

BAB 6**PEMBAHASAN****6.1 Perbedaan tingkat stres pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal bersama orang tua**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Alyasini Pasuruan, tingkat stres remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih tinggi pada remaja usia 15-18 tahun yaitu 27 remaja (27%) dari total responden mengalami stres, baik stres ringan, sedang maupun berat. Sedangkan pada usia 14 tahun hanya 1 remaja (1%) dari total responden yang mengalami stres. Untuk tingkat stres remaja yang tinggal bersama orang tua juga lebih tinggi pada remaja usia 15-18 tahun yaitu 8 remaja (8%) dari total responden mengalami stres, baik stres ringan, sedang maupun berat. Sedangkan pada usia 14 tahun hanya 1 remaja (1%) dari total responden yang mengalami stres dan pada usia 20 tahun juga hanya 1 remaja (1%) dari total responden. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Monks (1999) dalam Nasution (2007), bahwa pada remaja madya dengan usia 15-18 tahun sangat membutuhkan teman. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

Pada masa remaja madya atau remaja pertengahan adalah proses kebingungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja awal dan remaja akhir. Pada remaja awal orientasinya masih pada masa kanak-kanak jadi belum

berfikir untuk mencari jati diri. Sedangkan pada masa remaja akhir adalah masa kematangan remaja menuju masa dewasa karena remaja sudah menemukan jati dirinya atau sudah mampu beradaptasi dengan perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Sehingga remaja madya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Pada penelitian ini bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih lama, tingkat stresnya lebih rendah yaitu remaja yang tinggal di pondok lebih dari 3 tahun hanya 1 orang (8.3%) yang mengalami stres. Kemudian yang tinggal 2 sampai 3 tahun di pondok pesantren ada 2 orang (50%) yang mengalami stres. Sedangkan pada remaja yang tinggal di pondok pesantren kurang dari 1 tahun ada 25 remaja (73.5%) yang mengalami stres. Hal ini sesuai dengan pendapat Lahey (2007), yang menyatakan bahwa faktor pengalaman atau orang yang sudah terbiasa dengan situasi yang menimbulkan stres, akan memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan orang yang belum pernah dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan stres.

Dalam penelitian ini di dapatkan bahwa remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari para remaja yang tinggal bersama orang tua yaitu 56% mengalami stres baik stres ringan, sedang maupun berat. Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Jacken (2005), faktor-faktor yang menyebabkan stres antara lain faktor lingkungan dengan kumpulan orang banyak dan padat serta berdesakan. Kemudian faktor sosial, yang bisa menjadi stresor diantaranya adalah hubungan dengan orang di sekitar remaja tersebut. Selanjutnya faktor lembaga yang memiliki peraturan yang ketat dan jadwal kegiatan yang padat.

Ketiga faktor tersebut setiap hari di alami oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren alyasini Pasuruan, berbeda halnya dengan remaja yang tinggal bersama orang tua, ketiga faktor tersebut jarang di alami atau mungkin tidak pernah di alami oleh remaja yang tinggal bersama orang tua. Seperti faktor lingkungan, remaja SMA alyasini yang tinggal di rumah rata-rata rumahnya terletak di pedesaan sehingga lingkungannya tidak pada lingkungan yang padat dan banyak orang. Karena hal ini menyebabkan tingkat stres remaja yang tinggal di pondok pesantren cenderung lebih tinggi.

Sedangkan pada remaja yang tinggal bersama orang tua dari 50 responden 10 responden (20%) mengalami stres. Menurut Gunarsa (2004), anak yang mulai menginjak usia remaja membutuhkan lebih banyak waktu dan perhatian untuk menciptakan interaksi timbal balik, interaksi komunikatif, dan dialogis agar permasalahan yang dihadapi oleh remaja memperoleh bantuan, dorongan dan dukungan dari orangtua untuk mengatasinya. Hal ini bisa dicapai dengan pemeliharaan interaksi baik antara remaja dan orangtua, kesempatan yang cukup untuk berbicara antara orang tua dan remaja.

Dukungan positif dari orang tua untuk remaja dan adanya orang tua sebagai tempat bercerita bagi remaja yang mengalami masalah bisa mengurangi terjadinya stres pada remaja tersebut, seperti yang di kemukakan oleh McCobb (2001), salah satu dukungan yang penting dalam kehidupan remaja adalah hubungan yang dibangun remaja dengan keluarganya, khususnya orang tua.

Dengan adanya dukungan keluarga khususnya orang tua bisa membimbing para remaja untuk mencari jati dirinya. Dan jika remaja tersebut mengalami masalah tugas orang tua adalah mengarahkan remaja tersebut untuk menyelesaikan masalahnya dengan baik. Hal inilah yang menyebabkan remaja

yang tinggal di rumah memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Marathu Sholiha (2013), di pondok pesantren asshiddiqiyah kebon jeruk jakarta barat, bahwa lebih dari 50% remaja yang tinggal di pondok pesantren tersebut mengalami stres ringan.

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan T-test, untuk tingkat stres nilai t-hitungnya (4.577) lebih besar daripada nilai t-tabelnya (1.6604). Hal ini berarti menolak hipotesa nol (H_0), dan menerima hipotesa alternatif (H_a). Dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal bersama orang tua mengenai tingkat stres yang mereka alami.

Berdasarkan penelitian dan pendapat yang di kemukakan para ahli dapat dikatakan bahwa lingkungan yang padat dan peraturan yang ketat seperti halnya yang ada di pondok pesantren mengakibatkan stres yang di alami remaja yang tinggal di pondok pesantren cenderung lebih tinggi di banding remaja yang tinggal bersama orang tua.

6.2 Perbedaan mekanisme koping pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal bersama orang tua

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di SMA Alyasini Pasuruan, mekanisme koping pada remaja yang tinggal di pondok pesantren semuanya adaptif. Hal ini kemungkinan di karenakan remaja yang tinggal di pondok pesantren mengikuti kegiatan ibadah rutinitas yang sudah di tentukan oleh pihak pondok pesantren seperti dzikir, istighosah, sholat dhuha dan lain-lain. Dzikir merupakan salah satu aspek meditasi yang baik untuk mengurangi stres. Karena

secara psikologis dzikir ternyata dapat mempengaruhi baik secara fisik maupun psikologis seperti yang dikemukakan oleh Haryanto (2001), bahwa dengan aspek meditasi secara teratur akan banyak menghasilkan gelombang-gelombang otak yang sangat teratur dan secara mental akan menjauhkan dari stres, memiliki watak sabar, memiliki rasa percaya diri, tak mudah tersinggung dan memiliki berbagai mental positif lain.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Afrianti (1999), tentang "Hubungan Intensitas Dzikir dengan Kendali Emosi Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Wahid Hasyim". Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara Intensitas Dzikir dengan Kendali Emosi. Artinya semakin tinggi Intensitas Dzikir maka semakin tinggi pula Kendali Emosi pada remaja.

Kegiatan ibadah rutin seperti dzikir, istighosah, sholat dhuha seperti di pondok pesantren merupakan suatu mekanisme koping yang baik dan bisa dilakukan pada saat remaja mengalami stres.

Hal yang sama juga terjadi pada remaja yang tinggal bersama orang tua. Berdasarkan hasil penelitian mengenai mekanisme koping pada remaja yang tinggal bersama orang tua adalah semuanya menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Karena keberadaan orang tua sebagai tempat bercerita, mengarahkan remaja ke arah yang positif dan keberadaan orang tua untuk memberi dukungan pada remaja tersebut merupakan suatu mekanisme koping yang baik, seperti teori McCobb (2001), salah satu dukungan penting dalam kehidupan remaja adalah hubungan yang dibangun remaja dengan keluarganya, khususnya orang tua.

Seperti yang dikemukakan oleh Moos dan Moos (2009), bahwa dimensi perkembangan personal (*personal growth*) merupakan evaluasi lingkungan

keluarga yang terdiri atas 5 sub skala. Pertama kebebasan (*independence*) berarti tingkat dimana anggota keluarga memiliki ketegasan dan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri. Kedua orientasi untuk berprestasi (*achievement orientation*) berhubungan dengan aktivitas anggota keluarga yang mengarah pada pencapaian prestasi atau berkompetisi. Ketiga orientasi pada intelektual dan budaya (*intellectual-cultural orientation*) berhubungan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan politik, kemasyarakatan, budaya dan intelektual. Keempat orientasi pada rekreasi aktif (*active-recreational orientation*) berhubungan dengan tingkat partisipasi dalam kegiatan rekreasi. Dan terakhir adalah penanaman moral agama (*moral-religion emphasis*) berhubungan dengan etika, nilai-nilai dan moral agama dalam keluarga. Hal ini yang menyebabkan remaja yang tinggal bersama orang tua memiliki koping yang adaptif.

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan T-test di peroleh nilai t-hitungnya (1.245) lebih kecil daripada nilai t-tabelnya (1.6604). Hal ini berarti menolak hipotesa alternatif (H_a), dan menerima hipotesa nol (H_o). Dengan kata lain untuk mekanisme koping tidak ada perbedaan yang signifikan antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal bersama orang tua.

6.3 Perbedaan tingkat stres dan mekanisme koping pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal bersama orang tua

Untuk tingkat stres pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan yang tinggal bersama orang tua, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Alyasini Pasuruan dengan pengujian menggunakan T-test, nilai t-hitungnya (4.577) lebih besar daripada nilai t-tabelnya (1.6604). Hal ini berarti menolak

hipotesa nol (H_0), dan menerima hipotesa alternatif (H_a). Dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal bersama orang tua mengenai tingkat stres yang mereka alami.

Sedangkan untuk mekanisme koping pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan yang tinggal bersama orang tua. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Alyasini Pasuruan dengan pengujian menggunakan T-test di peroleh nilai t-hitungnya (1.245) lebih kecil daripada nilai t-tabelnya (1.6604). Hal ini berarti menolak hipotesa alternatif (H_a), dan menerima hipotesa nol (H_0). Dengan kata lain tidak ada perbedaan yang signifikan antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal bersama orang tua mengenai mekanisme koping yang mereka lakukan meskipun skor rata-rata remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih tinggi (47.42) di bandingkan dengan skor rata-rata remaja yang tinggal bersama orang tua (46.42).

6.4 Keterbatasan Penelitian

6.4.1 Teknik sampling yang digunakan untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini hanya berdasarkan pertimbangan tertentu berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang dibuat oleh peneliti sendiri sehingga kurang mewakili remaja secara keseluruhan.

6.4.2 Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, sehingga responden tidak bisa mengungkapkan argumentasinya dan memungkinkan responden tidak menjawab pertanyaan dengan jujur. Selain itu penggunaan kuesoiner belum menunjukkan hasil yang akurat, karena jawaban yang diberikan oleh responden bersifat subjektif.

6.5 Implikasi Hasil Penelitian

6.5.1 Perkembangan Teori Keperawatan

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam perkembangan suatu ilmu pengetahuan keperawatan serta meningkatkan pengetahuan peserta didik keperawatan khususnya pada mata kuliah MHN (*Mental Health Nursing*) dan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan teori tentang peran lingkungan dan dukungan orang tua terhadap tingkat stres dan mekanisme koping pada remaja.

6.5.2 Perkembangan Praktik Keperawatan

Mendorong dan memberikan pengetahuan terhadap orang tua dan remaja mengenai faktor-faktor yang menyebabkan stres dan hal-hal yang menyebabkan seseorang menggunakan koping yang adaptif.

