

## HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN ALFATH BEKASI

Riska Saarah Zhaafira<sup>1\*</sup>, Asep Barkah<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantar

Email Korespondensi: risazha03@gmail.com

Disubmit: 04 Juli 2023

Diterima: 14 Juli 2023

Diterbitkan: 16 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10775>

### ABSTRACT

*Stress is a disturbance to the body and mind caused by the demands of life. Stress nowadays is not only felt by adults, but teenagers are also vulnerable to it. Based on the latest research by The American Psychological Association (APA) now shows that teenagers are more vulnerable to stress because of the many pressures from the lifestyle they live. To determine the relationship between family support and stress levels in young women at Pondok Pesantren Al-Fath Bekasi. The approach used in this study is a quantitative approach. Quantitative research emphasizes numerical research that focuses on the results of data processing through statistical methods to discover new facts. The cross-tabulation results between family support variables and stress levels in young women show that the results of the Chi-Square statistical test obtained a p value of 0.002 (p.value <0.05) which means that Ho is rejected and Ha is accepted, meaning that there is a significant relationship between family support with stress levels in young women. The characteristics of the respondents in this study were young women totaling 60 respondents, the ages of the respondents were mostly 12 to 14 years old and the respondents were currently studying at the Alfath Bekasi Islamic Boarding School. 55.0%).*

**Keywords:** Young Women, Family Support, Stress

### ABSTRAK

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh tuntutan kehidupan. Stres saat ini tidak hanya dirasakan oleh orang dewasa, tetapi remaja juga rentan terhadap hal itu. Berdasarkan penelitian terbaru The American Psychological Association (APA) sekarang menunjukkan ini remaja lebih rentan terhadap stres karena banyaknya tekanan dari gaya hidup yang mereka jalani. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Al - Fath Bekasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan pada penelitian yang bersifat numerical yang berfokus pada hasil pengolahan data melalui metode statistika guna penemuan fakta baru. Hasil *cross tabulasi* antara variabel dukungan keluarga dengan tingkat stres pada remaja putri menunjukkan hasil uji statistik *Chi - Square* diperoleh nilai p value 0,002 (p.value < 0,05) yang berarti *Ho ditolak dan Ha diterima* artinya ada hubungan yang bermakna antara dukungan

keluarga dengan tingkat stres pada remaja putri. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 60 responden, umur responden sebagian besar berumur 12 sampai 14 tahun dan responden sedang menenpuh pembelajaran di Pondok Pesantren Alfath Bekasi, Distribusi frekuensi dukungan keluarga sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga cukup sebanyak 33 responden (55,0%).

**Kata Kunci:** Remaja Putri, Dukungan Keluarga, Strees

## PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional yang apabila terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres menjadi penanda bahwa tubuh seseorang sedang menghadapi suatu tekanan (Siti Zaenab, 2022). Stres dapat dikurangi ketika seseorang tersebut mendapatkan dukungan yang baik. Dukungan yang baik tersebut adalah dukungan internal maupun dukungan eksternal. Dukungan yang muncul berasal dari beberapa orang terdekat yang mampu memberikan ketenangan, salah satu sumber tersebut yang paling terdekat adalah dukungan keluarga (Istifarani, 2016).

Dukungan keluarga adalah bentuk di mana seseorang menerima dukungan mental dan fisik dari keluarga. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan emosional, dan dukungan penghargaan. Dukungan keluarga umumnya diberikan oleh anggota keluarga lainnya untuk memberikan kenyamanan, keamanan dan ketenangan. Dukungan keluarga mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan yang mampu membantu remaja untuk mengurangi stres karena remaja masih sangat membutuhkan peran keluarga. Seperti yang ada di dalam jurnal "pengaruh emosional, penghargaan, instrumental, dan dukungan informatif terhadap stres

pada remaja " menunjukkan bahwa yang dapat membantu mengurangi stres yang sedang dihadapi santri ketika dukungan keluarga mereka sangat mendukung remaja akan merasa dihargai dan disayangi ketika lingkungan sosial mereka terlebih dari keluarga mendukung mereka (Dyah, 2020).

## TINJAUAN PUSTAKA

Salah satu dukungan penting yang diberikan keluarga kepada anggotanya adalah kesempatan untuk mengenyam pendidikan baik formal maupun agama. Salah satu bentuk pendidikan agama yang ada adalah pendidikan pesantren (Yuniar dan Darmawati, 2017). Pendidikan di pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang menggabungkan pendidikan umum dan pendidikan agama. Dalam kejadian ini para siswa dapat memperoleh pendidikan agama yang mendukung dalam pembentukan karakter mereka (Hasan, 2016).

Remaja yang belajar di pondok pesantren diwajibkan mengikuti kegiatan asrama. Selama kegiatan asrama, para siswa ini tinggal berkelompok dalam satu kamar, menggunakan berbagai fasilitas umum, dan mengikuti kegiatan keagamaan setiap hari. Menurut Syafe'i tujuan siswa adalah terpisah dari orang tua dan keluarga, belajar hidup mandiri,

dan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain dan Tuhan (Dyah,2020).

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dimana data yang berhubungan dengan variabel dependen dan variabel independen dilakukan pada waktu yang bersamaan dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan data primer dimana variabel bebasnya adalah Dukungan Keluarga dan variabel terikatnya Tingkat Stres. Penelitian

yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel. dengan teknik korelasi seorang peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variabel dengan variasi yang lain. Besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Di dalam penelitian deksriptif koefisien korelasi menerangkan sejauh mana dua atau lebih variabel berkorelasi, sedangkan dalam penelitian generalisasi hipotesis koefisien korelasi menunjukkan tingkat signifikansi terbukti tidaknya hipotesis.

#### HASIL PENELITIAN

##### a. Analisis Univariat

##### 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi

No.	Dukungan Keluarga	F	%
1.	Dukungan Baik	6	10,0
2.	Dukungan Cukup	33	55,0
3.	Dukungan Kurang	21	35,0
Total		60	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 60 respondem terbanyak pada responden yang dukungan keluarganya cukup sebanyak 33 responden

(55,0%), yang dukungan kurang sebanyak 21 responden (35,0%) dan yang terkecil dukungan keluarga baik sebanyak 6 responden (10,0%).

##### 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi

No	Tingkat Stres	F	%
1.	Stres Ringan	10	16,7
2.	Stres Sedang	29	48,3
3.	Stres Berat	21	35,0
Total		60	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa dari 60 responden terbanyak pada responden yang tingkat stresnya berat sebanyak 21 responden (35,0%), yang

tingkat stresnya sedang sebanyak 29 responden (65,0%) dan yang terkecil tingkat stresnya baik sebanyak 10 responden (16,7%).

#### a. Analisa Bivariat

**Tabel 3**  
**Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi Tahun 2023**

Dukungan Keluarga	Tingkat Stres						Total		P value
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Dukungan Baik	5	83,3%	0	0,0%	1	16,7%	6	100,0%	
Dukungan Cukup	5	15,2%	17	51,5%	11	33,3%	33	100,0%	<b>0,000</b>
Dukungan Kurang	0	0,0%	12	57,1%	9	42,9%	21	100%	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>16,7%</b>	<b>29</b>	<b>48,3%</b>	<b>21</b>	<b>35,0%</b>	<b>60</b>	<b>100,0%</b>	

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 6 responden yang dukungan keluarga baik 5 responden (83,3%) yang mengalami stres ringan dan 1 responden (16,7%) yang mengalami stres berat. Diketahui bahwa dari 33 responden yang dukungan keluarga cukup 5 responden (15,2%) yang mengalami stres ringan, 17 responden (51,5%) yang mengalami stres sedang dan 11 responden (33,3%) yang mengalami stres berat. Diketahui bahwa 21 responden yang dukungan keluarga kurang 12 responden (57,1%) yang mengalami stres sedang dan 9 responden (42,9%) yang mengalami stres berat.

Hasil *cross tabulasi* antara variabel dukungan

keluarga dengan tingkat stres pada remaja putri menunjukkan hasil uji statistic *Chi - Square* diperoleh nilai *p value* 0,002 ( $p.value < 0,05$ ) yang berarti *Ho ditolak dan Ha diterima* artinya ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada remaja putri.

#### PEMBAHASAN

##### Distribusi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin pada Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi

Hasil penelitian distribusi karakteristik usia remaja putri di pondok pesantren diketahui bahwa usia remaja putri lebih banyak di usia 12 - 14 tahun sebanyak 40 responden dengan hasil persentase 66,7%.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengungkapkan bahwa usia remaja adalah 12-15 tahun, dimana usia remaja adalah usia yang kritis dan penuh dengan tantangan dan usia yang penuh dengan tekanan (IDAI.2018). Menurut (Hurlock.2010) dalam buku pengembangan psikologi remaja menyebutkan masa remaja adalah masa penuh dengan kejutan dan keadaan yang harus dialami oleh remaja. Banyak perubahan biologi, psikologis maupun sosial. Dalam hal hal baru ini sering menyebabkan konflik didalam diri remaja dan akan memberikan dampak kedepannya.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa usia berpengaruh terhadap hubungan dukungan keluarga dan tingkat stres, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor pada usia 12-16 tahun yang masih mencari jati diri dan banyak hal hal yang tidak terduga dihidupnya.

Sementara mayoritas jenis kelamin dari seluruh responden adalah perempuan dengan jumlah 60 responden (100,0%) . Dalam penelitian Nasrani (2018) mengungkapkan jika perempuan lebih mudah stres dibandingkan dengan laki-laki, hal ini juga didukung oleh pardamean (2019) yang juga mengungkapkan jika siswi perempuan lebih tinggi tingkat stres dibanding dengan siswa laki-laki

#### **Analisa Univariat**

##### **Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi**

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian dari distribusi frekuensi dukungan keluarga didapatkan hasil responden menerima dukungan keluarga yang cukup sebanyak 33

responden dengan persentase (55,0%)

Dukungan keluarga mampu membuat remaja mersa dirinya tidak sendirian dan mampu untuk menghadapi masalah (Yuniar & Damawati, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu Pratiwi (2020) dengan judul penelitian Hubungan Antara Mekanisme Coping Dan Dukungan Keluarga Pada Tingkat Stres Remaja Putri Di Pondok Pesantren Raudlotul Huda Temanggung. Menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga pada remaja putri terbagi tiga kelompok dukungan keluarga yaitu, remaja yang mendapat dukungan baik, remaja yang mendapat dukungan cukup dan remaja yang mendapat dukungan kurang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil jika mayoritas responden menerima dukungan keluarga yang cukup sehingga mampu untuk bertahan di pondok pesantren.

Dukungan keluarga mampu menjadikan remaja menjadi lebih baik dan mampu menunjukkan adanya peningkatan untuk perilaku yang baik. Dukungan orang tua juga mampu memberika kepercayaan diri kepada santri sehingga mampu membuat prestasi belajar dan menghafal santri menjadi baik.

##### **Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi**

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian dari distribusi frekuensi tingkat stres didapatkan hasil responden di pondok pesantren ini sebagian besar mengalami tingkat stres sedang sebanyak 29 responden dengan persentase (48,3%) .

Stres merupakan suatu proses psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi sebagai tanggapan

terhadap lingkungan. Stres pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu lingkungan, tekanan, tuntutan dan pola pikir mereka. Jika mereka memiliki banyak stres, itu mengarah ke tingkat stres yang lebih tinggi, dan jika remaja memiliki stres yang rendah, mereka juga memiliki tingkat stres yang rendah (Robin, 2015)

Menurut penelitian Ayu Safitri Juniati (2017) dengan judul penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. Menjelaskan bahwa terdapat tingkat stres terbesar adalah tingkat stres sedang sebanyak 38 responden (52,8%) dari 72 responden. Tingkat stres sedang yang dialami oleh santri remaja bisa disebabkan oleh kegiatan pondok terlalu padat, peraturan yang ketat, aktifitas terlalu banyak dan tuntutan yang harus dicapai. Banyak santri remaja yang mengeluh dan terbebani dengan kegiatan, peraturan dan tuntutan yang ada di pondok pesantren sehingga menyebabkan stres.

Dalam penelitian ini tingkat stres yang dirasakan santri terdiri dari stres dengan tingkat ringan, tingkat sedang dan tingkat berat. Tinggi rendahnya stres disetiap individu berbeda dan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu adanya permasalahan di lingkungan pondok pesantren, keluarga, maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain juga.

#### **Analisa Bivariat Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Alfath Bekasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti

membuktikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada remaja putri di pondok pesantren alfath bekasi, dengan  $P\text{-Value} < 0,05 = 0,00$  sesuai dengan tabel 5.4.

Menurut Friedman (2013) menjelaskan bahwa dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga yang bersifat mendukung, selalu siap jika ada anggota keluarga lain yang meminta pertolongan dan bantuan, bentuk cinta yang berasal dari anggota keluarga bisa berupa memperhatikan, menghargai, dan mencintai. Dalam teori stres oleh Lazarus (2016) mengungkapkan seseorang sebelum stres akan menilai suatu lingkungan sebagai suatu ancaman jika pada akhirnya seseorang tersebut akan terpengaruh. Stres bisa disebabkan oleh berbagai stresor lainnya salah satunya faktor lingkungan eksternal yang mampu membuat seseorang merasa stres dan mendapat tekanan.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Dyah (2020) bahwa ada hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada remaja putri di pondok pesantren, yaitu dukungan keluarga sangat mempengaruhi tingkat stres yang artinya semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh remaja putri maupun sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh remaja putri.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara variabel dukungan keluarga dengan variabel tingkat stres ditunjukkan dari hasil uji  $\chi^2$  didapatkan  $p = 0,0000$ . Karena  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan

jika ada hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada remaja putri di pondok pesantren alfath bekasi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Alfath Bekasi maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 60 responden, umur responden sebagian besar berumur 12 sampai 14 tahun dan responden sedang menenpuh pembelajaran di Pondok Pesantren Alfath Bekasi.
2. Distribusi frekuensi dukungan keluarga sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga cukup sebanyak 33 responden (55,0%).
3. Distribusi frekuensi tingkat stres sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 29 responden (48,3%).
4. Analisis bivariat antara dukungan keluarga dan tingkat stres dengan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value*  $0,001 < p = 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi.

### DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S. N. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Smk Kesehatan X. *Vol.6no.1tahun2021*, 18. Doi: <http://Dx.Doi.Org/10.31000/Jkft.V6i1.5212.G2825>

Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *Afiat*, 4(02), 603-612.

Bekasi, Y. A.-F. (2022). Visi Misi. *Website*. <https://Yayasanalfathhbekasi.Org/Wp/Pondok-Pesantren>

Dr. Wahidmurni, M. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. *Uin*, 1-16. [Http://Repository.Uin-Malang.Ac.Id/1985/2/1985.Pdf](http://Repository.Uin-Malang.Ac.Id/1985/2/1985.Pdf)

Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).

Friedman, M. M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Riset, Teori & Praktik*. Jakarta: Egc.

Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *2016, Vol.24, No.1,1 -11, 1-11*. Doi: [Doi:10.22146/Bpsi.11224](https://doi.org/10.22146/Bpsi.11224)

Handono, O. T. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Vol. 1, No 2, 79-89*. Diambil Kembali Dari [Http://Journal.Uad.Ac.Id/Index.Php/Empathy/Article/View/3005/1744](http://Journal.Uad.Ac.Id/Index.Php/Empathy/Article/View/3005/1744)

Hasan, N. (2016). Model Pembelajaran Berbasis Pondok Pesantren Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Pondok Pesantren Raoudhotut Tholibin Rembang Jawa Tengah. *Vol 3, No 2, 93-108*. Doi: <https://doi.org/10.21580/Wa.V3i2.1146hurlock>

Juniati, A.S. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok

- Pesantren Nurul Alimah Kudus.
- Livia Fitriani, Z. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Volume 2 Nomor 01*, 125-128. Diambil Kembali Dari <https://journals.poltekkesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/35/21>
- Mawarni, A. H. (2020). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Asertivitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tahun Pertama. *Volume 3, Nomor 1, April Tahun 2020, Volume 3*, 97-108. Doi: <https://dx.doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6678>
- Munawaroh. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dan Tingkat Stres. *Skripsi*, 1-19. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/59984>
- Murtoyo, E. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. *Volume 13, No. 2, Desember 2021*, 1-10. <https://ejournal.akperkyogja.ac.id/index.php/yky/issue/view/17>
- Noviani, F. D. (2021, July). Dukungan Keluarga Terhadap Kesembuhan Anak Dengan Kecanduan Game Online. *Vocational (Diploma) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang*. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/76052>
- Praiwi, D. A. (2020). Hubungan Mekanisme Koping Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Remaja Putri Di Pondok Pesantren Raudlotul Huda Temanggung. 1-7.
- Purwaningsih, D. M. (2022). Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Siswa Smk Negeri 11 Semarang. *Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Siswa, 1-21*. [https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?P=Show\\_Detail&Id=30819&Keywords=Mekanisme+Koping](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?P=Show_Detail&Id=30819&Keywords=Mekanisme+Koping)
- Rif'ah, E. N. (2019, September 30). Pemberdayaan Pusat Kesehatan Pesantren. *Volume 13, Issue 3*, 96-105. Doi: <https://doi.org/10.19184/wrtp.v13i3.11862>
- Santi, N. K. S. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress Remaja Selama Belajar Daring Di Smp SantoLouisPalembang (Doctoral Dissertation, Universitas Katolik Musi Charitas Palembang).