$n = \frac{n}{(1-f)}$$

Keterangan :

n = besar sampel yang dihitung

f = perkiraan proporsi drop out

Dengan rumus tersebut didapatkan hasil, sebagai berikut:

$$n = \frac{78}{1-0,1}$$

$$n = \frac{78}{0,9}$$

$$n = 86,6$$

Dibulatkan menjadi 87 remaja.

Dengan memakai teknik *Simple Random Sampling* diperoleh jumlah sampel yang sebanyak 87 responden. Jadi, dari rumus diatas diperoleh sampel sebesar 87 remaja. Adapun perhitungan sampel yang berdasarkan dengan *Simple Random Sampling*, antara lain:

$$\text{Jumlah sampel tiap ponpes} = \frac{\text{Jumlah klien tiap pondok pesantren}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Total sampel}$$

Tabel 3.2
Pembagian sampel menurut Simple Random Sampling

No.	Nama Pondok Pesantren	Perhitungan Sampel	Jumlah
1.	Pondok Pesantren Muhammadiyah Darul Hikmah Borobudur (Putri)	$\frac{81}{401} \times 87 = 17,5$	18
2.	Pondok Pesantren Muhammadiyah Darul Falah Mertoyudan	$\frac{90}{401} \times 87 = 19,5$	19
3.	Pondok Pesantren Al – Husna Payaman	$\frac{230}{401} \times 87 = 49,9$	50
Total			87

Hasil dari perhitungan pembagian sampel diatas peneliti ingin mencari responden menggunakan teknik *Simple Random Sampling*.

3.4.2.1 Kriteria Inklusi

- Remaja yang bersedia menjadi responden.
- Remaja yang berjenis kelamin perempuan.
- Remaja yang tinggal di pondok pesantren.
- Remaja dengan usia 12 – 17 tahun.

3.4.2.2 Kriteria Eksklusi

- a. Remaja yang mengalami kecacatan pada fisik sehingga tidak dapat mengisi kuesioner sendiri ataupun kecacatan pada mental.

3.5 Tempat dan Waktu

Penelitian dilakukan di 3 pondok pesantren yang berada di 3 kecamatan yaitu Kecamatan Mertoyudan, Borobudur, dan Secang. Penelitian telah dilakukan pada bulan Agustus tahun 2020.

3.6 Instrumen dan Pengumpulan Data

3.6.1 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data ini menggunakan data demografi seperti nama, usia, kuesioner kekuatan dan kesulitan, serta kuesioner stress. Kuesioner ini adalah teknik untuk mengumpulkan data yang dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan yang sudah disiapkan agar responden dapat menjawab. Kuesioner untuk mengetahui karakteristik psikologis pada remaja menggunakan *Self Reporting Questionnaire (SRQ)* untuk mengetahui adanya masalah atau gangguan pada remaja yang telah dikembangkan oleh WHO pada tahun 1994 menurut Kemenkes RI . Kuisisioner untuk tingkat stress pada remaja *Perceived Stress Scale (PSS)* menggunakan kuisisioner ini dikarenakan lebih efektif untuk mengetahui tingkat stress pada individu remaja (Saraswati, 2017).

Tabel 3.3
Instrumen Pengumpulan Data

Variabel	Indikator	Butir Pertanyaan	No Item pertanyaan uji coba	Total Pertanyaan
Karakteristik psikologis	Perubahan perilaku dan emosional pada remaja	20 pertanyaan	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16, 17,18,19,20	20 pertanyaan

Tingkat stress Perceived Stress Scale (PSS)	Stress pada remaja	10 pertanyaan	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10 pertanyaan
---	--------------------	---------------	----------------------	---------------

3.6.2 Metode Pengumpulan Data

Metode dalam pengumpulan data untuk penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner yang sesuai dengan variabel yang akan diteliti lalu akan diberikan pada responden. Metode pengumpulan data ini ada beberapa tahap, antara lain :

- Mengajukan surat ijin studi pendahuluan dari program studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, setelah itu mengajukan surat studi pendahuluan dari Fakultas Ilmu Kesehatan menuju ke pondok pesantren yang akan dituju guna mengetahui data awal.
- Setelah mendapatkan ijin dari pihak pondok pesantren, peneliti menyiapkan alat ukur yaitu mengukur karakteristik psikologis menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire (SRQ)* serta mengukur tingkat stress menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*, yang telah dilakukan validitas pada penelitian sebelumnya.
- Selanjutnya mengajukan surat surat permohonan ijin penelitian yang ditujukan pada Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik lalu menuju ke Kepala Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Kabupaten Magelang, setelah itu menuju BAPEDA, dan yang terakhir Pesantren yang akan dilakukan penelitian.
- Berkoordinasi pada Pengurus pesantren untuk mengetahui data responden, serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, namun dikarenakan adanya masalah pandemi covid-19 ini maka peneliti menjelaskan pada pengurus pondok pesantren untuk menyampaikan cara mengisi lembar informed consent untuk responden.
- Setelah itu menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Cara pengambilan data pada penelitian ini yaitu

dengan cara acak atau secara diundi dengan sesuai yang sudah ditetapkan oleh peneliti.

- f. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner melalui daring atau google form yang telah disiapkan sebelumnya, serta menitipkan kuesioner berupa hard file pada pengurus pondok pesantren.

3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Kuisisioner akan dikatakan valid jika nilai dalam pertanyaan dapat memiliki nilai yang signifikan dengan mencapai $<0,05$ serta menghasilkan nilai yang korelasi berupa positif. Alat ukur pada penelitian ini untuk mengetahui variabel karakteristik psikologis menggunakan kuesioner SRQ-20 yang telah dilakukan uji validitas oleh Prasetyo (2019) dengan hasil nilai uji validitas menggunakan comparative fit index dengan nilai 0,941, yang berarti dari seluruh item SRQ-20 ini dapat untuk menganalisa faktor. Sedangkan untuk mengukur tingkat stress remaja peneliti menggunakan kuesioner PSS-10 yang dibuat oleh Cohen telah dilakukannya uji validitas menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil 0,960 maka seluruh item pada kuesioner ini dapat digunakan.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Alat ukur SRQ-20 dengan keseluruhan memiliki nilai realibilitas yang baik 0,796 menggunakan Alpha Cronbach, yang berarti dari seluruh item pada SRQ-20 dapat digunakan untuk menganalisa faktor. Sedangkan untuk instrument alat ukur PSS yang dibuat oleh Cohen, telah dilakukannya dengan mendapatkan hasil realibilitas dengan sebesar 0,804, maka seluruh item pada PSS ini dapat digunakan.

3.8 Metode Pengolahan Data dan Analisa Data

3.8.1 Metode Pengolahan Data

a. Editing

Peneliti melakukan pengecekan pada data instrument kuesioner tingkat stress, karakteristik psikologis, maupun karakteristik pada responden, dan melakukan editing jika ada kesalahan.

b. Coding

Pemberian kode pada penelitian yaitu suatu cara memberikan tanda pada jawaban yang sudah dikumpulkan untuk diobservasi lebih lanjut dan dilakukan analisa pada hasil observasi yang telah dilaksanakan. Pengkodean dilakukan yang pertama pada karakteristik responden seperti :: Pendidikan, dan Usia remaja. Setelah itu pengkodean untuk karakteristik psikologis seperti : (0) Tidak, (1) Ya. Setelah itu coding untuk tingkat stress remaja seperti : (0) Tidak pernah, (1) Hampir tidak pernah, (2) Kadang – kadang, (3) Cukup sering, (4) Sangat sering.

c. Entry Data

Peneliti melakukan pemindahan data ke dalam SPSS untuk dilakukan analisa yang selanjutnya berada di software SPSS, yang dipindahkan seperti karakteristik responden, karakteristik Psikologis, dan tingkat stress remaja sesuai dengan coding yang sudah dilakukan sebelumnya.

d. Cleanning

Peneliti melakukan penghapusan atau pembersihan pada data – data yang berada di jawaban responden yang tidak sesuai dengan yang diperlukan pada penelitian.

3.8.2 Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa Univariat merupakan teknik untuk menjelaskan atau menganalisis karakteristik pada setiap variabel serta hasil penelitian. Analisa univariat akan digunakan untuk mengetahui karakteristik responden seperti usia, dan pendidikan. Sedangkan pada instrumen kuesioner untuk mengetahui skor pada kuesioner karakteristik psikologis dan tingkat stress pada remaja menggunakan data nominal dan ordinal yaitu akan diukur dengan pemfokusan data seperti mengaplikasikan standar deviasi, maksimum, minimum, mean, serta median.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariate sendiri memiliki arti yaitu dilakukan pada analisa antara dua variabel yang berhubungan atau tidak adanya hubungan pada variabel. Di penelitian ini melakukan uji statistik spearman, dikarenakan pada penelitian ini memiliki tujuan agar mengetahui hubungan antara satu variabel dan variabel

lainnya yaitu variabel karakteristik psikologis dengan variabel tingkat stress remaja yang tidak memiliki kelompok berpasangan. Uji korelasi dari spearman ini digunakan untuk dapat mengetahui adanya hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress pada remaja.

3.9 Etika Penelitian

Seluruh penelitian melibatkan individu lainnya sebagai subjek yang harus diterapkan prinsip etika penelitian, antara lain :

3.9.1 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Seluruh informasi yang diterima oleh peneliti akan dijaga kerahasiaannya, hanya data tertentu saja yang akan dilaporkan pada hasil penelitian ini seperti menggunakan nama inisial, pendidikan, serta tidak mencantumkan alamat responden.

3.9.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Peneliti ini menerapkan etika penelitian dengan cara tidak menggunakan nama lengkap responden, dan hanya menggunakan nama inisial.

3.9.3 Informed Consent

Sebelum dilakukan penyebaran kuesioner peneliti menjelaskan tentang tujuan, manfaat, serta tata cara pengisian dalam instrument informed consent pada pengurus pondok. Peneliti juga memberikan informasi tentang hak dan tanggung jawab dalam penelitian serta dokumentasinya. Peneliti menjelaskan kepada responden jika responden bersedia maka dapat menandatangani lembar informed consent. Tetapi jika calon responden tidak berkenan maka peneliti harus menghormati hak pasien dengan tidak memaksakan kehendak.

3.9.4 Prinsip Keadilan

Peneliti tidak membedakan – bedakan responden satu dengan lainnya. Seluruh remaja di ponpes memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel, dan akan dilakukan secara acak pada hasil akhir nantinya.

3.9.5 *Beneficience (Manfaat)*

Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan etika penelitian untuk mendapatkan hasil yang bermanfaat pada penelitian ini.

3.9.6 *Non Maleficience*

Peneliti tidak melakukan tindakan yang membahayakan atau tindakan yang tidak memiliki manfaat baik bagi responden ataupun peneliti. Peneliti menggunakan prosedur yang sesuai dengan etika penelitian sehingga dapat mengurangi ketidakamanan atau ketidakmanfaatan pada peneliti ini.

3.9.7 *Respect Of Human Dignity*

Jika responden menolak, atau mengundurkan diri maka memiliki hak dan peneliti tidak memaksa responden, responden juga memiliki hak jika kurang mengerti dengan kuesioner yang disediakan atau hal lain yang kurang dimengerti dapat ditanyakan pada peneliti.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengenai korelasi dan hubungan dari karakteristik psikologis dengan tingkat stress remaja di pesantren Kabupaten Magelang, yang dapat diambil kesimpulan antara lain sebagai berikut:

- 5.1.1 Teridentifikasi karakteristik responden dalam hal usia dan pendidikan terhadap tingkat stress remaja. Usia remaja pada penelitian ini dari rentang 12 – 17 tahun dengan jumlah 87 orang, tingkat pendidikan pada penelitian ini lebih banyak pada pendidikan SMA.
- 5.1.2 Teridentifikasi karakteristik psikologis pada remaja menggunakan kuesioner SRQ yang menghasilkan kategori sehat lebih tinggi sebesar 59 (67.8%).
- 5.1.3 Teridentifikasi tingkat stress remaja pada remaja menggunakan kuesioner PSS yang menghasilkan kategori rendah lebih banyak sebesar 44 (74.6%).
- 5.1.4 Teridentifikasi adanya hubungan karakteristik psikologis dengan tingkat stress remaja di Pesantren Kabupaten Magelang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang sudah didapatkan adapun beberapa hal sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Profesi Keperawatan

Peneliti diharapkan menjadi bahan masukan untuk meningkatkan mutu asuhan keperawatan jiwa pada remaja di pondok pesantren, sehingga dapat memberikan edukasi pada pengurus pesantren untuk mencegah karakteristik psikologis yang memiliki resiko dengan tingkat stress pada remaja.

5.2.2 Bagi Instansi Pendidikan

Peneliti diharapkan menjadi bahan dalam menambah wawasan pada pondok pesantren mengenai karakteristik psikologis pada remaja sehingga dapat meminimalisir tingkat stress.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk data awal sebelum melakukan penelitian selanjutnya, sehingga dapat memperoleh data serta gambaran yang lengkap dengan tujuan penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan dapat meneliti seberapa lama santri yang tinggal di pondok pesantren sehingga dapat mengetahui hubungan antara karakteristik psikologis dengan tingkat stress yang dialami oleh remaja, serta dapat meneliti faktor lain seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148.
- Budiarto, E., & Afriani, T. (2017). Analisis Manajemen Stres Berbasis Aplikasi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1).
- Diananda, A. (2018). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- El-Azis, Khamidatul Mauliah. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS REMAJA PADA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA. Yogyakarta
- Fatmawaty, R. (2017). Fase-fase Masa Remaja. *Jurnal Reforma*, VI(02), 55–65.
- Fhadila, K. D. (2018). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2).
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional. *Buletin Psikolog*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Hafifah, N., Widiani, E. (2017). PERBEDAAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN BERDASARKAN JENIS KELAMIJ DI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG. *Nursing News*, 2(3)
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). MENTAL EMOTIONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS IN ORPHANAGES. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2008), 97–104.
- Istiqomah. (2017). Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 251–264. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1756>.

- Jannah, M. (2016). REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM ADOLESCENCE ' S TASK AND DEVELOPMENT IN ISLAM. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(April), 243–256.
- Kemenkes, RI. (2018). Sehatkah Jiwa Anda, Bagaimana Mengetahui Tingkat Kesehatan Jiwa Kita?. Artikel. dipublish pada tanggal 26 Feb 2018. <http://www.yankes.kemkes.go.id/read-sehatkah-jiwa-anda-bagaimana-mengetahui-tingkat-kesehatan-jiwa-kita-3656.html>.
- Kumalasari, F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Maghfiroh, I. L., Martini, D. E., & Amalia, A. (2013). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN OLIGOMENORRHEA PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-MIZAN MUHAMMADIYAH LAMONGAN TAHUN 2013. *SURYA*, 03(X).
- Millasari, S., & Jannah, S. R. (2019). HUBUNGAN ANTARA SISTEM PEMBELAJARAN DENGAN TINGKAT STRESS CORRELATION BETWEEN LEARNING SYSTEM AND STRESS AND ADAPTATION LEVEL OF STUDENTS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL. *JIM FKep*, IV(2), 83–89.
- Nasrani, L., Purnawati, S. 2017. PERBEDAAN TINGKAT STRESSNANTARAB LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN PADA PESERTA YOGA DI KOTA DENPASAR. Universitas udayana. Denpasar.
- Novianti, E. (2014). MANAJEMEN ASUHAN KEPERAWATAN POTENSIAL PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI REMAJA DENGAN PENDEKATAN MODEL HEALTH PROMOTION DI KELURAHAN KATULAMPA BOGOR TIMUR. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari*, 1(1).
- Prabowo, A. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 246–260.
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *MEDIAPSI*, 5(2), 97–107.
- Pritaningrum, M. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03).
- Ramadhan, Y. A. (2013). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *PSIKOLOGIKA*, 17(1), 27–38.

- Riendravi, Scania. (2015). *Perkembangan Psikososial Anak*. Universitas Udayana: Denpasar.
- Saraswati, K. D. H. (2017). Perilaku Kerja , Perceived Stress, dan Social Support pada Mahasiswa Internship. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 216–222.
- Setiadi. (2017). *Konsep dan Penelitian Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Shelma, Y., & Ridwan, A. (2018). INTENSITAS BELAJAR DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA LEARNING INTENSITY AND STRESS LEVEL OF STUDENTS AT THE ISLAMIC BOARDING SCHOOL. *JIM*, III(3), 125–130.
- Wulandari, A. (2014). TERHADAP MASALAH KESEHATAN DAN KEPERAWATANNYA. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43.