PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA SISWA SEKOLAH ASRAMA DAN SISWA SEKOLAH BIASA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUTTAQIN SARIEK SARUMPUN BATU TABA DAN DI SMAN 1 RAMBATAN

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana (S-1)
Pada Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Oleh:

Cindy Nalyarti
2130306013

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025

THE DIFFERENCE IN STRESS LEVELS BETWEEN BOARDING SCHOOL STUDENTS AND REGULAR SCHOOL STUDENTS AT DARUL MUTTAQIN SARIEH SARUMPUN BATU TABA ISLAMIC BOARDING SCHOOL AND AT SMAN 1 RAMBATAN

THESIS

Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin, Adab, and Da'wah Faculty, To fulfill one of Requirement For Obtaining Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar

Cindy Nalyarti
Reg.No.: 2130306013

Islamic Psychology Department
Ushuluddin, Adab, and Da'wah Faculty
Mahmud Yunus State Islamic University
2023 M/1445 H

مدرسة في العادية المدارس وطلاب الداخلية المدارس طلاب بين التوتر مستويات اختلاف رامباتان SMAN 1 ومدرسة تابا باتو سرمبون السارية المتقين دار

رسالة علمية

مقدمة إلى قسم علم النفس الإسلامي كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة
شرطا للحصول على درجة الإجازة الجامعية محمود يونس الإسلامية الحكومية
باتو سنكار

سيندي ناليارتي
رقم التسجيل:٢١٣٠٣٠٦٠١٣

قسم علم النفس الإسلامي
كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار

2025 م/1447 ه

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama **Cindy Nalyarti , NIM: 2130306013**. Dengan judul **"Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Asrama dan Siswa Sekolah Biasa di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Sariek Sarupun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan"** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah untuk dapat diajukan ke sidang *Munaqasyah*

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2025

Pembimbing

Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A

NIP. 197909162003122003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Cindy Nalyarti
NIM	:	2130306013
Jurusan	:	Psikologi Islam
Fakultas	:	Ushuludhin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul: **"Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Asrama dan Siswa Sekolah Biasa di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan"** adalah **benar karya sendiri, bukan plagiat** kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila kemudian hari terbukti karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 15 Agustus 2025
Saya yang menyatakan,

Cindy Nalyarti
2130306013

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Cindy Nalyarti, NIM: 2130306013, judul: **Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Asrama dan Siswa Sekolah Biasa di Pondok Peantren Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan**, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Jum'at, 22 Agustus 2025 dan dapat dinyatakan lulus sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) Strata Satu (S.1) Program Studi Psikologi Islam.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1.	Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A NIP. 197909162003122003	Penguji Pendamping		22/08/25
2.	Sri Putri Rahayu Z, Psi., M.A NIP. 198706102019032010	Penguji Utama		21/08/25
3.	Mutia Aini Ahmad, M. Psi., Psikolog NIP. 198908182020122008	Anggota Penguji Utama		21/08/25

Batusangkar, 21 Agustus 2025
Mengetahui,
a.n. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dr. Fadriati, M. Ag.
NIP. 196911091998032002

13

ABSTRAK

Cindy Nalyarti, NIM 2130306013, Judul Skripsi: "Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Biasa Dan Siswa Sekolah Asrama di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba Dan di SMAN 1 Rambatan." Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Stres dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya, di mana individu tersebut melakukan penilaian atau appraisal terhadap situasi yang dihadapinya. Penilaian ini sangat penting karena individu menilai apakah situasi tersebut relevan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan dirinya. Jika situasi tersebut dianggap mengancam, membebani, atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu untuk menghadapinya, maka stres akan muncul. Dengan kata lain, stres bukan sekadar respon otomatis terhadap tekanan eksternal, melainkan proses transaksional yang bersifat subjektif dan dinamis, yang sangat bergantung pada makna personal serta kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tekanan tersebut.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif komparatif dengan uji-t. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Pondok pesantren Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan. sebanyak 80 orang. teknik disproportionate stratified random sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan strata (jenis sekolah) dengan jumlah yang sama pada masing-masing kelompok, meskipun ukuran populasi berbeda. Peneliti menetapkan 40 siswa dari sekolah biasa dan 40 siswa dari sekolah berasrama sebagai sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan skala Likert yang disebarkan kepada siswa di ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan. Data dianalisis secara statistik dengan bantuan SPSS Windows versi 20.

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan dalam tingkat stres siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttain Batu Taba dan Di SMAN 1 Rambatan. Nilai signifikansi (2-tailed) 0.639 (0.639 > 0,05), sehingga hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nol (H0) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara stres siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttain Batu Taba dan Di SMAN 1 Rambatan.

Kata kunci: **Stres, Siswa, Asrama, Non-Asrama**

ABSTRACT

Cindy Nalyarti, Student ID 2130306013, Thesis Title: "Differences in Stress Levels Between Regular School Students and Boarding School Students at the Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba Islamic Boarding School and at SMAN 1 Rambatan." Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Mahmud Yunus State Islamic University (UIN) Batusangkar.

Stress can be understood as the result of a dynamic interaction between an individual and their environment, where the individual evaluates or appraises the situation they face. This assessment is crucial because the individual assesses whether the situation is relevant and impactful to their well-being. If the situation is perceived as threatening, burdensome, or exceeds the individual's coping resources, stress will arise. In other words, stress is not simply an automatic response to external pressure, but rather a subjective and dynamic transactional process, highly dependent on personal meaning and the individual's ability to adapt to the pressure.

The research used was a comparative quantitative approach with a t-test. The population in this study was 80 students from the Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba Islamic Boarding School and SMAN 1 Rambatan. The disproportionate stratified random sampling technique was used, selecting samples based on strata (school type) with equal numbers in each group, despite differing population sizes. The researcher selected 40 students from regular schools and 40 students from boarding schools as samples. The data collection technique used a Likert scale distributed to students at the Darul Muttaqin Batu Taba Islamic Boarding School and at SMAN 1 Rambatan. The data were statistically analyzed using SPSS Windows version 20.

The results showed no significant difference in stress levels between boarding school students and regular school students at the Darul Muttaqin Batu Taba Islamic Boarding School and at SMAN 1 Rambatan. The significance value (2-tailed) was 0.639 (0.639 > 0.05), so the alternative hypothesis (Ha) was rejected and the null hypothesis (H0) was accepted. Thus, it can be concluded that there is no significant difference in stress levels between boarding school students and regular school students at Darul Muttain Islamic Boarding School, Batu Taba, and SMAN 1 Rambatan.

Keywords: Stress, Students, Boarding School, Non-Boarding School

خلاصة

سيندي ناليارتي، NIM 2130306013، عنوان الأطروحة: "الاختلافات في مستويات التوتر بين طلاب المدارس العادية وطلاب المدارس الداخلية في مدرسة دار المتقين ساريك ساروميون باتو طابا الإسلامية الداخلية وفي SMAN 1 رامباتان."
برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة، جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية (UIN) باتوسانجكار

يمكن فهم التوتر على أنه نتيجة تفاعل ديناميكي بين الفرد وبيئته، حيث يُقيّم الفرد الموقف الذي يواجهه. يُعد هذا التقييم بالغ الأهمية لأنه يُقيّم مدى أهمية الموقف وتأثيره على صحته. إذا اعتُبر الموقف مُهددًا أو مُرهقًا أو يفوق قدرات الفرد على التأقلم، فسينشأ التوتر. بمعنى آخر، ليس التوتر مجرد استجابة تلقائية للضغط الخارجي، بل هو عملية تفاعلية ذاتية وديناميكية تعتمد بشكل كبير على المعنى الشخصي وقدرة الفرد على التكيف مع الضغط.

نوع البحث المستخدم هو بحث كمي مقارن مع اختبار t. شمل مجتمع الدراسة طلاب مدرسة دار المتقين ساريك ساروميون باتو طابا الإسلامية الداخلية ومدرسة سمان 1 رامباتان، وعددهم 80 شخصًا. اعتمدت الدراسة أسلوب العينة العمدية، وهو أسلوب لاختيار العينات عمدًا بناءً على اعتبارات أو معايير محددة تتوافق مع أهداف البحث وتركيزه، بواقع 40 طالبًا لكل مدرسة. استخدمت الدراسة مقياس ليكرت، موزعًا على طلاب مدرسة دار المتقين باتو طابا الإسلامية الداخلية ومدرسة سمان 1 رامباتان. حُللت البيانات إحصائيًا باستخدام برنامج SPSS لنظام ويندوز، الإصدار 20

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فرق جوهري في مستويات التوتر بين طلاب المدارس الداخلية وطلاب المدارس العادية في مدرسة دار المتين الإسلامية الداخلية، باتو تابا، ومدرسة سمان 1 رامباتان. بلغت قيمة الدلالة (ذات الذيل المزدوج) 0.639 (0.639 > 0.05)، لذا رُفضت الفرضية البديلة (Ha) وقُبلت الفرضية الصفرية (H0). وبالتالي، يمكن الاستنتاج أنه لا يوجد فرق جوهري في مستويات التوتر بين طلاب المدارس الداخلية وطلاب المدارس العادية في مدرسة دار المتين الإسلامية الداخلية، باتو تابا، ومدرسة سمان 1 رامباتان.

الكلمات المفتاحية: التوتر، الطلاب، السكن الداخلي، غير السكني

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK ..... **i**
ABSTRACT ..... **ii**
خلاصة ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **i**
DAFTAR TABEL ..... **iii**
DAFTAR GAMBAR ..... **iv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 11
C. Batasan Masalah 11
D. Rumusan Masalah 11
E. Tujuan Penelitian 11
F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian 12
G. Definisi Operasional 14
BAB II KAJIAN TEORI **15**
A. Kajian Teori 15
1. Stres 15
2. Siswa 21
3. Keterkaitan Islam dan Stres 24
4. Perbedaan Tingkat Stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa 25
B. Penelitian Relevan 27
C. Kerangka Konseptual Penelitian 31
D. Hipotesis 31
BAB III METODE PENELITIAN **33**
A. Jenis Penelitian 33
B. Waktu Penelitian 33
C. Populasi Penelitian 33

D. Pengembangan Instrumen 35
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen 38
F. Teknik Pengumpulan Data 45
G. Teknik Analisis Data 46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 48
A. Deskripsi Subjek Penelitian 48
B. Deskripsi Data 48
C. Pengujian Persyaratan Analisis 59
D. Analisis Tambahan 63
E. Pembahasan 65
BAB V PENUTUP 72
A. Kesimpulan 72
B. Implikasi 73
C. Saran 73
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Jawaban Berdasarkan Skala Likert 35
Tabel 3. 2 Tabel Blue Print Tingkat Stres 36
Tabel 3. 3 Hasil Analisis Aiken's V Tingkat Stres 39
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Stres 42
Tabel 3. 5 Tingkat Stres Setelah Try Out (Uji Coba) 43
Tabel 3. 6 Blueprint Penelitian 44
Tabel 4. 1 Skor Empirik dan Hipotetik 49
Tabel 4. 2 Kategorisasi Penilaian 49
Tabel 4. 3 Frekuensi Kategorisasi Tingkat Stres 51
Tabel 4. 4 Kategorisasi Aspek *Primary Appraisal* 52
Tabel 4. 5 Kategorisasi Aspek *Scondary Appraisal* 53
Tabel 4. 6 Kategorisasi Aspek Coping Strategi 54
Tabel 4. 7 Kategorisasi jenis kelamin laki-laki 55
Tabel 4. 8 Kategorisasi jenis kelamin perempuan 57
Tabel 4. 9 Kategorisasi Tingkat Stres Berdasarkan Sekolah 58
Tabel 4. 10 Analisi Anova jenis Sekolah 59
Tabel 4. 11 Uji Normalitas 60
Tabel 4. 12 Uji Homogenitas 61
Tabel 4. 13 Uji Independent Sampel T-test 62
Tabel 4. 14 Mean Tingkat Stres 62
Tabel 4. 15 Rata-rata masing-masing kelompok 63
Tabel 4. 16 Analisis Aspek-Aspek Tingkat Stres 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Deskripsi Data Tingkat Stres..... 52
Gambar 4. 2 Aspek Primary Appraisal 53
Gambar 4. 3 Aspek Secondary Appraisal 54
Gambar 4. 4 Aspek Coping Strategi 55
Gambar 4. 5 Kategorisasi tingkat stres laki-laki 56
Gambar 4. 6 Kategorisasi tingkat stres perempuan..... 57

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan individu dan masyarakat. Di Indonesia, terdapat dua jenis sistem pendidikan yang umum, yaitu sekolah berasrama dan sekolah biasa. Sekolah berasrama menawarkan lingkungan belajar yang intensif dengan pengawasan yang lebih ketat, yang bertujuan untuk menciptakan disiplin dan fokus belajar yang tinggi di kalangan siswa. Sistem ini biasanya melibatkan kegiatan akademik dan non-akademik yang terstruktur, serta pembinaan karakter yang dilakukan secara menyeluruh (Perdana, 2019).

Sementara itu, sekolah biasa memberikan kebebasan lebih kepada siswa dalam mengatur waktu dan kegiatan mereka. Hal ini memungkinkan siswa untuk belajar bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri serta mengasah kemampuan manajemen waktu yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kebebasan tersebut, siswa memiliki peluang untuk mengeksplorasi minat dan bakat secara lebih leluasa, sekaligus mengembangkan kemandirian yang menjadi bekal penting menghadapi tantangan di masa depan (Afri et al., 2023).

Perbedaan sistem dan lingkungan belajar antara sekolah berasrama dan sekolah biasa berpengaruh signifikan terhadap kehidupan sehari-hari serta kesejahteraan psikologis siswa. Siswa di sekolah berasrama harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jadwal kegiatan yang padat, serta aturan dan tuntutan yang ketat. Hal ini sering menimbulkan tekanan, terutama bagi siswa yang belum terbiasa jauh dari keluarga. Sebaliknya, siswa sekolah biasa lebih sering bersama keluarga dan mendapat dukungan emosional langsung, meski mereka juga menghadapi tekanan akademik dan persaingan teman. Perbedaan lingkungan belajar dan interaksi sosial inilah yang membuat tingkat stres siswa berbeda, tergantung pada karakter dan kemampuan mereka beradaptasi (Qurrotu’ain, 2019b).

Kondisi ini tercermin dalam beberapa penelitian tentang tingkat stres pada remaja di kedua lingkungan sekolah tersebut. Data dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siswa asrama, sebanyak 64,5% atau 89 orang tidak mengalami stres, hampir setengahnya, yaitu 31,9% atau 44 orang mengalami kecemasan tingkat sedang, dan 84,1% atau 116 orang tidak mengalami depresi (Fathonah et al., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa asrama memiliki tingkat stres yang relatif rendah serta tingkat depresi yang juga rendah. Sementara itu, pada siswa sekolah dengan sistem full day school, dari 100 sampel, sebanyak 60% siswa mengalami stres ringan, 39% stres sedang, dan 1% stres berat, yang berarti tingkat stres didominasi oleh kategori ringan (Soeli et al., 2021).

Perbandingan data ini mengindikasikan bahwa meskipun kedua kelompok siswa mengalami stres, karakteristik dan intensitas stresnya berbeda. Siswa asrama tampak memiliki tingkat stres yang lebih terkendali, dengan prevalensi kecemasan sedang di sekitar sepertiga responden, sedangkan siswa reguler menunjukkan proporsi stres ringan yang lebih besar dengan persentase stres sedang yang signifikan, dan sedikit yang mengalami stres berat (Triyono & Khairi, 2018).

Keadaan ini bisa jadi disebabkan oleh kondisi lingkungan dan tingkat tekanan yang dialami. Siswa asrama harus menghadapi adaptasi pada lingkungan baru yang penuh aturan dan keterbatasan sosial, namun adanya struktur dan pengawasan ketat berpotensi menurunkan kemungkinan stres berat. Di sisi lain, siswa reguler menghadapi beban akademik yang padat dan tekanan dari sistem belajar yang lebih intensif di jam sekolah tanpa adanya sistem pengawasan penuh seperti di asrama, yang dapat membentuk pola stres lebih beragam dari ringan hingga berat (Triyono, 2019).

Untuk memahami secara lebih mendalam perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan sekolah reguler, perlu terlebih dahulu dikaji konsep dan teori mengenai stres itu sendiri. Stres bukan sekadar reaksi emosional terhadap tekanan, melainkan merupakan proses psikologis yang melibatkan interaksi kompleks antara individu dan lingkungan sekitarnya

serta mekanisme coping yang diterapkan. Pemahaman terhadap teori-teori stres ini sangat penting agar faktor-faktor penyebab serta dampak stres dapat diidentifikasi secara sistematis, sehingga strategi penanganan yang sesuai dapat dikembangkan berdasarkan karakteristik tiap kelompok siswa (Wulandari & Anikoh, 2024).

Stres adalah kondisi ketika keseimbangan tubuh atau kondisi normal di dalam tubuh terganggu oleh sesuatu yang mengancam atau menantang. Awalnya, para ilmuwan seperti Hans Selye menjelaskan stres sebagai reaksi tubuh yang terjadi dalam tiga tahap yaitu tahap peringatan, usaha penyesuaian, dan kelelahan. Namun, saat ini stres dipahami lebih luas, tidak hanya sebagai reaksi tubuh, tapi juga melibatkan proses dimana tubuh dan pikiran merespons berbagai tekanan atau masalah (Lu et al., 2021).

Stres bisa berbentuk stres positif (eustress) yang membuat kita lebih siap dan kuat menghadapi tantangan, atau stres negatif (distress) yang justru bisa merusak kesehatan jika berlebihan. Ada juga stres yang terlalu sedikit (sustress), yang membuat tubuh menjadi kurang siap dalam menghadapi masalah. Konsep keseimbangan tubuh yang dulu dianggap selalu tetap (homeostasis) sekarang diganti dengan konsep allostasis, yaitu keseimbangan yang sifatnya dinamis dan berubah-ubah sesuai kondisi. Penting untuk menjaga agar stres berada pada tingkat yang tepat, karena sedikit stres bisa membantu tubuh menjadi lebih sehat dan kuat, namun stres yang terlalu berat bisa menyebabkan gangguan kesehatan (Musradinur, 2016).

Dalam memahami stres, Folkman & Lazarus (1985) menjelaskan bahwa stres merupakan respons dinamis yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Proses ini melibatkan penilaian kognitif yang kompleks dan berlangsung dalam beberapa tahap, bukan sebagai kejadian statis. Pada tahap antisipasi, individu melakukan penilaian awal terhadap situasi yang dihadapi, yang dapat menimbulkan berbagai emosi, termasuk perasaan ancaman maupun tantangan. Ketidakjelasan mengenai arti situasi dan hasil yang diharapkan menyebabkan setiap individu mengalami stres secara berbeda dan unik,

tergantung pada persepsi dan sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tersebut.

Dari proses respons dinamis tersebut, muncul konsep tingkat stres yang menggambarkan seberapa besar tekanan psikologis yang dirasakan individu sebagai akibat dari penilaian dan pengalaman terhadap situasi yang menantang atau mengancam. Tingkat stres adalah ukuran atau tingkat keparahan tekanan psikologis yang dialami seseorang sebagai respons terhadap berbagai tuntutan atau tekanan dari lingkungan maupun dari dalam diri sendiri. Tingkat stres mencerminkan sejauh mana individu merasakan beban mental yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, fisik, dan kemampuan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhan & Oktariani, 2022).

Tingkat stres yang tinggi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Individu yang mengalami stres berkepanjangan berisiko menghadapi berbagai masalah seperti gangguan tidur, penurunan sistem imun, depresi, bahkan penyakit kronis seperti hipertensi dan penyakit jantung. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi interaksi sosial dan prestasi individu dalam menjalankan peran sehari-hari.

Setelah melakukan observasi dan wawancara terhadap beberapa siswa yang tinggal di asrama, peneliti menemukan sejumlah fenomena terkait tingkat stres yang dialami oleh santri selama menjalani kehidupan di asrama. Berikut hasil observasi awal yang telah dilakukan pada tanggal 12 Februari 2025 oleh peneliti melalui wawancara singkat kepada beberapa santri di pondok dan tinggal di asrama.

Cuplikan wawancara 1:

> "*Di sini tu rasanya rumayan berat kak, soalnya kegiatannya rada padet juga kan kak, belum lagi hafalan al-quran ini kak, liat temen udah jauh banget hafalannya jadi pengen juga ngejarnya kak, tapi akunya ga sanggup rasanya kak. Kadang aku juga ada bebrapa kali cekcok sama teman sekamar kak, belum lagi kalo aku rindu sama keluarga aku kak, kadang pengen banget nyerah kak. Pengen pindah*

sekolah biar deket sama orang tua aja. Aku jadi suka ngelamun dan menjauh dari teman-teman kak kalo lagi berat banget." (DR 12 Februari 2025)

Cuplikan wawancara 2:

"*Kalo ada masalah sama teman dan jauh dari keluarga aku sering nangis kak, kayak capek aja gitu kak, di sini kegiatannya di mulai dari subuh juga kan kak, jadi padet kak. Target hafalannya juga ada kak, kadang susah juga kak nyamain sama kegiatan yang padet kak. Kalo lagi ngerasa berat gitu biasanya aku ngelamun dan sering ngejauh si kak, trus kadang aku juga baca al-qur'an ke sawah yang di dekat sini kak, biar ada ruang buat aku sendiri dulu gitu kak*." (MP 12 Februari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan DR dan MP, peneliti menemukan fenomena bahwa santri mengalami stres selama berada di pondok . Hal ini disebabkan oleh jadwal kegiatan yang sangat padat dan dimulai sejak subuh, tekanan untuk mencapai target hafalan Al-Qur'an, perasaan rindu terhadap lingkungan rumah dan keluarga. Selain itu, konflik dengan teman sekamar dan kecenderungan menarik diri ketika merasa tertekan semakin memperparah kondisi stres yang dialami. Fenomena ini menunjukkan bahwa faktor akademik, sosial, *coping* dan emosional saling berkontribusi terhadap timbulnya stres pada santri.

Kemudian pada tanggal 15 Juli 2025, peneliti kembali melakukan wawancara kepada salah satu siswa:

Cuplikan wawancara 3:

"Aku rumayan ngerasain tertekan kak kalo tugas dan ulangan yang waktunya mepet sama tugas-tugas lainnya kak, tapi aku usahain sepulang sekolah itu aku ngerjain tugas-tugas sekolah ku kak. Orang tua aku pengennya pasti nilai aku bagus ya kak, tapi kadang aku malah ga bisa kaya gitu kak. Kadang juga tertekan si kak kalo dibandingin sama teman-teman yang lain kak. Kalo lagi stres kaya

gitu biasanya aku dengerin musik kalo ga nonton gitu kak."(NS 18 Juli 2025)

Cuplikan wawancara 4:

"Kalau tugas sekolah lagi banyak ya kak, apalagi dari beberapa mata pelajaran sekaligus, aku sering bingung mau mulai dari mana kak. Biasanya aku ngerjainnya sampai larut malam biar semuanya selesai, tapi paginya jadi ngantuk di kelas kak. Capek si kak, tapi ya mau gimana lagi kak. Kalo lagi ngerasa tertekan kaya gitu aku biasanya ngumpul bareng keluarga kalo nggak aku biasanya dengerin musik sambil ngerjain tugas kak."(AR 18 Juli 2025)

Berdasarkan cuplikan wawancara tersebut, pada awalnya NS dan AR merasa tertekan akibat tugas sekolah yang menumpuk dan ulangan yang mendadak. Tekanan juga diperparah oleh harapan orang tua serta perbandingan dengan teman sebaya, sehingga membuat NS merasa cukup terbebani. Untuk mengatasi stres, NS dan AR sering kali mendengarkan musik dan menonton film sebagai sarana relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa stres pada siswa sekolah umumnya disebabkan oleh tumpukan tugas dan ujian yang berdekatan dengan waktu pengumpulan tugas.

Menurut Asmarani & Mayasari (2023), mengindikasikan bahwa tekanan atau stres yang dirasakan siswa tidak semata-mata disebabkan oleh faktor akademik seperti jadwal yang sangat padat dan target hafalan yang tinggi, melainkan juga dipengaruhi oleh aspek sosial di lingkungan sekitar, kerinduan terhadap keluarga, serta tantangan dalam menyesuaikan diri dan membangun hubungan dengan teman sebaya. Dampak stres tersebut bisa terlihat pada kondisi emosional, perubahan perilaku, dan kesehatan para siswa, yang dapat menimbulkan gejala seperti kecemasan, emosi yang labil, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, serta keluhan fisik seperti sakit kepala dan gangguan pola tidur.

Menurut Folkman & Lazarus (1985), stres dipengaruhi oleh faktor

lingkungan. Faktor lingkungan merupakan salah satu sumber utama stres yang dialami individu. Dalam konteks ini, tuntutan fisik dan sosial yang berasal dari lingkungan sangat berpengaruh, misalnya ketika seseorang dihadapkan pada jadwal harian yang sangat padat, target akademik yang tinggi, serta kemungkinan terjadinya konflik dengan orang lain di sekitarnya. Selain itu, perubahan situasi di lingkungan juga dapat menjadi pemicu stres, seperti perpindahan tempat tinggal yang mengharuskan individu untuk beradaptasi dengan suasana baru, perubahan peran dalam kehidupan sosial, atau kehilangan dukungan sosial yang sebelumnya selalu dirasakan. Semua perubahan dan tekanan ini menuntut individu untuk menyesuaikan diri, dan jika tidak mampu menghadapinya, maka stres pun dapat muncul.

Selanjutnya, Faktor individu juga berperan dalam menentukan tingkat stres yang dialami seseorang. Salah satu aspek penting dari faktor individu adalah penilaian kognitif, yaitu bagaimana seseorang mempersepsikan dan menilai tuntutan dari lingkungan. Proses penilaian ini menentukan apakah suatu situasi dianggap sebagai tantangan, ancaman, atau bahkan sesuatu yang tidak penting (Lora, 2014). Dengan kata lain, cara individu memaknai dan menanggapi tekanan dari lingkungan sangat memengaruhi tingkat stres yang dirasakan.

Hal ini sangat relevan dengan peran faktor individu dalam menentukan tingkat stres, terutama bagi siswa yang menghadapi beban akademik dan tuntutan tugas yang berat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa sering kali harus menjalani kurikulum yang padat, mengerjakan tugas harian, mengikuti ujian, serta memenuhi kewajiban menghafal Al-Qur’an atau kitab-kitab tertentu (Nursadrina & Andriani, 2020). Kondisi tersebut kerap menyebabkan kelelahan mental dan ketidakseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Selain tekanan akademik, harapan tinggi dari orang tua dan guru terhadap prestasi siswa juga menjadi sumber stres yang signifikan. Dengan demikian, bagaimana siswa memaknai dan menanggapi tekanan-tekanan ini sangat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami, sesuai dengan pentingnya penilaian kognitif sebagai bagian dari faktor individu

(Misbahudin & Munawaroh, 2024).

Sementara itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun guru memegang peranan penting dalam membantu siswa menghadapi dan mengelola stres akademik. Dukungan yang memadai tidak hanya memberikan rasa nyaman dan ketenangan hati, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar sehingga siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Dengan dukungan yang kuat, siswa cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, sehingga tingkat stres yang dialami pun dapat berkurang secara signifikan (Hafiz & Ahmad, 2019).

Selain dukungan sosial, faktor emosional juga memegang peranan penting dalam memengaruhi tingkat stres yang dialami individu, termasuk para siswa di lingkungan sekolah maupun pondok pesantren. Banyak siswa menghadapi tekanan emosional berupa kecemasan, perasaan tertekan, dan kelelahan akibat beban akademik yang tinggi, seperti target pembelajaran, jadwal yang padat, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memperberat kondisi stres, yang ditandai dengan gejala seperti mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, hingga keinginan untuk menarik diri dari interaksi sosial (Pritaningrum & Hendriani, 2013).

Faktor selanjutnya yaitu perbedaan lingkungan belajar dan tinggal antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres. Siswa sekolah asrama menjalani kehidupan penuh waktu di lingkungan sekolah, di mana mereka tidak hanya belajar, tetapi juga tinggal, makan, tidur, dan beraktivitas dalam satu area yang sama setiap harinya. Kondisi ini dapat menimbulkan kejenuhan, tekanan sosial, serta rasa terbatas dalam hal kebebasan pribadi. Berbeda dengan siswa sekolah biasa yang memiliki kesempatan untuk pulang ke rumah setiap hari, sehingga mereka dapat menikmati waktu istirahat di lingkungan keluarga yang lebih nyaman dan mendukung secara emosional. Perbedaan ini membuat pengalaman psikologis keduanya dalam menghadapi

tekanan belajar maupun kehidupan sosial di sekolah menjadi tidak sama (Maisarah, 2022).

Selanjutnya, penting untuk memahami bahwa tingkat stres yang dirasakan oleh siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan akademik dan sosial, tetapi juga sangat ditentukan oleh karakteristik individu dan kemampuan internal mereka dalam menghadapi tekanan tersebut. Kemampuan mengelola emosi, sikap positif, serta adanya dukungan sosial yang memadai dapat memperkuat ketahanan psikologis siswa sehingga mereka mampu mengurangi dampak stres yang dirasakan. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan keterampilan pengelolaan stres dan membangun lingkungan yang suportif perlu diimplementasikan dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa mengembangkan strategi *coping* yang efektif dan menjaga kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

Memahami pentingnya strategi *coping* tersebut, tidak dapat dipungkiri bahwa cara siswa mengelola stres sangat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Santri yang mampu menerapkan strategi *coping* yang adaptif cenderung lebih berhasil mengendalikan tekanan dan menjaga kesehatan mentalnya. Sebaliknya, mereka yang kesulitan mengelola stres sering kali terjebak pada pikiran negatif dan emosi yang tidak terkendali, sehingga memperberat beban psikologisnya. Bahkan, dalam kondisi tertentu, kurangnya kemampuan *coping* yang efektif dapat mendorong perilaku menghindar atau penggunaan cara-cara yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan zat atau menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, kemampuan *coping* yang baik menjadi faktor penentu utama dalam mengurangi dampak negatif stres dan membantu siswa merespons tekanan dengan lebih konstruktif (Ariyani, 2023).

Carver et al (1989) mengemukakan bahwa penggunaan strategi *coping* yang adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* berkorelasi negatif dengan tingkat stres yang dialami individu. Artinya, semakin tinggi kemampuan seseorang dalam menggunakan strategi *coping* yang efektif, maka semakin rendah tingkat stres yang mereka rasakan.

Sebaliknya, individu yang lebih sering menggunakan strategi *maladaptive coping* (strategi kurang adaptif), seperti *behavioral disengagement* atau denial, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Baihaqi & Istiqomah, 2021).

Meskipun secara teori kondisi sekolah asrama dan sekolah biasa memiliki perbedaan lingkungan yang cukup jelas, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres siswa. Sejumlah penelitian terdahulu juga berupaya menelaah perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa. Tingkat stres yang tinggi terbukti dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, serta pencapaian akademik siswa. Namun, hasil penelitian-penelitian tersebut justru memperlihatkan temuan yang beragam. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Badriyah, 2007) mengenai Perbedaan Stres Siswa Pada Sekolah Full Day School dan Half Day School di SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo. Hasil uji t-tes diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres siswa sekolah *full day school* dan *half day school*, dimana hasil t-hitung 1.682 lebih kecil dari pada t-tabel 1.9720 (hit t 1.682 ≤ tabel t 1.9720) artinya tidak ada perbedaan stres siswa sekolah *full day school* dan *half day school*.

Hasil serupa ditunjukkan dalam penelitian (Soeli et al., 2021) pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo. Menemukan bahwa dari 100 responden dengan sistem full day school, sebanyak 60% siswa mengalami stres ringan, 39% siswa mengalami Stres sedang dan 1% mengalami stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan sistem full day school berkontribusi terhadap munculnya stres pada sebagian siswa. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat stres siswa didominasi oleh kategori tingkat stres ringan. Hal ini menimbulkan pertanyaan apakah benar tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa, ataukah terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan memengaruhi tingkat stres siswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk meneliti lebih lanjut tentang "**Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Asrama**

dan Siswa Sekolah Biasa di Ponpes Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan penelitian dapat di identifikasi mengenai tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa yaitu:

1. Faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa.
2. Perbedaan dukungan sosial yang berbeda antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa.
3. Perbedaan lingkungan belajar dan tinggal antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu apakah terdapat "Perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah di uraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Apakah terdapat Perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan?".

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dengan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan.

F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Penelitian
   a. Manfaat teoritis

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan berupa referensi dan informasi ilmiah mengenai tingkat stres, khususnya dalam konteks kehidupan remaja di lingkungan asrama dan sekolah menengah atas (SMA). Kehidupan di asrama memiliki tantangan tersendiri bagi remaja, seperti keterbatasan ruang pribadi, tekanan akademik, serta adaptasi sosial yang intens. Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi psikologis siswa yang tinggal di asrama agar dapat mendukung kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kajian-kajian akademik dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi para akademisi, guru, dan praktisi pendidikan dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres siswa SMA yang tinggal di asrama, serta implikasinya terhadap proses pembelajaran dan keseimbangan emosional mereka.

      Selain itu, secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah yang berkaitan dengan stres pada remaja, terutama dalam setting pendidikan formal berbasis asrama. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis siswa yang tinggal di asrama, tetapi juga mampu mendorong lahirnya teori-teori baru maupun pengembangan teori yang telah ada, yang relevan dengan tantangan dan dinamika kehidupan remaja saat ini. Penelitian ini juga dapat menjadi pijakan bagi para peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam aspek-aspek psikologis lainnya, seperti koping stres, ketahanan mental,

dan peran lingkungan sosial dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa.

b. Manfaat praktis

1) Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka memahami dan mengenali sumber stres yang mereka alami, serta mendorong mereka untuk mencari cara-cara yang sehat dalam mengelola stres. Kesadaran ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan mendukung pencapaian akademik.
2) Bagi pihak sekolah dan pengelola asrama, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan ramah terhadap kesehatan mental siswa. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program pembinaan, konseling, atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.
3) Bagi orang tua siswa, hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap tantangan yang dihadapi anak-anak mereka selama tinggal di asrama. Hal ini bisa mendorong terciptanya komunikasi yang lebih terbuka dan suportif antara orang tua dan anak.
4) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa menjadi dasar untuk kajian lanjutan mengenai stres di kalangan remaja, khususnya yang tinggal di asrama. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi variabel-variabel lain seperti dukungan sosial, manajemen waktu, atau faktor-faktor lingkungan yang turut memengaruhi tingkat stres siswa.

2. Luaran Penelitian

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebuah laporan penelitian dalam bentuk skripsi yang disetujui oleh penguji dan lembaga, serta sebuah artikel yang diterbitkan di jurnal ilmiah yang terakreditasi dan dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.

G. Definisi Operasional

1. Stres

Stres dapat dipahami sebagai respons dinamis yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menantang atau mengancam, yang melibatkan proses penilaian kognitif yang kompleks. Dalam konteks ini, stres tidak dilihat sebagai kejadian statis, melainkan sebagai proses yang berlangsung dalam beberapa tahap, seperti antisipasi, menunggu, dan hasil. Pada tahap antisipasi, individu melakukan penilaian awal terhadap situasi, yang dapat menciptakan emosi yang beragam, termasuk perasaan ancaman dan tantangan. Penilaian ini mencerminkan ambiguitas mengenai makna situasi dan hasil yang diharapkan, yang berkontribusi pada pengalaman stres yang unik bagi setiap individu (Folkman & Lazarus, 1985).

2. Siswa Ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan Siswa SMAN 1 Rambatan

Siswa dalam penelitian ini didefinisikan sebagai individu yang terdaftar dan aktif mengikuti proses pembelajaran di sekolah yang menjadi objek penelitian. Siswa merupakan subjek yang menjadi fokus pengamatan untuk mengukur variabel-variabel tertentu, seperti tingkat stres, perilaku, atau karakteristik psikologis lainnya sesuai dengan tujuan penelitian. Keaktifan siswa ditandai dengan keikutsertaan dalam kegiatan belajar mengajar, baik secara tatap muka maupun daring, serta kesediaannya untuk mengisi instrumen penelitian yang diberikan.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Menurut Folkman & Lazarus (1985), stres dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya, di mana individu tersebut melakukan penilaian atau *appraisal* terhadap situasi yang dihadapinya. Penilaian ini sangat penting karena individu menilai apakah situasi tersebut relevan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan dirinya. Jika situasi tersebut dianggap mengancam, membebani, atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu untuk menghadapinya, maka stres akan muncul. Dengan kata lain, stres bukanlah sekadar respon pasif yang muncul secara otomatis akibat adanya tekanan dari luar, melainkan merupakan sebuah proses transaksional yang kompleks dan berkelanjutan.

Menurut Sarafino & Smith, (2011), stres tidak hanya dipahami sebagai stimulus eksternal atau respons internal semata, melainkan sebagai sebuah proses transaksional. Dalam pandangan ini, stres terjadi ketika individu mempersepsikan adanya ketidaksesuaian atau ketidakseimbangan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dengan sumber daya yang mereka miliki, baik sumber daya biologis, psikologis, maupun sosial. Proses stres melibatkan penilaian kognitif, di mana seseorang secara aktif mengevaluasi makna suatu peristiwa bagi kesejahteraannya (penilaian primer) serta menilai kemampuan dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapi peristiwa tersebut (penilaian sekunder).

Stres menurut Selye, (1950), didefinisikan sebagai interaksi antara kerusakan dan pertahanan yang dialami oleh organisme hidup ketika menghadapi ancaman atau tuntutan yang membahayakan

kehidupan. Selye menekankan bahwa stres bersifat non-spesifik, artinya respons dasar tubuh terhadap berbagai stresor selalu sama, terlepas dari jenis ancaman yang dihadapi. Stres memicu reaksi adaptif yang dikenal sebagai *general adaptation syndrome* (GAS), yang terdiri dari tiga tahap, *alarm reaction*, *stage of resistance*, dan *stage of exhaustion*. Pada tahap *alarm reaction*, tubuh mengenali ancaman dan memobilisasi sumber daya untuk menghadapi situasi tersebut. Dengan demikian, stres merupakan fenomena kompleks yang melibatkan respons biologis yang penting untuk memahami kesehatan dan penyakit.

Menurut Hobfoll, (1989), stres terjadi ketika seseorang merasa kehilangan sesuatu yang berharga baginya, seperti waktu, tenaga, status sosial, atau hal-hal penting dalam hidupnya. Selain itu, stres juga bisa muncul jika seseorang merasa terancam akan kehilangan hal-hal tersebut atau tidak mendapatkan tambahan yang diharapkan setelah berusaha keras. Jika sumber daya yang kita miliki semakin berkurang, maka stres yang dirasakan akan semakin besar dan bisa membuat keadaan menjadi lebih buruk.

Menurut Kuntjojo (2009) dalam buku Psikologi Abnormal, stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stresor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal. Stres merupakan kondisi di mana individu mengalami ketegangan mental akibat tekanan yang muncul dari kegagalan memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai sumber dan apabila berlebihan, dapat mengancam kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya sehingga menimbulkan gangguan pada kondisi fisik, emosional, maupun perilaku.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres merupakan suatu kondisi yang muncul dari interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya, di mana individu melakukan penilaian kognitif terhadap situasi yang dihadapi. Stres terjadi ketika situasi atau tuntutan lingkungan dinilai mengancam,

membebani, atau melebihi kemampuan dan sumber daya individu untuk mengatasinya, sehingga menganggu kesejahteraan fisik maupun psikologis. Dengan kata lain, stres bukan sekadar respon otomatis terhadap tekanan eksternal, melainkan proses transaksional yang bersifat subjektif dan dinamis, yang sangat bergantung pada makna personal serta kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tekanan tersebut. Tekanan yang berlebihan dapat menimbulkan ketegangan mental dan gangguan pada kondisi fisik, emosional, maupun perilaku seseorang.

b. Aspek-aspek Stres

Menurut Folkman & Lazarus (1985), mereka mengembangkan sebuah model penilaian dan koping yang menjelaskan bagaimana individu mengalami serta mengelola stres.

1) Penilaian (*Appraisal*): Penilaian adalah proses di mana seseorang menilai situasi yang dihadapi, apakah itu ancaman, tantangan, atau sesuatu yang tidak berbahaya. Penilaian ini terbagi menjadi dua:
   a) Penilaian Primer (*Primary Appraisal*): Pada tahap ini, individu menilai apakah situasi yang dihadapi merupakan ancaman, tantangan, atau tidak relevan.
   b) Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*): Setelah penilaian awal, individu mengevaluasi sumber daya dan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut. Ini mencakup penilaian terhadap dukungan sosial, keterampilan, dan strategi yang tersedia.
2) Koping (*Coping*)

   Koping adalah proses yang dilakukan individu untuk mengatasi stres yang dihasilkan dari penilaian situasi. Koping dapat dibagi menjadi dua kategori utama:
   a) Koping Berfokus pada Masalah (*Problem Focused Coping*): Strategi ini melibatkan tindakan yang diambil untuk mengatasi atau mengubah situasi yang menyebabkan stres.

b) Koping Berfokus pada Emosi (*Emotion Focused Coping*): Strategi ini berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres, tanpa mengubah situasi itu sendiri. Ini bisa meliputi teknik relaksasi, berbicara dengan teman, atau menggunakan humor untuk meredakan ketegangan.

Menurut Sarafino & Smith (2019), beberapa aspek stres meliputi: biologis, psikologis, perilaku.

1) Aspek Fisiologis

Stres memicu reaksi biologis dalam tubuh, seperti aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres. Reaksi ini menyebabkan perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, dan respons "*fight or flight*".

2) Aspek Psikologis

Stres memengaruhi proses mental dan emosional, termasuk persepsi, penilaian terhadap stresor, dan kemampuan mengelola emosi.

3) Aspek Perilaku

Stres dapat memengaruhi perilaku sehari-hari, seperti pola tidur, makan, penggunaan zat adiktif, dan kebiasaan lain. Individu mungkin menghindari situasi tertentu, menarik diri dari lingkungan sosial, atau bahkan mengalami perubahan produktivitas.

4) Aspek Sosial

Stres juga dipengaruhi oleh faktor sosial seperti dukungan sosial, hubungan keluarga, lingkungan kerja, dan budaya. Dukungan sosial yang baik dapat mengurangi dampak stres, sedangkan konflik sosial dapat memperburuknya.

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek stres, dapat disimpulkan bahwa stres tercermin dalam respon fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Menurut teori (Folkman & Lazarus, 1985), respon ini muncul sebagai konsekuensi dari proses appraisal, di mana

individu menilai suatu situasi (*primary appraisal*), mengevaluasi kemampuan dirinya untuk menghadapinya (*secondary appraisal*) dan strategi untuk mengatasi stres yang dirasakannya (*coping strategi*). Dengan demikian, pemahaman mengenai aspek stres tidak hanya menggambarkan bentuk manifestasi stres, tetapi juga menjelaskan dasar proses psikologis yang menentukan tingkat stres yang dialami individu.

c. Ciri-ciri stres

Musradinur (2016) individu yang mengalami stres memiliki ciri-ciri dan tingkatan tertentu yang dapat dikenali secara jelas, yaitu:

1) Stres Ringan: Mudah marah, perubahan mood, sulit tidur ringan, peningkatan detak jantung, kesulitan konsentrasi.
2) Stres Sedang: Gelisah, frustrasi, insomnia ringan, ketegangan otot, sulit fokus, mulai kehilangan motivasi.
3) Stres Berat: Depresi, kelelahan berat, gangguan tidur kronis, sakit fisik berulang, penurunan nafsu makan, isolasi sosial, pikiran negatif atau bunuh diri.

Berdasarkan uraian mengenai ciri-ciri stres, dapat disimpulkan bahwa stres dapat dikenali melalui perubahan fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku yang dialami individu. Ciri-ciri ini menjadi indikator penting untuk mengetahui tingkat stres, karena semakin sering dan intens ciri tersebut muncul, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Hal ini sejalan dengan pandangan (Folkman & Lazarus, 1985) bahwa stres merupakan hasil dari penilaian individu terhadap tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya, sehingga ciri-ciri yang tampak merupakan wujud dari respon psikologis maupun fisiologis terhadap tekanan tersebut.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres

Menurut Folkman & Lazarus (1985), faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang, terbagi menjadi dua yaitu: faktor lingkungan dan faktor individu. Penilaian situasi, keterampilan

koping, dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, lingkungan dan kesehatan fisik maupun mental.

1) Faktor lingkungan
    a) Penilaian Situasi: Individu menilai situasi ujian sebagai *harm*, *threat*, atau *challenge*. Penilaian ini sangat mempengaruhi bagaimana mereka merasakan dan merespons stres.
    b) Keterampilan *coping*: Kemampuan individu untuk menggunakan strategi *coping* yang efektif, seperti perencanaan, dukungan sosial, atau teknik relaksasi, dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami.
    c) Dukungan Sosial: Tingkat dukungan sosial yang diterima dari teman, keluarga, dan rekan sejawat dapat berperan penting dalam mengurangi stres. Dukungan emosional dan praktis dapat membantu individu merasa lebih siap dan kurang tertekan.
    d) Lingkungan: Lingkungan yang mendukung dapat membantu individu merasa lebih tenang dan fokus.
2) Faktor individu
    a) Pengalaman Sebelumnya: Pengalaman masa lalu dengan ujian dapat mempengaruhi bagaimana individu merasakan stres saat menghadapi ujian baru. Jika mereka memiliki pengalaman positif sebelumnya, mereka mungkin merasa lebih percaya diri dan kurang stres.
    b) Kesehatan Fisik dan Mental: Kesehatan fisik dan mental yang baik dapat membantu individu mengatasi stres dengan lebih efektif. Sebaliknya, masalah kesehatan dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, sehingga perbedaan kondisi faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan perbedaan tingkat stres pada setiap individu maupun kelompok.

2. Siswa

a. Pengertian Siswa

Siswa adalah individu yang secara aktif mengikuti proses pembelajaran dengan tujuan mengembangkan potensi diri dan menjadi manusia yang berkualitas sesuai tujuan pendidikan nasional. Siswa merupakan komponen utama dalam sistem pendidikan yang diproses melalui berbagai pendekatan seperti pendekatan sosial, psikologis, dan edukatif. Dalam pendekatan sosial, siswa dipersiapkan sebagai anggota masyarakat yang mampu menyesuaikan diri dan berperan dalam dunia kerja serta kehidupan bermasyarakat. Pendekatan psikologis menekankan siswa sebagai organisme yang sedang tumbuh dengan berbagai potensi manusiawi yang harus dikembangkan secara menyeluruh, termasuk aspek intelektual, sosial, emosional, dan spiritual. Sedangkan pendekatan edukatif menempatkan siswa sebagai unsur penting dalam sistem pendidikan yang memiliki hak dan kewajiban belajar (Hidayat, 2016).

Menurut beberapa ahli, siswa adalah orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan dan berproses menjadi insan berilmu, berketrampilan, berkepribadian, serta mandiri. Siswa dianggap sebagai makhluk yang sedang berkembang dan memerlukan bimbingan agar mampu meraih kemampuan optimal sesuai kadar masing-masing. Dalam konteks pendidikan, siswa bukan hanya sekadar pelajar, tetapi calon intelektual dan generasi penerus bangsa yang menjadi fokus utama dalam proses belajar-mengajar. Dengan demikian, belajar menjadi satu aspek penting dalam kehidupan siswa di sekolah dasar, menengah, maupun jenjang lain(Handono & Bashori, 2015).

Dalam kesehariannya, siswa menjalani berbagai aktivitas yang tidak hanya berkaitan dengan proses belajar di kelas, tetapi juga interaksi sosial, pengembangan diri, dan pengelolaan emosional. Kegiatan ini meliputi mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas,

berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta berinteraksi dengan teman dan guru yang membentuk pengalaman sosial dan emosional mereka. Selain itu, siswa juga menghadapi tekanan seperti manajemen waktu dan stres, sehingga kemampuan mengelola koping sangat penting agar keseimbangan antara akademik dan kehidupan sosial terjaga dengan baik (Latifah & Awad, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa merupakan individu yang berada pada masa perkembangan dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi. Kondisi tersebut membuat siswa rentan mengalami tekanan yang beragam, sehingga tingkat stres yang dialami dapat berbeda antara satu siswa dengan siswa lainnya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik siswa penting sebagai dasar dalam melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok yang diteliti.

b. Ciri-ciri Siswa

Menurut Jauhar et al. (2022) ciri-ciri siswa mencerminkan karakteristik fisik, psikologis, dan sosial yang unik serta menjadi dasar bagi proses pembelajaran yang efektif. Secara umum, siswa memiliki beberapa ciri utama sebagai berikut:

1) Siswa adalah individu yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun psikis, sehingga mereka mengalami perubahan wajar dan memerlukan bimbingan serta perlakuan khusus yang manusiawi.
2) Setiap siswa memiliki potensi untuk berkembang secara dinamis, termasuk potensi jasmani (fisik) dan rohani (psikis), serta kemampuan untuk mandiri namun belum mencapai kedewasaan penuh sehingga masih menjadi tanggung jawab guru atau pendidik.
3) Siswa memiliki perbedaan individu baik dari faktor bawaan maupun lingkungan, yang memengaruhi cara belajar dan kebutuhan mereka, seperti perbedaan kemampuan awal, bakat, motivasi, dan gaya belajar.

4) Mereka memiliki dunia dan kebutuhan yang berbeda dengan orang dewasa, di mana periode perkembangan dan perubahan menjadi ciri khas mereka, sehingga pendekatan pembelajaran harus disesuaikan dengan karakteristik ini agar efektif.

Berdasarkan pembahasan mengenai ciri-ciri siswa, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki karakteristik khusus yang ditandai dengan adanya rasa ingin tahu, kebutuhan akan pengakuan sosial, semangat belajar, serta pencarian jati diri. Ciri-ciri tersebut membuat siswa berada dalam masa yang penuh dinamika, sehingga berpotensi menghadapi berbagai tekanan yang dapat menimbulkan perbedaan tingkat stres di kalangan mereka.

c. Tugas-tugas Siswa

Tugas-tugas siswa terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu tugas akademik dan tugas nonakademik. Tugas akademik adalah tugas-tugas yang berkaitan langsung dengan kegiatan belajar formal seperti menghadiri kelas, mengerjakan PR, mengikuti ulangan, dan menyelesaikan tugas mata pelajaran sesuai dengan arahan guru dalam waktu yang telah ditentukan. Tugas ini bersifat wajib dan menjadi tanggung jawab utama siswa demi pencapaian hasil belajar yang optimal (Triyono & Khairi, 2018).

Sementara itu, tugas nonakademik mencakup kegiatan di luar pelajaran formal yang bertujuan mendukung pengembangan potensi, minat, bakat, dan hobi siswa, misalnya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Tugas nonakademik ini juga penting karena membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan kreativitas. Dalam praktiknya, siswa sering menghadapi tantangan seperti sikap menunda-nunda (prokrastinasi akademik) yang dapat mempengaruhi penyelesaian tugas tepat waktu dan prestasi belajar secara keseluruhan. Faktor penyebab prokrastinasi antara lain manajemen waktu yang kurang baik, motivasi belajar rendah, rasa takut gagal, dan pengaruh lingkungan sekitar (Komariyah, 2016).

Tugas-tugas yang dimiliki siswa meliputi tanggung jawab akademik, sosial, maupun pribadi yang harus dijalani sesuai tahap perkembangannya. Beragam tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan yang berbeda pada tiap individu, sehingga memengaruhi tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami siswa.

3. Keterkaitan Islam dan Stres

Agama Islam menawarkan pendekatan spiritual yang dapat membantu individu dalam mengelola stres. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an diyakini memiliki efek menenangkan jiwa dan mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin menjalankan ibadah cenderung lebih mampu mengelola emosi dan menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan yang kurang menjalankan ibadah (Suraham, 2019).

Selain praktik ibadah yang rutin, Al-Qur'an secara langsung memberikan panduan untuk mengelola stres dan kecemasan dengan menanamkan ketenangan hati melalui penging atan kepada Allah. Salah satu ayat yang sangat terkenal dalam hal ini adalah Surat Ar-Ra'd: 28

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

Artinya: "*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*"

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa yang sesungguhnya hanya dapat diperoleh melalui ingatan dan kesadaran penuh kepada Allah. Praktik dzikir dan shalat yang merupakan bentuk pengingatan atas kebesaran-Nya sangat berperan dalam menurunkan kecemasan dan stres. Selain itu, Al-Qur'an juga mengajarkan sikap sabar, syukur, dan tawakal sebagai cara spiritual untuk menghadapi ujian dan tekanan hidup. Dengan demikian, ibadah dan pemahaman ayat-ayat suci tidak hanya memperkuat ikatan spiritual, tetapi juga menjadi metode efektif untuk coping stres secara psikologis dan emosional. Pendekatan ini menggabungkan aspek

keyakinan, kesabaran, dan ketenangan batin yang memberikan kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Dapat disimpulkan bahwa Islam memandang stres sebagai bagian dari ujian kehidupan yang harus dihadapi setiap individu. Melalui ajaran Al-Qur'an dan Hadis, Islam memberikan pedoman agar manusia mampu mengelola stres dengan sabar, tawakal, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Dengan demikian, keberagamaan tidak hanya menjadi sumber ketenangan batin, tetapi juga berperan penting dalam membantu individu mengurangi dan mengatasi tingkat stres yang dialami.

4. Perbedaan Tingkat Stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa

Siswa yang tinggal jauh dari keluarga dan menetap di pondok pesantren seringkali menghadapi berbagai tantangan psikologis yang dapat meningkatkan risiko mengalami stres. Jauh dari lingkungan keluarga dan orang-orang terdekat membuat mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh dengan aturan ketat dan rutinitas yang disiplin. Perasaan rindu, kesepian, dan keterbatasan interaksi dengan keluarga menjadi faktor utama yang memicu tekanan emosional pada santri (Amira et al., 2023).

Selain itu, tuntutan akademik dan spiritual di pesantren yang cukup tinggi juga dapat menambah beban mental santri. Mereka harus mampu mengatur waktu antara belajar, beribadah, dan mengikuti berbagai kegiatan yang sudah dijadwalkan secara ketat. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan pola hidup baru ini bisa menyebabkan stres yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik (Segoro, 2015). Faktor sosial juga berperan penting dalam kondisi psikologis siswa. Hidup bersama banyak orang dengan latar belakang yang berbeda menuntut kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi yang baik. Konflik interpersonal atau perasaan terisolasi di tengah lingkungan yang baru dapat memperparah tingkat stres yang dialami (Jannah et al., 2019).

Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesejahteraan mereka secara keseluruhan, menyebabkan penurunan konsentrasi dalam belajar, gangguan tidur, serta peningkatan risiko masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, dampak jangka panjang dari stres yang tidak terkelola dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional santri, yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kepribadian mereka di masa depan (Baihaqi & Istiqomah, 2021).

Rendra Zola et al (2021) menyatakan bahwa stres muncul ketika seseorang harus menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak biasa. Mereka menjelaskan bahwa stres merupakan upaya individu untuk beradaptasi dengan sumber tekanan yang dihadapi. Dengan kata lain, stres adalah gangguan atau tekanan yang tidak menyenangkan yang berasal dari lingkungan sekitar, dan setiap orang pasti akan mengalaminya dalam berbagai bentuk sepanjang hidup mereka (Folkman & Lazarus, 1985).

Akibatnya, kombinasi dari tuntutan akademis yang intens, langkah disiplin yang ketat, dan tekanan untuk berprestasi dapat menghasilkan stres yang signifikan bagi remaja ini. Mereka harus menavigasi tidak hanya tanggung jawab pendidikan mereka tetapi juga dinamika sosial kehidupan asrama, yang dapat semakin memperumit pengalaman dan kesehatan emosional mereka. Lingkungan yang multifaset ini memerlukan strategi coping yang efektif untuk mengelola stres yang mereka hadapi setiap hari (Imamah et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas, terdapat perbedaan mendasar antara tingkat dan sumber stres yang dialami oleh siswa sekolah biasa dan siswa sekolah asrama (pondok pesantren). Siswa sekolah asrama cenderung menghadapi tantangan psikologis yang lebih kompleks, seperti keterpisahan dari keluarga, aturan hidup yang lebih ketat, rutinitas disiplin yang padat, serta tekanan akademik dan spiritual yang tinggi. Mereka juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta menghadapi perasaan rindu, kesepian, dan potensi konflik dalam komunitas yang lebih beragam. Sementara itu, siswa sekolah biasa umumnya memiliki akses

lebih luas terhadap dukungan keluarga, lingkungan sosial yang lebih dikenal, serta tingkat kebebasan yang lebih tinggi dalam mengelola waktu dan aktivitasnya (Komariyah, 2016). Tantangan stres utama pada siswa sekolah biasa umumnya berkaitan dengan tekanan akademik dan interaksi sosial di sekolah, namun tidak sekompleks tuntutan yang dihadapi santri di asrama.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilkukan (Badriyah, 2007) yang berjudul "Perbedaan Stres Siswa Pada Sekolah Full Day School dan Half Day School di SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo" Berdasarkan hasil uji t-tes diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres siswa sekolah *full day school* dan *half day school*, dimana diketahui hasil t-hitung 1.682 lebih kecil dari pada t-tabel 1.9720 (hit t 1.682 ≤ tabel t 1.9720) artinya tidak ada perbedaan stres siswa sekolah *full day school* dan *half day school*. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama mengukur tingkat stres siswa yang berbeda sekolah. Perbedaannya pada sekolah yang di teliti dan penelitian lebih fokus pada stresnya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Soeli et al., 2021) dengan judul "Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School" Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif dengan metode survey. Sampel penelitian ini sebanyak 100 siswa dari 645 populasi siswa SMP Negeri 6 Gorontalo. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified proportional random sampling. Dalam mengumpulkan data dugunakan instrumen berupa kuesioner dengan teknik analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil Penelitian ini menunjukan tingkat stres siswa pada sekolah dengan sistem full day school bahwa dari 100 sampel siswa 60 (60%) siswa mengalami stres ringan, 39 (39%) siswa mengalami Stres sedang dan 1 (1%) mengalami stres berat. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat stres siswa didominasi oleh kategori tingkat stres ringan. Persamaan penelitian ini terletak pada mengukur

tingkat stres siswa dalam konteks lingkungan sekolah yang memiliki tuntutan tertentu, baik dari segi waktu belajar maupun aktivitas rutin. Sedangkan perbedaannya terletak pada aspek sosial dan adaptasi lingkungan menjadi faktor utama yang berkontribusi pada tingkat stres siswa asrama, termasuk jauh dari keluarga dan rutinitas ketat, sementara penelitian Soeli et al. lebih menekankan pada pengaruh durasi dan intensitas kegiatan full day school terhadap stres akademik siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Reardon et al., 2023) dengan judul "Boarding versus day-students: A mixed-methods analysis of sleep and its relationship with psychological distress" Siswa asrama menghadapi tantangan unik saat masuk sekolah, termasuk: beradaptasi dengan lingkungan baru, di mana mereka terpisah dari keluarga, teman, dan budaya, selama hingga 40 minggu per tahun. Tantangan khusus adalah tidur. Tantangan lain adalah mengatasi tuntutan hidup di asrama dengan dampaknya yang berpotensi pada kesejahteraan psikologis. Tujuan: Untuk mengeksplorasi bagaimana tidur siswa asrama berbeda dari rekan siswa harian mereka, dan bagaimana ini berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Sampel dan Metode: 309 siswa (59 siswa asrama dan 250 siswa harian, di satu sekolah di Adelaide) menyelesaikan Survei Kebiasaan Tidur Sekolah, Skala Stres-Kecemasan-Depresi-21 (DASS-21), dan Skala Berkembang. Siswa asrama juga menyelesaikan Skala Kecemasan Rumah Utrecht. Tiga belas siswa asrama mendeskripsikan pengalaman tidur di asrama melalui grup fokus. Hasil: Siswa asrama, dibandingkan dengan siswa harian, melaporkan tidur 40 menit lebih banyak per malam kerja ($p < .001$), dengan waktu tidur yang lebih awal ($p = .026$), dan waktu bangun yang lebih lambat ($p = .008$). Tidak ada perbedaan signifikan yang diamati antara skor DASS-21 siswa asrama dan siswa harian. Regresi hierarkis mengungkapkan bahwa total waktu tidur di hari kerja yang lebih lama memprediksi kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi baik pada siswa asrama maupun siswa harian. Selain itu, pada siswa asrama, kepedihan-rindu yang rendah dan renungan tentang kepedihan-rindu selanjutnya

memprediksi kesejahteraan psikologis. Persamaan pada penelitian ini sama-sama mengukur stres pada siswa asrama dan siswa reguler sedangkan perbedaannya penelitian ini lebih berfokus pada bagaimana waktu tidur yang berbeda antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa.

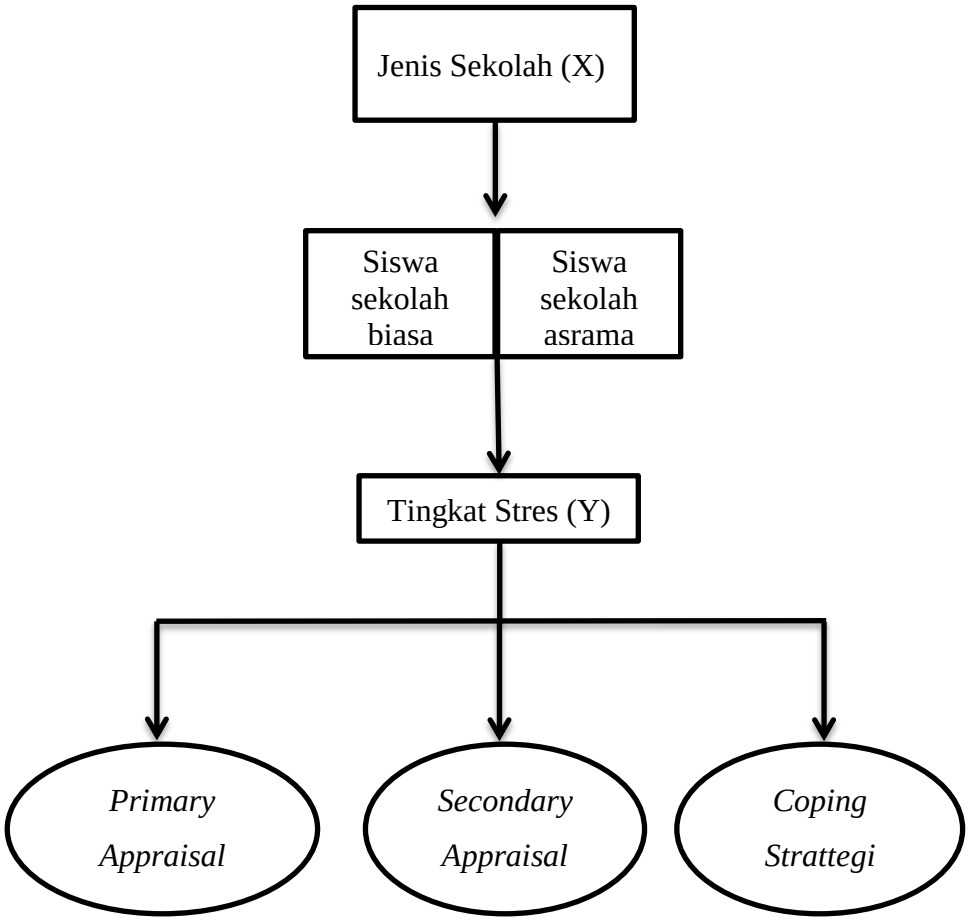
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Fathonah et al., 2017) yang berjudul "Respon Psikososial Siswa Asrama Di Bina Siswa Sma Plus Cisarua Jawa Barat" Instrumen yang digunakan adalah Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Analisis data yang digunakan adalah univariat dengan rumus distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan presentase respon psikososial pada siswa asrama hampir seluruhnya (64,5%) atau 89 orang tidak mengalami stres, hampir setengahnya (31,9%) atau 44 orang mengalami kecemasan tingkat sedang, dan hampir seluruhnya (84,1%) atau 116 orang tidak mengalami depresi. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan respon psikososial terbesar yang dialami oleh siswa asrama adalah kecemasan tingkat sedang. Saran, pihak asrama diharapkan meningkatkan pelayanan terutama layanan konsultasi atau bimbingan konseling bagi siswa asrama. Persamaan pada penelitian ini adalah subjek penelitiannya asrama dan mengkur kecemasan pada siswa asrama. Perbedaan pada penelitian Fathonah et al. berfokus pada kondisi psikososial siswa asrama dan menemukan bahwa kecemasan tingkat sedang merupakan masalah utama. Sedangkan penelitian ini membandingkan tingkat stres antara dua jenis sekolah (biasa dan asrama), sehingga memberikan gambaran perbedaan tingkat stres antar kelompok siswa yang berbeda.
5. Penelitian yang dilakukan oleh (Qurrotu'ain, 2019) yang berjudul "Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan" penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan akademik berdasarkan latar belakang pendidikan di sekolah reguler dan sekolah Islam terpadu di SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada

Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan 100 orang berusia 16-17 tahun, terdiri dari 50 siswa dari SMA Negeri 3 Samarinda dan 50 siswa dari SMAIT Granada Samarinda. Teknik pengumpulan menggunakan skala stres akademik dan teknik analisis data menggunakan metode Independent Sample t-Test. Hasil statistik adalah nilai rata-rata 114,92 untuk sekolah reguler dan 117,02 untuk sekolah Islam terpadu. Perhitungan Independent Sample t-Test diperoleh t hitung <t tabel (0,893 <1,984) dan nilai p (0,374> 0,05), maka H0 diterima. Studi ini dapat diringkas bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari tingkat stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan. Persamaan dalam penelitian ini ialah sama mengukur perbedaan antara dua sekolah yang berbeda, sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian ini mengukur stres sedangkan penelitian penulis mengukur tingkat stres.

Dari berbagai penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa tingkat stres siswa cenderung berada pada kategori yang relatif sama, meskipun berasal dari latar belakang sekolah yang berbeda. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor utama yang memengaruhi stres lebih banyak berkaitan dengan tuntutan akademik, penyesuaian diri, dan tekanan lingkungan, bukan semata-mata jenis sekolah yang ditempati. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan konteks sekolah tidak selalu menimbulkan variasi signifikan dalam tingkat stres siswa.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk mempertegas dan mengonfirmasi temuan sebelumnya, serta memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap tingkat stres siswa, baik di sekolah asrama maupun sekolah biasa.

C. Kerangka Konseptual Penelitian



Kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat stres (Y) dipengeruhi o;eh jenis sekolah (X). dengan aspek stres berdasarkan teori Folkman & Lazarus (1985) yaitu *Primary Appraisal, Secondary Appraisal,* dan *Coping Strategy.*

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan mengenai suatu yang menjadi karakter dari suatu populasi yang menjadi jawaban sementara pada suatu rumusan masalah dalam penelitian (Djajali, 2020).

H0 : Tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan

Ha : Terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif komparatif dengan menggunakan uji-t. Metode ini bertujuan untuk meneliti dan mengidentifikasi adanya perbedaan kondisi atau situasi antara dua kelompok yang dibandingkan. Dengan pendekatan tersebut, peneliti berusaha menjelaskan, mengungkapkan, serta menganalisis data yang berkaitan dengan "Perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah biasa dan siswa sekolah berasrama."

Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen khusus, lalu menganalisisnya secara statistik. Tujuan utamanya adalah untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan secara objektif, terukur, dan sistematis. Penelitian ini bersifat ilmiah dan menghasilkan data dalam bentuk angka yang dapat diuji kebenarannya secara empiris (Sugiyono, 2013).

B. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Darul Muttaqin Sariek Sarumpun Batu Taba, dengan waktu penelitian dilaksanakan mulai pada 10 Maret 2025 sampai Juli 2025.

C. Populasi Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi mencakup semua elemen yang relevan dengan fokus penelitian, baik berupa manusia, hewan, benda, fenomena, atau peristiwa yang memiliki sifat khusus sesuai tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang

bersekolah di dua sekolah yang menjadi objek studi, yaitu sekolah asrama dan sekolah biasa. Populasi tersebut dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian, yakni untuk membandingkan tingkat stres antara siswa dari dua jenis sekolah tersebut.

Populasi ini kemudian menjadi dasar penentuan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Dengan mengacu pada populasi tersebut, pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik yang sesuai agar hasil penelitian dapat mewakili karakteristik kedua kelompok siswa secara valid dan akurat (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif di dua jenis sekolah yang menjadi objek penelitian, yaitu sekolah biasa dan sekolah berasrama. Jumlah siswa di sekolah biasa sebanyak 228 orang, sedangkan jumlah siswa di sekolah berasrama sebanyak 68 orang. Populasi ini dipilih karena peneliti ingin membandingkan tingkat stres yang dialami oleh siswa di kedua jenis sekolah tersebut. Populasi mencakup seluruh kelas XI dan XII, dengan kriteria siswa aktif dan telah mengikuti kegiatan sekolah minimal enam bulan.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut sampling. Dalam penelitian ini, Penelitian ini mengambil sampel dari dua sekolah yang berbeda sebagai strata dalam penelitian. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik disproportionate stratified random sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan strata (jenis sekolah) dengan jumlah yang sama pada masing-masing kelompok, meskipun ukuran populasi berbeda. Peneliti menetapkan 40 siswa dari sekolah biasa dan 40 siswa dari sekolah berasrama sebagai sampel. Pemilihan jumlah sampel yang seimbang ini bertujuan untuk mempermudah analisis perbandingan menggunakan uji independent sample t-test dan mengurangi potensi bias akibat perbedaan

ukuran populasi. Teknik ini memungkinkan peneliti melakukan perbandingan tingkat stres antar kelompok dengan adil.

D. Pengembangan Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan lima tingkat respons. Skala ini disusun dalam lima jenjang dan terdiri dari dua jenis item, yaitu item yang mendukung (*favorable*) dan item yang tidak mendukung (*unfavorable*) terhadap objek sikap atau perilaku yang diteliti. Setiap pertanyaan dalam skala ini memiliki lima pilihan kategori jawaban.Untuk item yang mendukung pernyataan (*favorable*), sistem penilaian jawaban adalah sebagai berikut: sangat sesuai (SS) dengan skor 5; sesuai (S) dengan skor 4; agak sesuai (AS) dengan skor 3; tidak sesuai (TS) dengan skor 2; dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1; Sementara itu, untuk item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*), sistem penilaian jawaban adalah: sangat sesuai (SS) dengan skor 1; sesuai (S) dengan skor 2; agak sesuai (AS) dengan skor 3; tidak sesuai (TS) dengan skor 4; dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 5. Alternatif pilihan jawaban dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 1
Skor Jawaban Berdasarkan Skala Likert

Alternatif Jawaban	Sifat	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Agak Sesuai (AS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Dalam penelitian ini, terdapat satu skala psikologi yang digunakan, yaitu Tingkat Stres:

1. Skala Tingkat Stres

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan ialah skala mengacu pada Model Transaksional Stres dari Folkman & Lazarus (1985), di mana stres dipahami sebagai hasil dari interaksi (transssaksi) antara individu dan lingkungan, yang melibatkan: *Primary Appraisal* (penilaian primer), *Secondary Appraisa* (penilaian sekunder), *Coping* (Strategi mengatasi stres).

Berikut ini adalah kisi-kisi instrument yang dibuat peneliti berdasarkan skala tingkat stres yang telah di adaptasi:

Tabel 3. 2
Tabel Blue Print Tingkat Stres

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Item (F)	Item (UF)	
1	*Primary Appraisal*	Mampu menilai dampak negatif dari situasi yang dihadapi terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Mampu menyadari serta membedakan berbagai bentuk kerugian (materi, fisik, sosial, lingkungan) yang telah terjadi akibat suatu peristiwa	7, 8, 9	10, 11, 12	6
		Mampu mengidentifikasi pengembangan diri atau peluang dari situasi yang	13, 14, 15	16, 17, 18	6

		dihadapi			
2	*Secondary Appraisal*	Menilai kemampuan diri dalam menghadapi situasi	19, 20, 21	22, 23, 24	6
		Menilai seberapa besar motivasi diri	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		Menilai keberadaan dukungan sosial atau sumber daya lain	31, 32, 33	34, 35, 36	6
3	*Coping*	Mampu menyusun dan menjalankan tindakan konkret untuk mengurangi atau menyelesaikan penyebab stres secara langsung	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		Mampu menenangkan atau mengalihkan emosi negatif sebagai upaya menyesuaikan diri terhadap tekanan	43, 44, 45	46, 47, 48	6
		Mengubah cara pandang individu terhadap situasi stres agar lebih positif dan bermakna, seperti melihat kegagalan sebagai pelajaran atau tantangan sebagai peluang	49, 50, 51	52, 53, 54	6
	Total				**54**

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Uji validitas isi diestimasi lewat pengujian isi skala dengan analisis rasional atau *professional judgement* melalui panel *expert*, yaitu dengan meminta penilaian pada orang yang memiliki kompetensi dalam hal penggunaan bahasa yang tepat dan pemahaman akan materi yang diteliti. Analisis rasional atau *professional judgement* dalam penelitian ini melalui panel *expert* yang berasal dari Dosen ahli Psikometri yaitu ibu Dra Desmitas, ibu Fikra dan bapak Dian yang sudah ahli dalam bidang pengukuran dan penyusunan tes psikologi.

Panel *expert* dari dosen ahli Psikometri yang sudah ahli dalam bidang pengukuran dan penyusunan tes psikologi akan diminta untuk memberikan penilaian terhadap kelayakan aitem-aitem, dan kesesuaian isi aitem sebagai jabaran dari indikator keperilakuan atribut yang diukur. Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angka 1 yaitu untuk aitem yang sangat tidak relevan, angka 2 untuk aitem yang tidak relevan, angka 3 untuk aitem yang cukup relevan, 4 untuk aitem yang relevan, dan 5 untuk aitem yang sangat relevan. Hasil dari penilaian panel *expert* ini kemudian dianalisis dengan menggunakan formula Aiken‟s V.

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk item yang sangat tidak relevan, skor 2 untuk item yang tidak relevan, skor 3 untuk item yang cukup relevan, skor 4 untuk item yang relevan, dan skor 5 untuk item yang sangat relevan. Selanjutnya, hasil penilaian dari panel ahli tersebut dianalisis menggunakan rumus Aiken's V. Formula yang diajukan oleh Aiken adalah sebagai berikut.

$$v = \frac{\sum s}{n\,(c-1)}$$

Keterangan:

s = r - lo

lo = angka penilaian validitas yang terendah (minimal 1)

c = angka penilaian validitas yang tertinggi (misalnya 5)

r = angka yang diberikan penilai

Nilai Aiken‟s V berkisar antara 0 sampai 1. Aitem yang layak digunakan yaitu aitem yang memiliki nilai Aiken‟s V di atas 0,5. Namun, dalam penelitian ini standar nilai Aiken‟s V yang digunakan adala 0,5, artinya nilai aitem-aitem yang berada di bawah 0,5 tidak relevan (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan hasil analisis Aiken' V yang telah dilakukan, dari 54 aitem skala tingkat stres yang telah dibuat, seluruh aitem dinyatakan valid. Adapun rinciannya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 3
Hasil Analisis Aiken's V Tingkat Stres

No Aitem	*Aiken's V*	Keterangan
1	0,66667	Valid
2	0,83333	Valid
3	0,66667	Valid
4	0,75	Valid
5	0,66667	Valid
6	0,75	Valid
7	0,66667	Valid
8	0,66667	Valid
9	0,83333	Valid
10	0,66667	Valid
11	0,83333	Valid
12	0,75	Valid
13	0,75	Valid
14	0,66667	Valid
15	0,66667	Valid
16	0,75	Valid
17	0,66667	Valid

18	0,75	Valid
19	0,75	Valid
20	0,66667	Valid
21	0,75	Valid
22	0,66667	Valid
23	0,66667	Valid
24	0,66667	Valid
25	0,83333	Valid
26	0,83333	Valid
27	0,75	Valid
28	0,75	Valid
29	0,66667	Valid
30	0,66667	Valid
31	0,75	Valid
32	0,83333	Valid
33	0,83333	Valid
34	0,83333	Valid
35	0,83333	Valid
36	0,75	Valid
37	0,75	Valid
38	0,83333	Valid
39	0,66667	Valid
40	0,75	Valid
41	0,75	Valid
42	0,83333	Valid
43	0,83333	Valid
44	0,83333	Valid
45	0,66667	Valid
46	0,75	Valid
47	0,75	Valid

48	0,66667	Valid
49	0,83333	Valid
50	0,83333	Valid
51	0,75	Valid
52	0,83333	Valid
53	0,66667	Valid
54	0,83333	Valid

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merujuk pada kemampuan alat ukur untuk memberikan hasil yang konsisten dan stabil. Sebuah instrumen dikatakan reliabel jika mampu menghasilkan hasil yang sama ketika digunakan untuk mengukur objek atau subjek yang sama dalam waktu berbeda. Faktor-faktor yang memengaruhi reliabilitas antara lain kejelasan bahasa yang dipakai dan banyaknya butir pernyataan dalam mengukur suatu indikator. Bahasa yang tidak jelas atau ambigu akan menurunkan tingkat reliabilitas, Jumlah butir pernyataan yang lebih banyak juga dapat meningkatkan reliabilitas.

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angka berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas.

Koefisien Alpha Cronbach yang ideal untuk sebuah instrumen berada pada rentang 0,7 hingga 0,9. Dalam penelitian ini, analisis varians menggunakan Alpha Cronbach dipilih untuk menguji reliabilitas skala karena metode ini memberikan hasil pengukuran yang lebih akurat. Data diolah dengan bantuan program SPSS, dengan harapan nilai Koefisien Alpha Cronbach minimal mencapai 0,7 sebagai batas reliabilitas yang diterima. Berikut ini hasil uji reliabilitas dari variabel tingkat stres:

a. Tingkat Stres

Dari data uji coba yang didapatkan dilakukanlah uji reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 4
Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.912	44

Dari tabel 3. dapat di lihat pada Cronbach’s Alpha tingkat stres sebesar 0.912 yang menandakan bahwa nilai tersebut besar dari 0,70 (0,912>0.70) yang artinya tingkat stres sudah reliabel. Setelah dilakukan uji coba didapatkan 44 aitem yang selamat (reliabel) dan terdapat 10 aitem yang gugur (tidak reliabel).

Dalam analisis reliabilitas, peneliti juga mengeliminasi butir soal yang memiliki nilai diskriminasi rendah (Azwar, 2020). Nilai diskriminasi (daya beda aitem) dilihat dari nilai CITC, dimana butir dianggap memiliki daya beda yang baik jika CITC berada di atas 0,3 (> 0,3). Namun, jika banyak butir yang gagal pada nilai daya beda 0,3, maka nilai daya beda bisa ditoleransi sampai 0,25. Pada penelitian ini, menggunakan nilai CITC minimal 0,25. Proses pengguguran butir dilakukan sebanyak 5 kali sampai semua butir memiliki nilai CITC di atas 0,25. Selanjutnya dilakukan peyusunan skala tingkat stres sampai menjadi bentuk final dan aitem yang selamat atau reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 5
Tingkat Stres Setelah Try Out (Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Item (F)	**Item (UF)**	
1	*Primary Appraisal*	Mampu menilai dampak negatif dari situasi yang dihadapi terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar	2, 4, 1	**6, 3, 5**	6
		Mampu menyadari serta membedakan berbagai bentuk kerugian (materi, fisik, sosial, lingkungan) yang telah terjadi akibat suatu peristiwa	9, 10, 8	**11*, 7, 16**	5
		Mampu mengidentifikasi pengembangan diri atau peluang dari situasi yang dihadapi	13*, 12, 14	**17, 15*, 18**	4
2	*Secondary Appraisal*	Menilai kemampuan diri dalam menghadapi situasi	20, 22,19*	**23, 21, 28**	5
		Menilai seberapa besar motivasi diri	25*, 24, 26	**29*, 27, 30**	4
		Menilai keberadaan dukungan sosial atau sumber daya lain	32, 34, 31	**35, 33, 40***	5
3	*Coping*	Mampu menyusun dan menjalankan tindakan konkret untuk mengurangi atau menyelesaikan penyebab stres secara langsung.	37, 36, 38	**41, 39, 43**	6
		Mampu menenangkan atau mengalihkan emosi negatif sebagai upaya menyesuaikan diri terhadap tekanan	42*, 45, 46*	**44, 48, 49**	4
		Mengubah cara pandang individu	47,	**50, 54,**	5

		terhadap situasi stres agar lebih positif dan bermakna, seperti melihat kegagalan sebagai pelajaran atau tantangan sebagai peluang	51*, 52	**53**	
	Total				**44**

*) : Aitem Gugur

Aitem yang gugur setelah dilakukan uji coba yaitu aitem dengan nomor bewarna merah yang ditandai bintang terdapat pada nomor 11*, 13*, 15*, 19*, 25*, 29*, 40*, 42*, 51*.

Tabel 3. 6
Blueprint Penelitian

No	**Aspek**	**Indikator**	**Item**		**Jumlah**
			Item (F)	**Item (UF)**	
1	*Primary Appraisal*	Mampu menilai dampak negatif dari situasi yang dihadapi terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar	2, 4, 1	**6, 3, 5**	6
		Mampu menyadari serta membedakan berbagai bentuk kerugian (materi, fisik, sosial, lingkungan) yang telah terjadi akibat suatu peristiwa	9, 10, 8	**7, 16**	5
		Mampu mengidentifikasi pengembangan diri atau peluang dari situasi yang dihadapi	12, 14	**17, 18**	4
2	*Secondary Appraisal*	Menilai kemampuan diri dalam menghadapi situasi	20, 22	**23, 21, 28**	5
		Menilai seberapa besar motivasi diri	24, 26	**27, 30**	4
		Menilai keberadaan dukungan sosial atau sumber daya lain	32, 34, 31	**35, 33**	5

3	*Coping*	Mampu menyusun dan menjalankan tindakan konkret untuk mengurangi atau menyelesaikan penyebab stres secara langsung.	37, 36, 38	**41, 39, 43**	6
		Mampu menenangkan atau mengalihkan emosi negatif sebagai upaya menyesuaikan diri terhadap tekanan	45	**44, 48, 49**	4
		Mengubah cara pandang individu terhadap situasi stres agar lebih positif dan bermakna, seperti melihat kegagalan sebagai pelajaran atau tantangan sebagai peluang	47, 52	**50, 54, 53**	5
	Total				**44**

Pada tabel blueprint diatas setelah dikeluarkan aitem yang gugur, blueprint yang akan digunakan untuk penelitian tingkat stres.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang digunakan. Model skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi (Sugiyono, 2013).

Skala psikologi adalah instrumen yang dirancang untuk mengukur konstruk psikologis melalui sejumlah item yang terkandung di dalamnya. Skala ini menghasilkan skor spesifik yang dapat digunakan untuk keperluan analisis statistik. Pembuatan skala didasarkan pada suatu teori tertentu sehingga terdiri dari komponen, indikator, serta item-item terkait. Setiap item kemudian diuji untuk mengevaluasi kemampuan pembedaan, validitas, dan

reliabilitasnya agar skala tersebut menjadi alat ukur yang baik (Periantalo, 2019).

Dalam prosedurnya, skala *Likert* menyusun serangkaian pernyataan, di mana responden diminta memberikan jawaban yang diberi bobot sesuai dengan item yang ada. Format respon dalam penelitian ini terdiri dari lima respon pernyataan dengan format respon: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan ialah skala mengacu pada Model Transaksional Stres dari Lazarus & Folkman (1984), di mana stres dipahami sebagai hasil dari interaksi (transaksi) antara individu dan lingkungan, yang melibatkan: Penilaian (*Appraisal*), *Coping* (Strategi mengatasi stres).

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah data dari semua responden atau sumber data lainnya telah terkumpul. Menurut (Sugiyono, 2013), langkah-langkah dalam analisis data mencakup pengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyusunan tabel berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data dalam tabel-tabel yang relevan, melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Analisis korelasi adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam sebuah penelitian, data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS dari IBM untuk menguji korelasi antara variabel-variabel penelitian. Hasil dari analisis ini dievaluasi menggunakan uji korelasi Pearson product moment, bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel yang diamati (Sugiyono, 2013).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) yang terdiri dari:

1. Uji Prasyarat Analisis Data
   a. Uji Normalitas

      Uji normalitas adalah teknik yang digunakan untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah data mengikuti distribusi normal. Ketika nilai P lebih besar dari 0,05 (P>0,05), maka hipotesis nol diterima, yang berarti data tersebut dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai P kurang dari 0,05 (P<0,05), hipotesis nol ditolak, menunjukkan bahwa data tidak sesuai dengan distribusi normal (Priyatno, 2014).

   b. Uji Homogenitas

      Uji homogenitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah varians dari dua atau lebih kelompok data sama atau seragam. Tujuan utama uji ini adalah memastikan bahwa kelompok-kelompok tersebut memiliki tingkat variasi yang sebanding, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (P>0,05), maka variasi antar kelompok dianggap homogen. Namun, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 (P< 0,05), data dianggap tidak homogen (Priyatno, 2014).

2. Uji Hipotesis

   Uji hipotesis adalah langkah yang dilakukan peneliti untuk memutuskan apakah hipotesis dalam penelitian dapat diterima atau ditolak. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t independen (*independent sample t-test*) melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Apabila syarat analisis data tidak terpenuhi, maka *uji mann-whitney* sebagai alternatif digunakan untuk menguji hipotesis.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membedakan tingkat stres pada siswa sekolah arama dan siswa sekolah biasa di Ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan. Penelitian ini memiliki subjek sebanyak 80 orang dari siswa sekolah asrama, terdiri atas 40 siswa dan 40 siswa dari sekolah biasa. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dengan menghitung jumlah skor skala yang telah diisi oleh responden.

B. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah yang berbeda, yaitu di sekolah berasrama dan sekolah non-asrama. Pemilihan kedua sekolah tersebut didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin membandingkan tingkat stres antara siswa yang tinggal di asrama dengan siswa yang bersekolah secara reguler tanpa tinggal di asrama. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala likert untuk mengukur tingkat stres pada remaja di Ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan. Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan skala berupa pernyataan berjumlah 44 butir mengenai tingkat stres. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 80 orang.

1. Data Empirik dan Hipotetik

   Data hipotetik adalah hasil pengkategorisasian yang disusun berdasarkan skor hipotetik dari skala. Sementara itu, skor empirik diperoleh dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam studi ini dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Tabel 4. 1
Skor Empirik dan Hipotetik

	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Skor Hipotetik	Tingkat Stres	80	44	220	176	132	29,3
Skor Empirik	Tingkat Stres	80	100	176	76	133.76	12,98

Skor hipotetik disusun berdasarkan kemungkinan jawaban minimum hingga maksimum pada setiap aitem skala, sehingga menghasilkan rentang skor 44–220 dengan rata-rata 132. Skor hipotetik ini berfungsi sebagai acuan teoretis untuk menentukan batas kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dengan kata lain, skor hipotetik menggambarkan kondisi ekstrem yang mungkin terjadi, baik sangat rendah maupun sangat tinggi, meskipun belum tentu muncul dalam hasil nyata.

Adapun skor empirik yang diperoleh dari responden penelitian menunjukkan rentang 100–176 dengan rata-rata 133,76 dan standar deviasi 12,98. Nilai empirik minimum yang lebih tinggi dibandingkan nilai hipotetik minimum, serta nilai empirik maksimum yang lebih rendah dari batas maksimum hipotetik, mengindikasikan bahwa tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Rata-rata empirik yang hampir sama dengan rata-rata hipotetik menunjukkan bahwa tingkat stres responden nyata sesuai dengan perkiraan teoretis, yakni berada dalam kategori sedang, dengan variasi yang relatif homogen antarindividu.

Tabel 4. 2
Kategorisasi Penilaian

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$(M+1SD) \leq X$	$161,3 \leq X$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$102,7 \leq X < 161,3$	Sedang
$X < (M-1SD)$	$X < 102,7$	Rendah

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel tingkat stres adalah apabila subjek memperoleh skor kurang dari 102,7. Hal ini berarti individu yang termasuk kategori rendah memiliki kecenderungan mampu mengendalikan tekanan yang dialaminya, baik dari aspek akademik maupun sosial, sehingga gejala stres tidak terlalu tampak dalam kesehariannya.

Kategori sedang berada pada rentang skor $102,7 \leq X < 161,3$. Subjek dengan kategori ini menunjukkan bahwa mereka mengalami stres dalam batas wajar. Artinya, meskipun terdapat tekanan dari lingkungan sekolah maupun tuntutan belajar, individu masih dapat menyesuaikan diri dengan baik sehingga stres tidak menghambat aktivitas belajar maupun hubungan sosial secara signifikan.

Sementara itu, kategori tinggi diberikan pada individu yang memperoleh skor $161,3 \leq X$. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami tekanan yang cukup besar sehingga gejala stres muncul lebih intens. Stres dalam kategori tinggi berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, hingga kesehatan fisik maupun psikologis siswa.

Meskipun demikian, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stres antara kelompok siswa tidak signifikan. Dengan kata lain, meskipun terdapat individu yang masuk dalam kategori stres tinggi, hal tersebut lebih bersifat kasus per kasus dan tidak cukup kuat untuk membedakan rata-rata stres antar kelompok. Secara umum, tingkat stres siswa pada kedua kelompok berada pada kategori yang relatif sama sehingga tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3
Frekuensi Kategorisasi Tingkat Stres

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tinggi	2	1.3	1.3	1.3
	sedang	77	96.3	96.3	97.5
	rendah	1	2.5	2.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

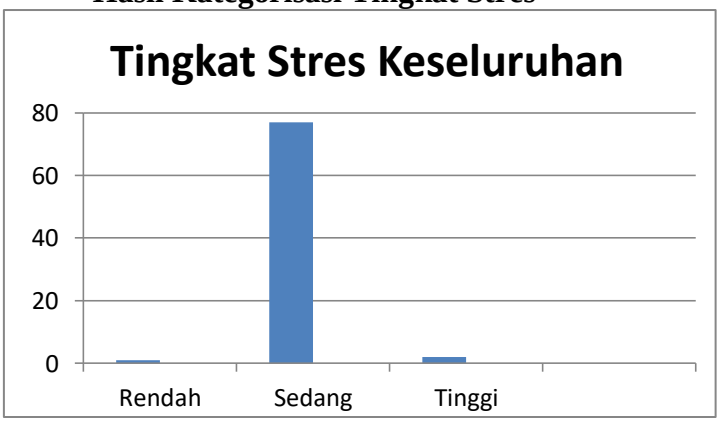
Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar siswa, yaitu 77 orang (96,3%), berada pada kategori sedang. Artinya, mayoritas siswa memang merasakan adanya tekanan, tapi masih dalam batas yang wajar dan bisa dihadapi. Selain itu, ada 2 siswa (2,5%) yang termasuk kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa meskipun jumlahnya sedikit, ada siswa yang merasakan stres cukup berat sehingga bisa memengaruhi belajar dan aktivitas mereka. Sementara itu, hanya 1 siswa (1,3%) berada pada kategori rendah, yang berarti siswa tersebut relatif mampu mengendalikan stres dengan baik sehingga tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan yang ada.

Hasil ini menggambarkan bahwa secara umum kondisi stres siswa berada pada tingkat sedang. Stres pada kategori sedang bisa dibilang wajar, karena siswa tetap merasakan tekanan dari sekolah maupun lingkungan sosial, tetapi masih bisa menyesuaikan diri. Adanya sedikit siswa yang masuk kategori tinggi dan rendah juga menunjukkan bahwa setiap individu punya cara berbeda dalam menghadapi tekanan. Faktor seperti kemampuan diri, dukungan dari orang sekitar, serta strategi coping yang dipakai bisa memengaruhi perbedaan ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres dalam taraf sedang, meskipun tetap ada sebagian kecil yang merasakan stres lebih berat maupun lebih ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Pondok Pesantren

Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan berada pada kategori sedang sebesar 96,3%.

Hasil analisis persentase penelitian tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut :

Gambar 4. 1
Hasil Kategorisasi Tingkat Stres



Untuk mengetahui distribusi tingkat stres pada siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan, dilakukan kategorisasi terhadap setiap aspek tingkat stres, yaitu *primary appraisal* yang mana individu melakukan penilaian awal apakah situasi tersebut ancaman, tantangan atau tidak relevan. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada tabel berikut:

a. Aspek *Primary Appraisal*

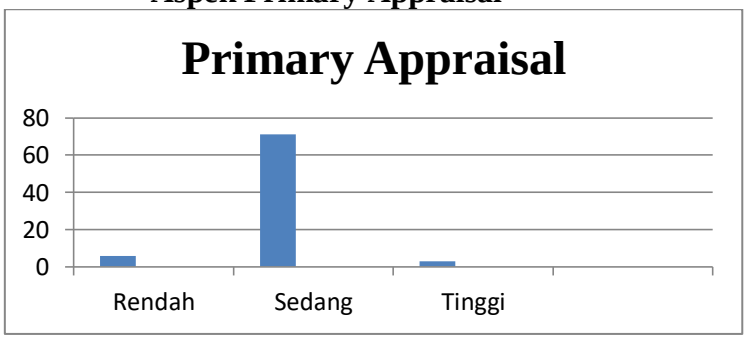
Tabel 4. 4
Kategorisasi Aspek *Primary Appraisal*

Aspek Tingkat Stres	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Primary Appraisal	Rendah	6	7.5%
	Sedang	71	88.8%
	Tinggi	3	3.8%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 6 orang (7,5%) berada pada kategori rendah dalam aspek

Primary Appraisal. Sementara itu, sebanyak 71 orang (88,8%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 3 orang (3,8%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa memiliki kecenderungan sedang dalam melakukan penilaian awal apakah situasi tersebut ancaman, tantangan atau tidak relevan (Primary Appraisal). Namun, kategorisasi sedang lebih dominan dibanding kategori lainnya, yakni rendah dan tinggi. Ini menunjukkan bahwa siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa mimiliki kemampuan *Primary Appraisal* yaitu kemampun untuk menilai dan menginterpretasikan situasi yang mereka hadapi sebagai suatu ancaman, tantangan, atau sesuatu yang netral.

Gambar 4. 2
Aspek Primary Appraisal



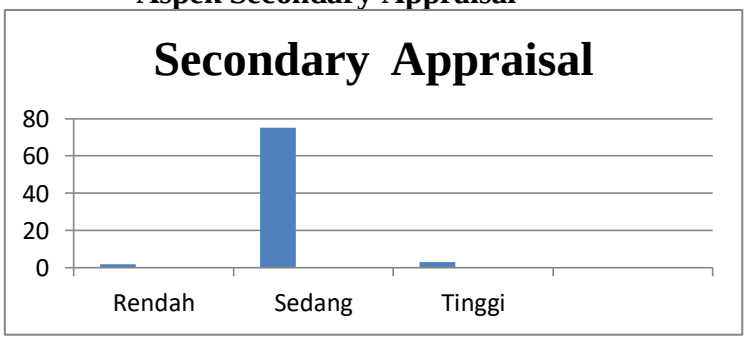
b. Aspek *Secondary Appraisal*

Tabel 4. 5
Kategorisasi Aspek *Scondary Appraisal*

Aspek Tingkat Stres	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Secondary Appraisal	Rendah	2	2.5%
	Sedang	75	93.8%
	Tinggi	3	3.8%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 3 orang (2,5%) berada pada kategori rendah dalam aspek *Secondary Appraisal*. Sementara itu, sebanyak 75 orang (93,8%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 3 orang (3,8%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa memiliki kecenderungan berada pada kategori sedang dalam mengevaluasi sumber daya serta kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi situasi, termasuk dalam menilai dukungan sosial, keterampilan, dan strategi yang tersedia. Kategorisasi sedang lebih dominan dibanding kategori lainnya, yakni rendah dan tinggi. Ini menunjukkan bahwa siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa mimiliki kemampuan *Secondary Appraisal* yaitu kemampuan untuk mengevaluasi sumber daya dan strategi yang dimiliki dalam menghadapi situasi stres, seperti dukungan sosial, keterampilan pribadi, serta pilihan coping yang tersedia.

Gambar 4. 3
Aspek Secondary Appraisal



c. Aspek *Coping Strategi*

Tabel 4. 6
Kategorisasi Aspek Coping Strategi

Aspek Tingkat Stres	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Coping Strategi	Rendah	6	7.5%
	Sedang	71	88.8%
	Tinggi	3	3.8%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 6 orang (7,5%) berada pada kategori rendah dalam aspek *Primary Appraisal*. Sementara itu, sebanyak 71 orang (88,8%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 3 orang (3,8%) berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa sekolah biasa dan sekolah asrama berada pada kategori sedang dalam hal coping strategy, yaitu proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi stres yang muncul dari penilaian terhadap situasi tertentu. Hal ini mencerminkan adanya kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan tekanan melalui berbagai strategi, baik secara emosional maupun fungsional.

Gambar 4. 4
Aspek Coping Strategi

d. Kategorisasi berdasarkan jenis kelamin

Jika dilihat dari kategorisasi berdasarkan jenis kelamin laki-laki pada subjek penelitian bisa dilihat pada table berikut ini :Kategorisasi berdasarkan Sekolah:

Tabel 4. 7
Kategorisasi jenis kelamin laki-laki

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
X < (M-1SD)	X< 146.34	Rendah	5	15.2%
(M-1SD)≤X<(M+1SD)	116.12 ≤ X <146.34	Sedang	25	75.8%
(M+1SD) ≤ X	146.34 ≤ X	Tinggi	3	9.0%
Total			33	100%

Hasil tabulasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden laki-laki, yaitu sebanyak 25 orang (75.8%), berada pada kategori tingkat stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas laki-laki dalam penelitian ini mengalami stres dalam intensitas yang masih dalam batas moderat atau menengah. Selanjutnya, terdapat 5 orang responden (15.2%) yang termasuk dalam kategori tingkat stres rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan atau beban psikologis yang mereka alami. Sementara itu, hanya 3 orang (9.0%) yang termasuk ke dalam kategori tingkat stres tinggi, yang artinya mereka mengalami tekanan psikologis yang cukup berat. Proporsi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar laki-laki tidak berada dalam kondisi stres yang tinggi, tetap ada sebagian kecil yang perlu mendapatkan perhatian dan dukungan khusus terkait kondisi psikologisnya.

Hasil analisis persentase penelitian tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut :

Gambar 4. 5
Kategorisasi tingkat stres laki-laki

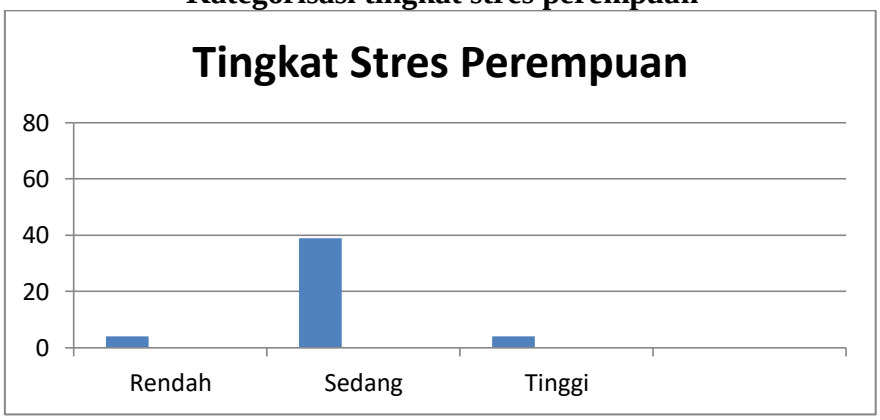
Tabel 4. 8
Kategorisasi jenis kelamin perempuan

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
X < (M-1SD)	X< 124.41	Rendah	4	8.5%
(M-1SD)≤X<(M+1SD)	124.41 ≤ X <146.61	Sedang	39	83.0%
(M+1SD) ≤ X	146.61 ≤ X	Tinggi	4	8.5%
Total			47	100%

Hasil pengelompokan menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan, yaitu sebanyak 39 orang (83.0%), tergolong dalam kategori tingkat stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan mengalami tekanan psikologis yang masih dalam batas wajar atau normal untuk kelompok usia dan kondisi mereka. Selain itu, terdapat 4 orang (8.5%) yang berada dalam kategori tingkat stres rendah, yang menunjukkan kemampuan adaptasi dan manajemen stres yang relatif baik. Sebaliknya, 4 orang lainnya (8.5%) termasuk dalam kategori tingkat stres tinggi, yang perlu mendapatkan perhatian karena tingkat stres tinggi berpotensi mengganggu kesejahteraan emosional dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Hasil analisis persentase penelitian tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut :

Gambar 4. 6
Kategorisasi tingkat stres perempuan



e. Kategorisasi berdasarkan sekolah

Untuk mengetahui distribusi tingkat stres pada siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan dilakukan kategorisasi berdasarkan sekolah asrama dan non-asrama.

Tabel 4. 9
Kategorisasi Tingkat Stres Berdasarkan Sekolah

Descriptives

Tingkat_stress

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Asrama	40	134.4500	14.64617	2.31576	129.7659	139.1341	100.00	176.00
Biasa	40	133.0750	11.23499	1.77641	129.4819	136.6681	113.00	168.00
Total	80	133.7625	12.98806	1.45211	130.8721	136.6529	100.00	176.00

Berdasarkan Tabel Kategorisasi Tingkat Stres Berdasarkan Sekolah, diketahui bahwa siswa sekolah asrama memiliki rata-rata tingkat stres sebesar 134,45 dengan standar deviasi sebesar 14,65, sedangkan siswa sekolah biasa memiliki rata-rata tingkat stres sebesar 133,08 dengan standar deviasi sebesar 11,23. Meskipun secara deskriptif siswa sekolah asrama menunjukkan rata-rata tingkat stres yang sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah biasa, perbedaan tersebut tidak terlalu mencolok. Total responden dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa, yang terdiri dari 40 siswa sekolah asrama dan 40 siswa sekolah biasa. Secara keseluruhan, rata-rata tingkat stres seluruh responden adalah 133,76 dengan standar deviasi sebesar 12,99, yang menunjukkan bahwa tingkat stres siswa cenderung berada pada kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum tidak terdapat

perbedaan yang berarti dalam tingkat stres antara siswa dari dua jenis sekolah tersebut.

Tabel 4. 10
Analisi Anova jenis Sekolah

ANOVA					
Tingkat_stress					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	37.813	1	37.813	.222	.639
Within Groups	13288.675	78	170.368		
Total	13326.488	79			

Hasil analisis tingkat stres pada responden penelitian menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,639 (p>0,05); dengan dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan skor tingkat stres yang signifikan di tinjau dari jenis sekolah di dua sekolah yang diteliti.

C. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan serta memberikan jawaban terhadap rumusan masalah dalam penelitian. Dalam rangka melakukan pengujian perbedaan rata-rata menggunakan uji T, langkah awal yang harus dilakukan adalah melaksanakan pengujian terhadap variabel konformitas. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis yang berlaku, sehingga hasil uji T dapat diinterpretasikan dengan valid dan akurat. Dengan demikian, sebelum pengujian hipotesis dapat dilakukan, perlu dilakukan serangkaian uji prasyarat guna menguji kelayakan dan kesesuaian data yang digunakan dalam analisis tersebut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk menentukan apakah data dari setiap variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji

normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov, mengingat jumlah sampel yang diuji sebanyak 80. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi pada setiap variabel normal, dapat dilihat dari nilai signifikansi yang dihasilkan. Apabila nilai signifikansi < 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi ≥ 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Proses pengolahan data dan uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS for Windows. Hasil dari uji normalitas tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 11
Uji Normalitas

	Kolmogorov- smirnov			*Shapiro-wilk*		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Stres	.086	80	.200*	.974	80	.106

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel tingkat stres sebesar 0.200 berarti lebih besar dari 0.05 (0.200 > 0.05) maka data dinyatakan normal. Maka distribusi data siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah varians antar kelompok distribusi data bersifat sama. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sampel T tes dan Anova. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi variabel homogen atau tidak dapat dilihat nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka data tersebut homogen , sebaliknya jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak homogen. Dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistic SPSS versi 20 *for windows.* Hasil uji normalitas ditujukan table berikut:

Tabel 4. 12
Uji Homogenitas

Leven's statistic	Sig
0.812	0.370

Dilihat dari tabel di atas dapat di ketahui nilai signifikansi 0,370 > 0,05 yang berarti distribusi data homogen. Maka distribusi data siswa siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang telah dirumuskan, yaitu apakah terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres pada siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan. Perhitungan ini dilakukan menggunakan Independent Sample t-test dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 for Windows.

Independent Sample t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berpasangan. Syarat yang harus dipenuhi dalam uji statistik parametrik ini adalah data berdistribusi normal dan variansnya homogen. Keputusan pengujian Independent Sampel t-tes didasarkan pada nilai signifikansi (2-tailed), dimana jika nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan, sedangkan jika nilai (2-tailed) > 0,05, maka perbedaan tersebut tidak signifikan. Berikut ini disajikan hasil uji hipotesis mengenai perbedaan tingkat stres pada siswa sekolah biasa dan siswa sekolah asrama di ponpes Darul Muttaqin dab di SMAN 1 Rambatan yang akan di paparkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 13
Uji Independent Sampel T-test

Levene's Test for Equality of Variances		
f	*Sig*	*Sig-2 tailed*
0.812	.370	.639

Tabel 4. 14
Mean Tingkat Stres

	Sekolah	N	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean
Tingkat Stres	Siswa Asrama	40	134.4500	14.64617	2.31576
	Siswa Biasa	40	133.0750	11.23499	1.77641

Dilihat dari tabel di atas dapat diketahui nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,639. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres yang signifikan ditinjau dari sekolah yang berbeda dengan nilai signifikansi 0.639>0.05. siswa sekolah asrama memiliki tingkat stres (M=134.4500; SD=14.64617) dan siswa sekolah biasa memiliki tingkat stres (M=133.0750; SD=11.23499).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa, khususnya antara siswa di ponpes Darul Muttaqin dan siswa di SMAN 1 Rambatan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata dan simpangan baku yang tidak menunjukkan perbedaan mencolok, serta dari hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan kata lain, keberadaan siswa di lingkungan asrama tidak secara langsung berpengaruh terhadap peningkatan atau penurunan tingkat stres yang mereka alami jika dibandingkan dengan siswa yang tinggal di rumah dan bersekolah secara reguler.

D. Analisis Tambahan

Analisis tambahan dilakukan untuk mendukung dan memperluas hasil temuan utama dalam penelitian ini. Setelah menganalisis perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa, peneliti melakukan eksplorasi lebih lanjut terhadap data berdasarkan beberapa aspek tambahan seperti aspek tingkat stres, dan distribusi skor pada masing-masing kelompok. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai karakteristik responden dan kecenderungan stres yang mereka alami. Analisis tambahan ini juga bertujuan untuk mempertajam dan memperkuat hasil analisi sebelumnya agar penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk fokus penelitian pada penelitian selanjutnya.

1. Analisis tingkat stres berdasarkan kategori sekolah

Tabel 4. 15
Rata-rata masing-masing kelompok

Deskripsi	N	Mean	Std.Deviation
Sekolah Asrama	40	134.4500	14.64617
Sekolah Biasa	40	133.0750	11.23499
Total	80	133.7625	12.98806

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat stres siswa sekolah asrama memiliki nilai rata-rata sebesar 134,45 dengan standar deviasi 14,65, sedangkan siswa sekolah biasa memiliki rata-rata tingkat stres sebesar 133,08 dengan standar deviasi 11,23. Jumlah responden pada masing-masing kelompok adalah 40 siswa, sehingga total sampel berjumlah 80 siswa. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa secara umum siswa sekolah asrama memiliki tingkat stres yang sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah biasa.

2. Analisi Berdasarkan Aspek-Aspek Tingkat Stres

Dibawah ini merupakan hasil analisis berdasrkan aspek-aspek tingkat stres:

Tabel 4. 16
Analisis Aspek-Aspek Tingkat Stres

Aspek Tingkat Stres	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Primary Appraisal	Rendah	6	7.5%
	Sedang	71	88.8%
	Tinggi	3	3.8%
Secondary Appraisal	Rendah	2	2.5%
	Sedang	75	93.8%
	Tinggi	3	3.8%
Coping Strategi	Rendah	6	7.5%
	Sedang	71	88.8%
	Tinggi	3	3.8%

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek-aspek tingkat stres, dapat diketahui bahwa mayoritas responden cenderung berada pada kategori sedang di ketiga aspek yang diteliti. Pada aspek Primary Appraisal, sebanyak 71 siswa (88,8%) termasuk dalam kategori sedang, 6 siswa (7,5%) berada pada kategori rendah, dan hanya 3 siswa (3,8%) masuk kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menilai tekanan yang mereka hadapi berada dalam tingkat yang wajar, tidak terlalu ringan tetapi juga tidak berlebihan. Dengan kata lain, siswa masih mampu mengenali bahwa tuntutan yang ada cukup menimbulkan stres, namun masih dalam batas yang bisa ditangani.

Selanjutnya, pada aspek Secondary Appraisal, sebanyak 75 siswa (93,8%) termasuk kategori sedang, sedangkan 2 siswa (2,5%) berada pada kategori rendah dan 3 siswa (3,8%) berada pada kategori tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengevaluasi sumber daya atau kemampuan diri mereka untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Tingginya proporsi pada kategori sedang menunjukkan bahwa siswa umumnya menilai kemampuan

mereka secara realistis, tidak terlalu meremehkan maupun terlalu membebani diri.

Pada aspek Coping Strategy, hasilnya juga relatif sama, yaitu 71 siswa (88,8%) berada pada kategori sedang, 6 siswa (7,5%) pada kategori rendah, dan 3 siswa (3,8%) pada kategori tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa sebagian besar siswa menggunakan strategi coping dalam intensitas yang sedang, artinya mereka berupaya mengatasi stres dengan cara-cara tertentu, namun belum sepenuhnya optimal ataupun sangat lemah. Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun siswa menghadapi tekanan, mereka masih berusaha melakukan penyesuaian diri dan mencari solusi.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang pada ketiga aspek tingkat stres, yaitu primary appraisal, secondary appraisal, dan coping strategy. Hal ini berarti siswa menyadari adanya tekanan, menilai kemampuan diri secara realistis, serta menggunakan strategi coping dalam kadar yang wajar. Dengan demikian, stres yang dialami siswa cenderung berada pada taraf moderat sehingga masih memungkinkan mereka untuk beradaptasi dan mengatasinya dengan baik.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan SMAN 1 Rambatan, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa. Peneliti memperoleh 80 subjek, yang terdiri dari 40 siswa sekolah asrama dan 40 siswa sekolah biasa. Seluruh subjek berada pada rentang umur 16-19 tahun. Subjek berada pada kelas XI dan XII.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel tingkat stres yang telah dilakukan terdapat 1 subjek yang memiliki kategori rendah dengan presentase 1.3%, pada kategori tinggi terdapat 2 subjek yang memiliki tingkat

stres dengan presentase 2.5%. Presentase paling besar terdapat pada kategori sedang dengan 77 subjek dan presentase 96.3% dari total 80 subjek.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stres per aspeknya, mayoritas siswa cenderung berada pada kategori sedang di ketiga aspek yang diteliti. Pada Primary Appraisal, 88,8% siswa menilai tekanan yang mereka hadapi sebagai sedang, hanya sedikit yang merasa rendah atau tinggi. Pada Secondary Appraisal, hampir seluruh siswa (93,8%) memiliki kemampuan sedang dalam mengevaluasi sumber daya yang mereka miliki untuk menghadapi stres. Begitu pula pada Coping Strategy, sebagian besar (88,8%) menggunakan strategi coping dengan tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa menilai tekanan yang dialami tidak terlalu ringan atau berat, dan mereka umumnya mampu mengelola stres dengan cara yang baik. Dari hasil yang didapat tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dengan siswa sekolah biasa di ponpes Darul Muttaqin Batu Taba dan di SMAN 1 rambatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di ponpes Darul Muttaqin dan SMAN 1 Rambatan. Berdasarkan analisis yang dilakukan, peneliti memperoleh hasil bahwa berdasarkan uji independent sampel T-test diperoleh nilai sig-2 tailed 0.639 (0.639 > 0,05). Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha (hipotesis alternatif) pada penelitian ini ditolak dan H0 (hipotesis nol) diterima, maksudnya tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa. Hasil ini juga diperkuat oleh nilai rata-rata yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada siswa sekolah asrama 134,45 Dan siswa sekolah biasa 133,07. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa memiliki tingkat sres yang sama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa. Secara deskriptif, kedua kelompok sama-sama berada pada kategori sedang. Temuan

ini mengindikasikan bahwa jenis sekolah bukanlah faktor yang menentukan tinggi rendahnya tingkat stres siswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Badriyah, 2007), dimana diketahui hasil t-hitung 1.682 lebih kecil dari pada t-tabel 1.9720 (hit t 1.682 ≤ tabel t 1.9720) artinya tidak ada perbedaan stres siswa sekolah *full day school* dan *half day school*. Yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara siswa yang bersekolah dengan sistem full day dan half day. Penelitian tersebut menggunakan uji t untuk membandingkan tingkat stres kedua kelompok siswa dan hasilnya menunjukkan nilai t-hitung yang lebih kecil dari t-tabel, sehingga hipotesis adanya perbedaan signifikan ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan karakteristik waktu belajar pada kedua sistem tersebut, tingkat stres yang dialami oleh siswa tidak berbeda secara signifikan. Selain itu penelitian ini juga didukung oleh (Reardon et al., 2023), dimana Siswa asrama, dibandingkan dengan siswa reguler, melaporkan tidur 40 menit lebih banyak per malam kerja ($p < .001$), dengan waktu tidur yang lebih awal ($p = .026$), dan waktu bangun yang lebih lambat ($p = .008$). Tidak ada perbedaan signifikan yang diamati antara skor DASS-21 siswa asrama dan siswa leguler. Temuan ini memberikan gambaran bahwa faktor lain selain durasi sekolah mungkin berperan dalam mempengaruhi tingkat stres siswa, seperti metode pembelajaran, dukungan sosial, dan manajemen waktu siswa itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini memperkuat pentingnya melihat stres siswa dari berbagai aspek dan tidak hanya berfokus pada lama waktu sekolah sebagai satu-satunya faktor penyebab stres.

Jika ditinjau dari teori stres Folkman & Lazarus, (1985), stres dipengaruhi oleh primary appraisal dan secondary appraisal individu terhadap suatu situasi. Artinya, meskipun lingkungan sekolah berbeda (asrama dengan aturan ketat dan jauh dari orang tua vs sekolah biasa dengan kebebasan relatif lebih tinggi), stres tidak hanya ditentukan oleh lingkungan, tetapi oleh bagaimana siswa menilai tekanan tersebut serta strategi coping yang

digunakan. Hal ini menjelaskan mengapa tingkat stres siswa sekolah asrama dan sekolah biasa tidak berbeda secara signifikan.

Selain itu, terdapat kemungkinan faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi stres siswa. Pertama, tuntutan akademik yang dihadapi siswa asrama maupun sekolah biasa relatif sama, sehingga keduanya mengalami tekanan akademik pada tingkat yang mirip. Kedua, dukungan sosial dari teman sebaya, guru, maupun keluarga berperan besar sebagai buffer stres. Siswa asrama mungkin memperoleh dukungan dari teman sekamar atau pembina asrama, sedangkan siswa sekolah biasa mendapat dukungan dari keluarga di rumah. Ketiga, faktor internal seperti locus of control, kepribadian, serta strategi coping juga berpengaruh kuat terhadap bagaimana siswa merespon tekanan, sehingga menekan perbedaan antarjenis sekolah.

Penjelasan tersebut sekaligus memperlihatkan adanya perbedaan fokus antara bagian latar belakang dan hasil penelitian. Jika pada latar belakang penelitian lebih menekankan kemungkinan adanya perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan sekolah biasa, maka hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan.

Perlu ditegaskan bahwa penjelasan pada latar belakang penelitian lebih menekankan pada alasan pentingnya penelitian dilakukan. Dalam latar belakang, peneliti menguraikan teori serta penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa meskipun secara teori lingkungan sekolah asrama dan sekolah biasa dapat menimbulkan perbedaan tingkat stres, hasil penelitian sebelumnya justru konsisten menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini dipandang penting untuk mengonfirmasi serta memperdalam pemahaman mengenai kemungkinan perbedaan tingkat stres antara kedua kelompok siswa tersebut.

Sementara itu, pada bagian pembahasan hasil penelitian, penekanan diarahkan pada penjelasan terhadap temuan empiris penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa, sehingga sejalan dengan

penelitian-penelitian terdahulu yang juga menemukan hasil serupa. Tidak adanya perbedaan ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi stres, seperti tuntutan akademik yang relatif sama, dukungan sosial yang diperoleh siswa, maupun faktor kepribadian individu. Dengan demikian, pembahasan berfungsi untuk menjelaskan alasan mengapa hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan, serta menghubungkannya dengan teori dan penelitian sebelumnya.

Dalam perspektif Islam, menghadapi stres menuntut betapa pentingnya sikap sabar (shabr) dan tawakal kepada Allah SWT, karena keduanya merupakan kunci utama untuk menjaga ketenangan hati serta menjauhkan diri dari rasa putus asa. Islam mengajarkan bahwa dalam setiap cobaan, termasuk stres, umat harus menanamkan kesabaran sebagai bentuk penguatan diri dan menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah dengan penuh kepercayaan. Selain itu, Islam menganjurkan umatnya untuk senantiasa menjaga komunikasi spiritual dengan Allah melalui ibadah-ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa, yang merupakan sarana terbaik untuk mendekatkan diri kepada-Nya sekaligus meraih ketenangan batin yang hakiki. Dengan rutin melaksanakan ibadah tersebut, batin menjadi lebih lapang dan jiwa lebih tenang dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٣

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*

Ayat tersebut menegaskan bahwa salah satu cara utama untuk menghadapi kesulitan dan menjaga kestabilan emosi dalam situasi penuh tekanan adalah dengan sabar dan melaksanakan shalat. Sabar bukan hanya sekadar menahan diri dari amarah atau keluh kesah, tetapi juga merupakan bentuk kekuatan batin untuk tetap teguh, konsisten, dan tenang dalam menghadapi segala ujian hidup. Shalat, sebagai kewajiban utama umat Islam,

tidak hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga menjadi sarana spiritual untuk berkomunikasi langsung dengan Allah SWT. Dalam shalat, seorang hamba mencurahkan segala kegelisahan dan beban hidupnya kepada Allah, yang pada akhirnya memberikan ketenangan batin dan kelegaan emosional.

Islam memandang stres sebagai bagian dari ujian kehidupan yang tidak bisa dihindari, tetapi harus dihadapi dengan iman dan keikhlasan. Ajaran Islam tidak hanya mengakui adanya tekanan psikologis sebagai bagian dari fitrah manusia, tetapi juga menawarkan solusi spiritual yang bersumber dari nilai-nilai keimanan. Dalam ajaran Islam, pendekatan spiritual seperti memperbanyak ibadah, bersabar, berdoa, membaca Al-Qur'an, serta bertawakal kepada Allah SWT diyakini mampu memberikan ketenangan batin dan membantu individu mengelola tekanan hidup secara lebih sehat. Oleh karena itu, dalam konteks ini, iman dan ibadah menjadi pondasi penting dalam menjaga kesehatan mental. Keseimbangan antara pendekatan psikologis dan spiritual memberikan kekuatan yang lebih utuh dalam menghadapi stres, sehingga seseorang tidak hanya fokus pada pengobatan fisik dan psikis semata, tetapi juga pada pemulihan hati dan ruhani (Mayang Sari et al., 2023).

Dengan demikian, stres dalam Islam bukan hanya dipandang sebagai kondisi psikologis negatif, tetapi juga merupakan kesempatan spiritual yang dapat membawa nilai-nilai positif, apabila direspons dengan baik sesuai ajaran agama. Di sisi lain, dari sudut pandang psikologi modern, stres merupakan reaksi normal terhadap tekanan hidup yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, baik secara fisik, emosional, maupun sosial.

Pemahaman yang komprehensif tentang stres harus mencakup pendekatan multidimensi yang melibatkan aspek spiritual, psikologis, dan fisiologis. Stres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi memicu gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, bahkan kelelahan kronis. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu, terutama siswa, untuk memiliki strategi pengelolaan stres yang tepat, seperti teknik relaksasi, manajemen

waktu, dukungan sosial, serta memperkuat keimanan dan spiritualitas. Pendekatan yang holistik ini dapat mencegah dampak buruk stres terhadap kesejahteraan individu secara menyeluruh, serta membantu mereka menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan mengenai perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah biasa dan siswa sekolah asrama di Pondok Pesantren Darul Muttaqin, Saniak Sampu Batu Taba, dan di SMAN 1 Rambatan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres antara kedua kelompok siswa tersebut. Hal ini dibuktikan dengan diterimanya hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa.

Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan, baik yang berbasis asrama maupun non-asrama, tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres siswa. Faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kemampuan manajemen waktu, dan strategi koping individu kemungkinan lebih berperan dalam menentukan tingkat stres yang dialami oleh siswa. Dengan demikian, pihak sekolah dan pengelola pesantren disarankan untuk lebih memperhatikan pendekatan individual terhadap manajemen stres, seperti pemberian konseling, pelatihan keterampilan emosional, dan penciptaan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini juga membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi stres siswa di berbagai jenis lingkungan pendidikan.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Sariak Sampu dan SMAN 1 Rambatan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres siswa sekolah asrama dan siswa sekolah biasa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres siswa, baik yang berada di sekolah asrama maupun sekolah biasa, berada dalam kategori sedang. Meskipun terdapat perbedaan latar belakang lingkungan belajar, seperti peraturan ketat di sekolah asrama dan kedekatan dengan keluarga di sekolah biasa, namun faktor tersebut tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan tingkat stres yang dialami oleh siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa stres pada remaja tidak semata-mata dipengaruhi oleh lingkungan fisik atau tempat tinggal, melainkan lebih kompleks, mencakup aspek psikologis, sosial, dan kepribadian individu..

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik siswa sekolah asrama maupun siswa sekolah biasa memiliki tingkat stres yang relatif sama. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain di luar lingkungan sekolah, seperti kepribadian individu, dukungan sosial, manajemen waktu, dan beban akademik, mungkin memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap tingkat stres siswa.

Hasil ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dan orang tua dalam memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis siswa. Upaya peningkatan kesehatan mental dan pengelolaan stres perlu dilakukan secara menyeluruh, tanpa membedakan jenis sekolah, agar siswa dapat belajar dengan optimal dan berkembang secara seimbang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa implikasi penting bagi berbagai pihak, khususnya sekolah biasa dan sekolah asrama, serta orang tua dan tenaga pendidik. Hasil ini menjadi acuan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis siswa dan membimbing mereka dalam mengelola tingkat stres yang dialami. Pihak sekolah, terutama guru dan konselor, diharapkan dapat memberikan pendampingan psikologis secara rutin dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa, baik yang tinggal di rumah maupun di asrama. Bagi sekolah asrama, penting untuk menyediakan ruang-ruang terbuka bagi siswa untuk mengekspresikan diri, beristirahat dengan cukup, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik agar stres siswa tidak meningkat. Guru BK juga diharapkan aktif memberikan edukasi mengenai manajemen stres, strategi coping yang sehat, dan membangun kepercayaan diri siswa agar tidak mudah tertekan oleh rutinitas atau tekanan dari teman sebaya. Sementara itu, sekolah reguler juga perlu lebih peka terhadap stres yang mungkin dialami siswa akibat tekanan akademik, lingkungan keluarga, atau pergaulan sosial yang kompetitif.

Bagi orang tua, temuan ini memberikan wawasan bahwa baik siswa di sekolah biasa maupun sekolah asrama sama-sama rentan mengalami stres, sehingga peran keluarga dalam menciptakan komunikasi yang terbuka dan positif sangat penting. Penelitian ini juga menjadi pengingat bahwa stres bukan hanya persoalan individu, melainkan berkaitan erat dengan sistem dan lingkungan di sekitar siswa. Oleh karena itu, diharapkan semua pihak dapat bekerja sama menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat secara mental dan emosional.

C. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

   Untuk sekolah asrama dan sekolah biasa, disarankan untuk mengembangkan program manajemen stres yang terstruktur dan berkelanjutan bagi para siswa. Pada sekolah asrama, di mana kegiatan

harian cenderung padat dan siswa tinggal jauh dari keluarga, penting untuk menyediakan layanan konseling atau bimbingan psikologis yang mudah diakses serta menjadwalkan kegiatan rekreasi dan olahraga secara rutin untuk membantu mengurangi ketegangan dan stres. Sekolah juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka antara siswa dan staf, sehingga siswa dapat menyampaikan keluhan dan tekanan yang mereka alami. Sementara itu, sekolah biasa yang biasanya siswa pulang pergi setiap hari, hendaknya juga mengadakan sosialisasi dan pelatihan manajemen stres, mengingat stres bisa muncul dari tekanan akademik maupun dinamika sosial di lingkungan sekolah dan keluarga. Pengelolaan stres yang efektif akan mendukung kesehatan mental siswa dan membantu meningkatkan fokus serta prestasi belajar mereka.

2. Bagi Orang Tua

   Untuk orang tua, sangat penting untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten dan menciptakan komunikasi yang terbuka dengan anak, baik yang bersekolah di asrama maupun sekolah biasa. Orang tua perlu memperhatikan tanda-tanda stres pada anak seperti perubahan perilaku, kecemasan, atau kelelahan, dan membantu anak mengembangkan strategi coping yang sehat seperti manajemen waktu, relaksasi, atau aktivitas positif di luar sekolah. Bagi siswa asrama, orang tua juga harus menjaga komunikasi secara rutin meskipun terpisah jarak, sehingga siswa tetap merasa diperhatikan dan tidak terisolasi, yang merupakan faktor penting dalam mengurangi stres. Memberikan dorongan agar siswa menyeimbangkan antara kewajiban akademik dan waktu istirahat juga sangat dianjurkan.

3. Bagi Siswa

   Siswa sendiri disarankan untuk aktif mengenali dan mengelola tingkat stres yang mereka alami dengan mempraktekkan teknik coping yang efektif seperti olahraga rutin, menjaga pola tidur yang baik, melakukan hobi, dan memanfaatkan fasilitas konseling yang tersedia di sekolah. Khusus bagi siswa asrama, membangun jaringan sosial yang

positif dan saling mendukung di antara teman sekamar atau teman asrama dapat menjadi sumber penguatan psikologis. Siswa juga perlu mengatur waktu belajar dan istirahat dengan baik agar tidak mengalami kelelahan fisik dan mental yang bisa memperparah stres. Kesadaran dan inisiatif siswa dalam mengelola stres akan sangat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik mereka.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan dengan melibatkan sampel siswa dari berbagai wilayah dan latar belakang sekolah asrama dan biasa, guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada kedua kelompok tersebut. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, strategi coping spesifik yang digunakan siswa, atau pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah terhadap stres, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Penggunaan metode campuran (mixed methods) yang mengkombinasikan data kuantitatif dan kualitatif dapat membantu mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa terhadap stres dan bagaimana mereka mengatasinya dalam konteks sekolah asrama dan sekolah biasa. Terakhir, penelitian di masa depan perlu menguji efektivitas intervensi manajemen stres khusus yang diterapkan di lingkungan sekolah untuk menemukan cara paling optimal mengurangi stres siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Afri, D., Syafriafdi, N., & Khadijah, K. (2023). Perbedaan Tingkat Burnout Siswa Kelas XII MAN 2 Pekanbaru yang Boarding School dengan Tinggal Bersama Orang Tua. *Jurnal Wahana Konseling*, *6*(2), 152–164. https://doi.org/10.31851/juang.v6i2.13801

Amira, I., Hendrawati, Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *6*(4), 1693–1704. https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479

Ariyani, S. K. D. (2023). *Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Stres Odha*. https://repository.unissula.ac.id/30133/1/Ilmu Keperawatan_30901900217_fullpdf.pdf

Asmarani, Y., & Mayasari, R. (2023). Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *3*(1), 20. https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6810

Badriyah, N. (2007). *(Pada SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo) Fakultas Psikologi Islam (UIN) Malang*.

Baihaqi, A., & Istiqomah, T. (2021). Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stres Terhadap Santri di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Study Kasus di Asrama Syafa'atul Qur'an). *Jurnal At-Taujih*, *1*(2), 30. https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i2.1157

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. jagdish. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. https://doi.org/10.1037/0022-

3514.56.2.267

Fathonah, D. Y., Hernawaty, T., & Fitria, N. (2017). Respon Psikososial Siswa Asrama Di Bina Siswa Sma Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *3*(1), 69. https://doi.org/10.17509/jpki.v3i1.7487

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Personality and Social Psycology*, *48*(1), 150–170. https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture PDFs/Coping.pdf

Hafiz, A. M., & Ahmad, R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua, Ketenangan Hati dan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y

Handono, O. T., & Bashori, K. (2015). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, *1*(2), 79. https://doi.org/10.12928/empathy.v1i2.3005

Hidayat, M. (2016). Model Komunikasi Kyai Dengan Santri di Pesantren. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, *2*(6), 385. https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i6.89

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Imamah, E. R. D., Istiaji, E., & Rif'ah, N. E. (2025). Strategi Coping Stress Pada Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo. *Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, *4*(1), 29–44. https://doi.org/10.35719/p

Jannah, K. I., Raihana, P. A., & Ali, M. (2019). Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Bersama Dalam Menghadapi Kejenuhan. *Jurnal: SUHUF*, *31*(2), 107–117.

Jauhar, S., Mutmainnah, N., & Muin, A. (2022). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Gugus III. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, *2*(1), 65. https://doi.org/10.26858/pjppsd.v2i1.27137

Komariyah, N. (2016). Pondok Pesantren Sebagai Role Model Pendidikan Berbasis Full Day School. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, *5*(2), 221–240.

Kuntjojo. (2009). *PSIKOLOGI ABNORMAL*.

Latifah, & Awad. (2023). Metode Pendidikan Karakter Di Pesantren Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam. *JIS: Journal Islamic Studies*, *1*(3), 391–398.

Lora, D. M. (2014). *randomized pretest-posttest control group* (Vol. 009).

Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, *5*(6), 76–85. https://doi.org/10.15698/CST2021.06.250

Maisarah. (2022). Masalah Psikososial: Stres Pada Siswa Sekolah Asrama (Boarding School): Literature Review. *Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, *9*(10), 1. http://dx.doi.org/10.21742/AJMAHS.2018.10.46

Mayang Sari, S., Warsah, I., & Purnama Sari, D. (2023). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, *3*(1), 9–20. https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.594

Misbahudin, & Munawaroh, H. (2024). Analisis Pengaruh Tekanan Psikologis Dan Beban Tugas Terhadap Kesejahteraan Mental Santri: Studi Kasus. *AN*

NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan, *3*(Juli), 331–335. https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/355/227

Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(2), 183. https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815

Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran Coping Strategies pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, *2*(1), 01–11. https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001

Perdana, N. S. (2019). Ketercapaian sekolah berasrama dalam upaya peningkatan mutu dan akses pendidikan achievements of school of relationship in efforts to improve quality and access of education. *Jurnal Nomophobia*, *18*(2), 219–237.

Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, *02*(03), 135.

Qurrotu'ain, O. (2019a). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Pskoborneo*, *7*(3), 403–409.

Qurrotu'ain, Q. (2019b). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(3), 403–409. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798

Ramadhan, H., & Oktariani. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, *4*(10). https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB

Reardon, A., Lushington, K., Junge, A., Crichton, J., & Agostini, A. (2023). Boarding versus day-students: A mixed-methods analysis of sleep and its relationship with psychological distress. *British Journal of Educational*

Psychology, *93*(4), 1146–1170. https://doi.org/10.1111/bjep.12624

Rendra Zola, N. I., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *Jkep*, *6*(1), 40–50. https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.406

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology. In *River Street, Hoboken, NJ* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y

Segoro, T. (2015). Strategi Coping Santri Dalam Menghadapi Standar Kelulusan Di Pondok Pesantren. *Academy of Education Journal*, *6*(1), 12–30. https://doi.org/10.47200/aoej.v6i1.122

Selye, H. (1950). Stres and the general adaptation syndrome. *BRMTISH MEDICAL JOURNALy*, *3*(4), 267–278. https://doi.org/10.1159/000227975

Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal*, *3*(1), 2656–4653. http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj|1

Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Suraham, A. A. H. (2019). *Hubungan Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*.

Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, *19*(2), 58–74.

Triyono, A. (2019). Pendidikan Karakter pada Sistem Boarding School. *Jurnal Kependidikan*, *7*(2), 251–263. https://doi.org/10.24090/jk.v7i2.3085

Wulandari, R. P., & Anikoh, I. (2024). Implikasi Tekanan Akademik Pada

Kesehatan Mental Santri : Studi Kasus Santri Penghafal Alfiyyah di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(4), 567–577.