

# MASALAH PSIKOSOSIAL: STRES PADA SISWA SEKOLAH ASRAMA (BOARDING SCHOOL): LITERATURE REVIEW

Nur Afifah Yusfika<sup>1</sup>, Gamyatri Utami<sup>2</sup>, Reni Zulfitri<sup>3</sup>

Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Riau

Email: afifahyusfika01@gmail.com

## Abstract

*Boarding school is school that has a higher demand in terms of personality development, character development, and the inculcation of life values when it compared to a non-boarding school. The many demands and activities could cause several problems for students, both physical and psychological problems. One of psychological problem that might be faced by students is stressful. This study aimed to determine the description of stress in boarding school students. The design of this research is literature review. Research article search was conducted through the electronic database Google Scholar and Semantic Scholar with keyword students stress and stress boarding school by the period of 2016-2020. Based on 10 research articles, it was found that 2 studies showed the majority of students attending boarding school in the normal category, but 8 studies found that the majority of students had stress which shows a moderate level. Stress of students in boarding schools can be influenced by many factors. Thus, good stress management is needed to increase the value of education and decrease the impact of stress.*

*Keywords: boarding school, stress, students*

## PENDAHULUAN

Sekolah asrama adalah salah satu jenis lembaga pendidikan dimana mayoritas muridnya bermukim di sekolah selama menimba ilmu pendidikan (Kemendikbud, 2018). Sekolah asrama merupakan sekolah yang mempunyai tuntutan lebih tinggi dalam aspek pengembangan kepribadian, pembentukan karakter, dan pembangunan nilai-nilai hidup bila dibandingkan dengan sekolah non-asrama (Inayah & Fatmaningsih 2013; Fathonah, Henrawaty, & Fitria 2017).

Sekolah asrama sudah lama dikenal dalam dunia pendidikan dan ditujukan pada bentuk sekolah berasrama, sekolah pada lembaga institusi pendidikan kedinasan atau sekolah yang berbasis agama seperti pondok pesantren, dan sekolah-sekolah gereja. Sekolah yang menerapkan sistem asrama mewajibkan siswanya mengikuti aktivitas sekolah pada umumnya dari pagi hingga siang lalu dilanjutkan dengan kegiatan penanaman nilai-nilai khusus pada sore hingga malam (Fathonah dkk., 2017).

Data sekolah berasrama tahun 2018 menunjukkan jumlah Sekolah Menengah Atas dengan sistem asrama yang tersebar diseluruh Indonesia sebanyak 934 sekolah dengan jumlah siswa sebanyak 222.522 orang. Jumlah

Sekolah Menengah Atas dengan sistem asrama di Provinsi Riau tahun 2018 sebanyak 16 sekolah dengan jumlah siswa sebanyak 3600 orang. Hal ini membuktikan semakin banyak minat anak untuk melanjutkan jenjang pendidikan ke sekolah dengan menerapkan sistem asrama (Kemendikbud, 2018).

Sekolah asrama dikemas dengan baik hingga mencapai tujuan akhir yaitu menciptakan peserta didik yang berbudi pekerti, berperilaku baik dan menjadi generasi penerus bagi bangsa (Rizkiani, 2012). Setiap sekolah mempunyai aturan masing-masing yang diterapkan pada siswanya dan sebagian besar sekolah asrama tentu mempunyai jadwal aktivitas yang padat dari bangun tidur hingga tidur kembali. Beragam peraturan yang ditetapkan mulai dari kegiatan beribadah, pendidikan formal, jadwal piket harian, dan mengerjakan aktivitas lain sampai santri tidur, hal ini terus dalam pengawasan dan pembinaan oleh pembina asrama dan guru di sekolah (Munawaroh 2018; Analisis Pendidikan Islam 2011/2012).

Kehidupan asrama memberikan banyak manfaat diantaranya hubungan antara guru dan siswa dapat berjalan lebih intens, mempermudah dalam mengontrol aktivitas siswa, memberikan waktu kepada siswa untuk

dapat beradaptasi dengan baik, dan siswa akan lebih terpacu dalam hal belajarnya (Rizkiani, 2012). Banyaknya aturan serta padatnya jadwal kegiatan yang terus dilakukan dengan pengawasan terkadang membuat siswa merasa penat tinggal di asrama, karena pada usia remaja biasanya anak lebih suka berada pada kehidupan yang bebas untuk menggali bakat serta minatnya. Dengan beragamnya karakter yang dimiliki masing-masing individu sesekali akan menimbulkan beberapa masalah pada siswa, baik masalah fisik maupun psikologis. Masalah psikologis yang dapat terjadi salah satunya adalah stres (Munawaroh, 2018).

Stres merupakan suatu ketidakseimbangan diri dan realitas yang tidak dapat dihindari dalam menjalani kehidupan atau sebuah perubahan fisiologis dan psikologis tubuh yang memerlukan penyesuaian (Mubarak, 2015). Stres merupakan stimulus dalam pertumbuhan serta perkembangan, pada dasarnya stres dapat berdampak positif bagi seseorang. Stres yang berlebihan berdampak pada adaptasi yang buruk, masalah kesehatan pada fisik, dan tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi (Potter & Perry, 2005 dalam Nikmah, 2015). Tekanan yang diperoleh dari sekolah berasrama dalam hal akademik maupun non akademik dapat meningkatkan stres dalam kehidupan, selain itu kehidupan sekolah berasrama tidak terhindar dari kegiatan sosialisasi antar teman, baik dengan teman satu angkatan, kakak kelas, ataupun adik kelas, dan juga pembina asrama serta guru disekolah, stres interpersonal dan stres ekonomi juga dapat menjadi pemicu (Munawaroh, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menerangkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun keatas adalah 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia, dindikasikan dengan gejala stres, depresi dan kecemasan mencapai 6,1%. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Fathonah dkk. (2017) kepada siswa asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat didapatkan hasil 28,9% (40 orang) mengalami stres ringan hingga sedang, dan 6,5% (9 orang) mengalami stres berat hingga sangat berat. Sejalan dengan hasil penelitian Saputri (2017), menyatakan bahwa terdapat 49,8% santri yang mengalami

stres, hal ini menunjukkan pelajar pondok memiliki stresor yang cukup banyak disekitarnya.

Tujuan penelitian ini ialah untuk melakukan kajian sistematis jurnal penelitian yang mendeskripsikan stres pada siswa sekolah asrama.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa, memperkaya khazanah keilmuan dan wawasan khususnya mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau tentang stres pada siswa sekolah asrama (*Boarding School*)

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menggunakan metode kajian *Literature Review* atau tinjauan pustaka untuk mengumpulkan, mengidentifikasi, mengevaluasi dan juga menginterpretasi stres pada siswa sekolah berasrama (*boarding school*).

Data dalam pencarian *literatur review* ini didapatkan melalui data sekunder yang merupakan hasil penelitian terdahulu berhubungan dengan topik stres pada siswa sekolah berasrama (*Boarding School*) yang didapatkan melalui beberapa database penyedia jurnal nasional dan internasional yang relevan melalui *Google Scholar* dan *Semantic Scholar* menggunakan *keyword* atau kata kunci yang dipilih yakni “stres”, “stres siswa”, ”stres sekolah berasrama” dan “stress boarding school”.

Artikel penelitian yang ditemukan sesuai kata kunci selanjutnya dilakukan skrining dan dipilih sesuai dengan kriteria inklusi, meliputi: 1) Rentang penerbitan jurnal minimal dalam 5 tahun terakhir (2016 – 2020); 2) Jurnal dapat diakses *fulltext*; 3) Hasil yang diukur adalah deskripsi stres pada siswa yang bersekolah dengan sistem asrama (*Boarding School*); 4) Metode penelitian *Mix methods* studi, cross sectional studi, analisis korelasi, analisis komparasi; 5) Penelitian berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia.

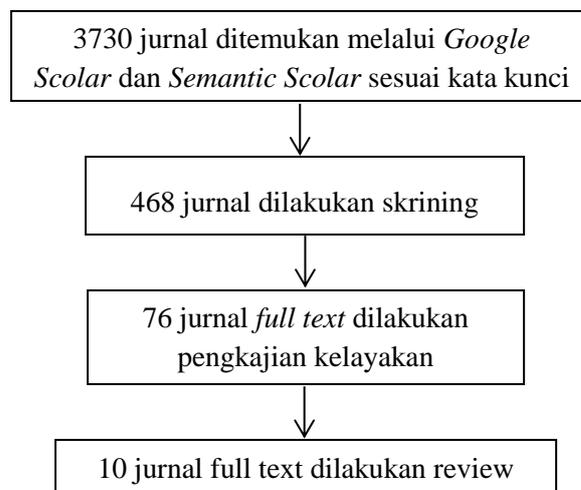
Artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan terdapat tema deskripsi stres pada siswa yang bersekolah dengan sistem asrama (*Boarding School*) akan dipilih dan dilakukan review.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pencarian di *Google Scholar* dan *Semantic Scholar* menggunakan kata kunci “stres” AND “stres siswa” AND “stres sekolah berasrama” OR “*stress boarding school*” peneliti menemukan 3730 jurnal yang sesuai dengan kata kunci, kemudian diurutkan berdasarkan 5 tahun terakhir dan yang tersedia jurnal *full text* didapatkan sebanyak 468 jurnal. 392 jurnal dieklusi karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Asesmen dilakukan untuk menguji kelayakan terhadap 76 jurnal *full text*, jurnal tidak sesuai kriteria inklusi dilakukan eksklusi sehingga didapatkan 10 jurnal *full text* yang dilakukan review.

Artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dikumpulkan dan dirangkum menggunakan tabel meliputi judul penelitian, penulis dan tahun, tujuan penelitian, metode penelitian, sampel, hasil penelitian, kesamaan dan perbedaan, kemudian disusun berdasarkan tahun terbaru.

Skema 1. Alur Sistematik *Literature Review*



Jurnal penelitian yang dilakukan review oleh peneliti dengan singkat diuraikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1  
*Matriks Jurnal yang Direview*

No	Judul penelitian, peneliti dan tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Instrument	Sampel	Hasil penelitian
1	The Effect of Peer-Support to Students' Academic Stress in Boarding School with House System (Rizkita, 2020)	Untuk menggambarkan tingkat stres akademik dan dukungan sebaya di antara siswa; serta menganalisis peran dukungan sebaya terhadap stres akademik siswa di sekolah berasrama dengan sistem rumah.	<b>Desain Penelitian:</b> <i>Quantitative non-experiment</i> <b>Teknik Sampling:</b> <i>Random sampling</i>	<b>Dukungan sebaya :</b> Kuesioner adaptasi <i>Child and Adolescent Social Support Scale-Academic (CASSS-A)</i> <b>Stres :</b> <i>Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i>	60 siswa SMAN Sumatera Selatan	<b>Normal :</b> - <b>Stres : 100%</b> (rendah 15%, sedang 65%, tinggi 20%) Tidak ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik siswa ( $p > 0,05$ ). Namun self-efficacy ditemukan sebagai variabel mediator antara dukungan sosial terhadap stres akademik siswa di sekolah asrama
2	Hubungan Antara Sistem Pembelajaran dengan Tingkat Stress dan Adaptasi pada Siswa Pesantren Aceh Besar (Millasari &	Untuk mengetahui hubungan sistem pembelajaran dengan tingkat stress dan adaptasi siswa di pesantren	<b>Desain Penelitian:</b> <i>Cross sectional</i> <b>Teknik Sampling:</b> <i>Total sampling</i>	Kuesioner sistem pembelajaran, adaptasi <b>Stres :</b> <i>Depression Anxiety Stress Scale-</i>	104 santri Pesantren Aceh Besar	<b>Normal :</b> 53,8% <b>Stres :</b> 46,2% (ringan 12,5%, sedang 19,2%, berat 9,6%, sangat berat 4,8%) Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sistem

No	Judul penelitian, peneliti dan tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Instrument	Sampel	Hasil penelitian
	Jannah, 2019)			21 (DASS 21)		pembelajaran dengan tingkat stress ( $p < 0,05$ ) dan hubungan antara sistem pembelajaran dengan adaptasi ( $p \text{ value} = 0,028$ ).
3	Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019 (Sinaga, 2019)	Untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan tingkat stres siswi di Asrama Santa Theresia Medan	<b>Desain Penelitian:</b> <i>Cross sectional</i>  <b>Teknik Sampling:</b> <i>Total sampling</i>	Kuesioner koping dan kuesioner stres yang dibuat sendiri oleh peneliti	50 orang siswi asrama Santa Theresia Medan	<b>Stres :</b> 100% (rendah 34%, sedang 66%) <i>Problem focused coping</i> (50%) <i>Emosional focused coping</i> (50%) Ada hubungan ( $p < 0,05$ ) antara strategi koping dengan tingkat stres pada siswi Asrama Santa Theresia Medan.
4	Intensitas Belajar dengan Tingkat Stres pada Siswa Pesantren,9 (Shelma & Ridwan, 2018)	Untuk mengetahui hubungan intensitas belajar dengan tingkat stres dengan pendekatan model adaptasi Roy pada siswa di Pesantren.	<b>Desain Penelitian:</b> <i>Cross sectional</i>  <b>Teknik Sampling:</b> <i>Proportional random sampling</i>	<b>Intensitas Belajar :</b> kuesioner intensitas belajar  <b>Stres :</b> Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS 42)	87 santri Pesantren Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar	<b>Normal :</b> 39,1% <b>Stres :</b> 60,9% (ringan 25,3%, sedang & berat 35,6%) Tidak terdapat hubungan intensitas belajar dengan tingkat stres pada siswa di Pesantren ( $p\text{-value} = 0,47$ ).
5	A Study on the Relationship between Hardiness and Psychological Stress Responses (Linn, 2017)	Untuk mengetahui hubungan antara ketahanan dan respon stres psikologis	Metode Penelitian tidak disebutkan oleh peneliti  <b>Teknik Sampling:</b> Teknik Sampling tidak dijelaskan oleh peneliti	<b>Stres :</b> <i>Personal Distress Scale</i> (PDS)  <b>Ketahanan:</b> <i>Dispositional Resilience Scale</i> (DRS)	151 siswa kelas 11 dan pusat pendidikan swasta lainnya dan sekolah asrama.	<b>Stres :</b> Mean 45,45 Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara hardiness dengan respon stres psikologis pada siswa.
6	Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan Pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus (Juniati, 2017)	Untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di Pondok Pesantren.	<b>Desain Penelitian:</b> <i>Cross sectional</i>  <b>Teknik Sampling:</b> <i>Total sampling</i>	Kuesioner tingkat stres dan kuesioner strategi koping yang dibuat oleh peneliti.	72 Santri Remaja Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus	<b>Normal :</b> 5,6% <b>Stres :</b> 94,4% (ringan 40,3%, sedang 52,8%, berat 1,4%) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja ( $p \text{ value} = 0,000$ )

No	Judul penelitian, peneliti dan tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Instrument	Sampel	Hasil penelitian
7	Respon Psikososial Siswa Asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat (Fathonah dkk., 2017)	Untuk mengetahui gambaran respon psikososial siswa asrama di Bina Siswa SMA PLUS Cisarua Provinsi Jawa Barat.	<b>Desain Penelitian:</b> Dekriptif kuantitatif  <b>Teknik Sampling:</b> <i>Proportionate stratified random sampling</i>	<b>Respon Psikososial :</b> <i>Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale</i> 42 (DASS)	138 siswa asrama Bina Siswa SMA Plus Cisarua	<b>Normal :</b> 64,5% <b>Stres :</b> 35,5% (ringan 18,8%, sedang 10,1%, berat 5,1%, sangat berat 1,4%) Presentase respon psikososial pada siswa asrama : Kecemasan tingkat sedang (31,9%), hampir seluruh nya tidak mengalami depresi (84,1%)
8	Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Gejala Gangguan Pencernaan pada Santriwati Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Al-Mustaqimiyah Bogor (Nurhakiki & Sugiati, 2017)	Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola makan dengan gejala gangguan pencernaan pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Al-Mustaqimiyah	<b>Desain Penelitian:</b> <i>Cross sectional</i>  <b>Teknik Sampling:</b> <i>Random systematic sampling</i>	<b>Stres :</b> Adaptasi <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)  <b>Gejala Gangguan Pencernaan :</b> Adaptasi <i>ROME III Diagnostic Questionnaire</i>  <b>Pola Makan :</b> <i>Food Frequency Questionnaire</i>	69 responden santriwati di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Al-Mustaqimiyah	<b>Normal :</b> 44,9% <b>Stres :</b> 55,1% (ringan 31,9%, sedang 18,8%, berat 4,3%) Tingkat stres berhubungan bermakna dengan gejala gangguan pencernaan (p-value = 0,002), sedangkan variabel pola makan tidak ada hubungan yang bermakna dengan gejala gangguan pencernaan (p-value = 0,069)
9	A Longitudinal Study Into Indicators of Mental Health, Strengths and Difficulties Reported by Boarding Students as They Transition From Primary School to Secondary Boarding Schools in Perth, Western Australia (Mander & Lester, 2017)	Untuk menguji indikator kesehatan mental, serta kekuatan dan kesulitan, pada siswa asrama dan non-asrama.	<b>Desain Penelitian:</b> <i>A Longitudinal Study</i>  <b>Teknik Sampling:</b> Teknik Sampling tidak dijelaskan oleh peneliti	<b>Kekuatan dan Kesulitan :</b> <i>Strengths and Difficulties Questionnaire</i>  <b>Stres :</b> <i>Depression Anxiety Stress Scales-21</i>	76 siswa asrama laki-laki dan 74 siswa asrama perempuan	<b>Stres :</b> Akhir kelas 7 Mean 6,92 Awal kelas 8 Mean 8,18 Akhir kelas 8 Mean 8,27 Akhir kelas 9 Mean 7,67 Hubungan asrama dengan interaksi waktu asrama menunjukkan siswa asrama melaporkan tingkat kecemasan dan stres yang secara signifikan lebih tinggi pada akhir kelas 8 dibandingkan dengan siswa yang tidak asrama.

No	Judul penelitian, peneliti dan tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Instrument	Sampel	Hasil penelitian
10	Stress and Coping Strategies Among Adolescents in Private School, Chitwan, Nepal (Bhattarai et al., 2016)	Untuk mengetahui tingkat stres dan strategi koping terhadap remaja yang belajar di Sky rider Higher Secondary English Boarding School	<b>Desain Penelitian:</b> <i>Descriptive cross sectional</i>  <b>Teknik Sampling:</b> <i>Purposive sampling</i>	<b>Stres :</b> <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>  <b>Koping :</b> <i>Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences (ACOPE)</i>	50 responden kela 9 dan 10 (25 orang dari masing-masing kelas)	<b>Normal :</b> - <b>Stres :</b> 100% (rendah 14%, sedang 38%, tinggi 48%) Remaja cenderung memilih koping yang sehat dari pada koping yang negatif atau tidak sehat. Koping paling umum yang digunakan adalah berkumpul dengan teman dekat dan koping yang paling jarang dilakukan adalah menghindar.

Pada penelitian ini, 10 studi yang sesuai dengan kriteria inklusi dikumpulkan dan direview. Sekitar 70% studi telah dilakukan di Indonesia. Dari 10 artikel penelitian, 8 penelitian dilakukan pada responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan 2 penelitian dilakukan pada perempuan saja oleh Sinaga (2019), Nurhakiki & Sugiatmi (2017).

Teknik sampling yang digunakan dari 10 penelitian, 3 penelitian yaitu Millasari & Jannah (2019), Sinaga (2019), serta Juniati (2017) memilih menggunakan *total sampling*, kemudian penelitian yang dilakukan Shelma dan Ridwan (2018), serta Fathonah dkk. (2017) menggunakan *proportionate stratified random sampling*, 1 penelitian menggunakan *cluster sampling* oleh Rizkita (2020), penelitian Nurhakiki dan Sugiatmi (2017) menggunakan *random systematic sampling*, sementara Bhattarai et al. (2016) memilih menggunakan *purposive sampling* dan 2 penelitian lainnya tidak memaparkan teknik pengambilan sampel yang digunakan (Mender & Lester, 2017; Linn, 2017).

Sampel yang telah digunakan merupakan siswa dan siswi yang bersekolah dengan menerapkan sistem asrama. Dari 10 penelitian, 4 penelitian yaitu Nurhakiki dan Sugiatmi (2017), Millasari dan Jannah (2019), Shelma dan Ridwan (2018) serta Juniati (2017) membahas jenis *boarding school* berbasis keagamaan. Kemudian 6 penelitian lainnya membahas sistem *boarding school* yang diterapkan pada sekolah umum (Rizkita, 2020; Bhattarai et al., 2016; Fathonah dkk., 2017;

Sinaga, 2019; Mender & Lester, 2017; Linn, 2017).

Seluruh penelitian telah dilakukan dalam rentang tahun 2016 hingga 2020. Dari 10 penelitian, 6 penelitian memilih menggunakan metode *cross sectional* dalam penelitiannya yang dilakukan oleh Millasari dan Jannah (2019), Shelma dan Ridwan (2018), Juniati (2017), Bhattarai et al. (2016), Sinaga (2019), serta Nurhakiki dan Sugiatmi (2017), ml artikel menggunakan metode *quantitative non-experiment* oleh Rizkita (2020), *a longitudinal study* digunakan Mender dan Lester (2017) dalam penelitiannya, Fathonah dkk. (2017) memilih menggunakan metode dekriptif kuantitatif, dan 1 penelitian lainnya tidak menyebutkan metode penelitian yang digunakan (Linn, 2017).

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran stres yang dialami siswa

Instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur stres ialah *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, DASS merupakan instrumen baku yang umum digunakan, 5 dari 10 penelitian menggunakan DASS dimana 2 penelitian menggunakan DASS-42 (Shelma & Ridwan, 2018; Fathonah dkk., 2017), dan 2 penelitian menggunakan DASS-21 (Millasari & Jannah, 2019; Mender & Lester, 2017). DASS-21 terdiri dari 21 item pertanyaan merupakan bentuk lebih ringkas dari DASS-42 yang terdiri dari 42 item pertanyaan. Sementara 1 penelitian lainnya

mengadaptasi kuesioner dari DASS dalam penelitiannya (Nurhakiki & Sugiatmi, 2017).

Instrumen lainnya yang digunakan Bhattarai et al. (2016) adalah *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan instrumen yang mengukur komponen tingkat persepsi terhadap stres yang dialami dan sejauh mana persepsi terhadap stres tersebut. Rizkita (2020) memilih menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk pengukuran stres dimana ESSA merupakan kuesioner yang berfokus mengukur stres akademik. *Personal Distress Scale* (PDS) digunakan Linn (2017) dalam mengukur tingkat stres, PDS merupakan instrumen yang mengukur respon dalam menghadapi situasi interpersonal yang sulit ditandai dengan pengalaman negatif dan perasaan tidak nyaman. Sedangkan 2 penelitian lainnya tidak menggunakan kuesioner baku melainkan kuesioner yang dibuat oleh peneliti sendiri (Sinaga, 2019; Juniati, 2017).

Hasil penelitian didapatkan 2 dari 10 penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa-siswi yang bersekolah dengan sistem asrama (*boarding school*) tidak mengalami stres atau normal (Millasari & Jannah, 2019; Fathonah dkk., 2017). Tetapi mayoritas dari penelitian yang didapat memaparkan bahwa sebagian besar siswa-siswi mengalami stres, dimana stres yang dialami sebagian besar siswa dari 8 penelitian tersebut berada pada level sedang (Rizkita, 2020; Shelma & Ridwan, 2018; Juniati, 2017; Bhattarai et al., 2016; Sinaga, 2019; serta Nurhakiki & Sugiatmi, 2017; Chewen et al., 2018; Mender & Lester, 2017).

Artikel yang didapatkan kemudian dibandingkan antara sekolah dengan sistem *boarding school* yang berfokus pada keagamaan dengan sistem *boarding school* pada sekolah umum didapatkan hasil bahwa gambaran stres yang dialami siswa-siswi pada sekolah umum dengan sistem *boarding school* lebih tinggi dimana 6 dari 10 penelitian yang membahas stres pada siswa *boarding school* pada sekolah umum, 5 penelitian menginformasikan bahwa

mayoritas siswa-siswi mengalami stres dan 1 penelitian mengatakan mayoritas siswa-siswi dalam kategori normal (Rizkita, 2020; Bhattarai et al., 2016; Sinaga, 2019; Chewen et al., 2018; Mender & Lester, 2017; Fathonah dkk., 2017).

Penelitian yang membahas *boarding school* berbasis agama terdapat 4 dari 10 penelitian menyatakan terdapat 3 penelitian yang memaparkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres dan 1 penelitian mengatakan mayoritas siswa-siswi tidak mengalami stres (Millasari & Jannah, 2019; Shelma & Ridwan, 2018; Juniati, 2017; Nurhakiki & Sugiatmi, 2017). Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan kuantitas artikel penelitian yang dibandingkan sehingga menjadi faktor pemicu adanya perbedaan.

*Boarding school* berbasis agama menitikberatkan pada kegiatan ibadah yang menjadikan siswa memiliki tingkat religiusitas yang baik, berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Munawaroh (2018) memaparkan religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi koping, dimana hubungan tersebut bersifat positif yang berarti semakin tinggi religiusitas maka strategi koping akan semakin baik pula, sehingga masalah yang dialami tidak membuat subjek dalam kondisi tertekan.

Secara umum banyak penyebab yang mempengaruhi stres pada siswa asrama (*boarding school*) diantaranya siswa dituntut untuk memiliki kecerdasan, kedisiplinan, keterampilan, dan pembangunan pada nilai-nilai moral. Kesamaan *boarding school* berbasis agama dengan *boarding school* pada sekolah reguler terletak pada semua aktivitas yang dijadwalkan, terprogram dan selalu dalam pengawasan (Susiyani & Subiyantoro, 2017; Sholikhun, 2018).

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres. 6 dari 10 penelitian membahas mengenai faktor yang mempengaruhi stres. 4 penelitian oleh Millasari dan Jannah (2019), Juniati (2017), Mender dan Lester, 2017 serta Fathonah

dkk. (2017) menyebutkan aktivitas pembelajaran sekolah yang terlampau padat, penjadwalan yang ketat, kegiatan yang banyak, banyak beban tuntutan yang harus dicapai dan lingkungan sosial yang baru merupakan faktor yang mempengaruhi stres, dimana semakin tinggi tingkatan kelas maka beban pelajaran akan semakin besar, aktivitas akan semakin padat dan waktu bermain yang semakin berkurang.

Berbeda dengan yang lainnya, 1 penelitian menginformasikan bahwa kegiatan dan intensitas belajar yang terlalu tinggi tidak memunculkan stres pada siswa (Shelma & Ridwan, 2018). Hal tersebut dikarenakan tidak semua indikator intensitas belajar berkorelasi tinggi dengan stres. Indikator tersebut adalah motivasi dari diri siswa sendiri maupun dari orang lain atau lingkungan dan arah sikap yang positif. Walaupun siswa memiliki jadwal dan tugas yang padat di sekolah, hal tersebut tidak membuat subjek dalam kondisi tertekan. siswa tidak menunjukkan gejala stres dalam intensitas tinggi.

Berdasarkan konsep teori adaptasi yang diungkapkan Roy dalam Irfan dan Wibowo (2015) bahwa seseorang dapat menghadapi stres tergantung bagaimana mekanisme koping yang baik terhadap masalah yang menimbulkan stres tersebut. Hal ini memungkinkan siswa. pada penelitian ini mampu mengatasi stres dengan mekanisme koping yang baik. Sedangkan *output* dari penelitian Rizkita (2020) memaparkan bahwa tidak ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap stres, tetapi didapatkan temuan bahwa *self-efficacy* antara dukungan sosial (dukungan sebaya, dukungan orang tua, dan dukungan guru) dapat mempengaruhi stres siswa.

### 3. Strategi koping dalam menghadapi stres

Dalam mengatasi stres seseorang diharapkan mampu membangun strategi koping dalam menghadapi masalah tersebut. 3 dari 10 penelitian membahas strategi koping yang digunakan siswa dalam menghadapi stres dimana 2 penelitian memaparkan strategi koping yang digunakan adalah koping berfokus

pada masalah dan koping berfokus pada emosi (Juniati, 2017; Sinaga 2019). Terdapat 1 penelitian lainnya membahas strategi koping yang digunakan adalah koping sehat dan tidak sehat (Bhattarai et al., 2016).

Penelitian yang membahas strategi koping berfokus pada masalah dan koping berfokus pada emosi terdapat 2 penelitian yang menjelaskan bahwa mayoritas siswa menggunakan koping berfokus pada masalah yaitu seperti mengikuti semua pembelajaran, kegiatan dan aktivitas yang ada di sekolah, mematuhi tata tertib, disiplin, serta menerima berbagai macam tuntutan sekolah sebagai kewajiban yang harus dilakukan (Juniati, 2017), dan pada penelitian Sinaga (2019) menyebutkan bahwa siswa yang menggunakan koping berfokus pada masalah mengalami stres ringan dan yang menggunakan koping berfokus pada emosi mengalami stres sedang.

Bhattarai et al. (2016) mengemukakan bahwa remaja cenderung memilih koping yang sehat dari pada koping yang negatif atau tidak sehat. Koping sehat yang digunakan adalah berkumpul dengan teman dekat, mengikuti kegiatan yang mengalihkan dari stres, melihat hal yang lucu, meningkatkan kemandirian, dan mengembangkan dukungan sosial. Koping tidak sehat adalah menghindar seperti merokok, menggunakan obat-obatan terlarang, dan melarikan diri dari rumah.

### 4. Dampak stres

Stres dapat menimbulkan beberapa masalah pada siswa, baik masalah fisik maupun psikologis. Nurhakiki & Sugiatmi (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa stres yang dialami santri dapat mempengaruhi kesehatan fisik, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang kuat ( $p\text{-value} = 0,002$ ) antara tingkat stres dan gejala gangguan pencernaan pada siswa.

Teori yang mendukung hal ini adalah teori biopsikososial George Engel, melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam upaya memahami proses suatu penyakit juga sakitnya seseorang yang memandang

pikiran dan tubuh sebagai satu kesatuan. Pendekatan tersebut membawa pengertian bahwa kondisi sakit bukan saja dari segi medis fisik tetapi juga dari kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Andri, 2011 dalam Afifah & Wardani, 2018).

## SIMPULAN

Berdasarkan 10 penelitian yang dipaparkan didapatkan tingkat stres yang bervariasi. 2 penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa-siswi yang bersekolah dengan sistem asrama (*boarding school*) tidak mengalami stres atau dalam kategori normal, tetapi mayoritas penelitian yang didapat menyebutkan bahwa sebagian besar siswa-siswi mengalami stres dimana stres yang dialami siswa berada pada level sedang. Terdapat perbedaan terhadap gambaran stres yang dialami siswa, gambaran stres pada sekolah umum yang menerapkan sistem *boarding school* lebih tinggi dibandingkan dengan *boarding school* berbasis agama.

Sumber stres siswa dapat berasal dari pembelajaran yang terlalu padat, peraturan yang ketat, aktivitas yang banyak, banyak beban tuntutan yang harus dicapai, selain itu juga dapat berasal dari lingkungan tempat tinggal dan lingkungan yang baru. Siswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak dikenal sebelumnya. Dukungan sosial yang dulunya diterima dari orang tua, keluarga dan lingkungan masyarakat, kemudian digantikan oleh lingkungan asrama dimana terdapat guru, pembina asrama, dan teman sebaya yang mengakibatkan siswa mengalami tekanan dan ketidakmampuan dalam mengatasinya. Manajemen stres yang baik sangat diperlukan sehingga meminimalkan dampak stres tersebut.

## SARAN

Dari hasil *literature review* merekomendasikan perlunya pengeloaan stres siswa dengan menggunakan manajemen stres baik strategi koping maupun latihan fisik, pemenuhan asupan nutrisi, istirahat dan tidur perorangan ataupun kelompok yang dapat dilakukan oleh Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren) sebagai upaya promotif dan preventif dalam

menangani stres dan akibat yang ditimbulkannya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

<sup>1</sup>**Nur Afifah Yufika:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>2</sup>**Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep :** Dosen pada Kelompok Jabatan Fungsional Dosen Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>3</sup>**Dr.Reni Zulfitri, M.Kep.,Sp.Kom:** Dosen pada Kelompok Jabatan Fungsional Dosen Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

Afifah & Wardani, I. Y. (2018). Stres akademik dan gejala gastrointestinal pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 6 No.2. Diperoleh pada tanggal 20 Februari 2020 dari scholar.ui.ac.id.

Analisis Statistik Pendidikan Islam 2011/2012. *Analisis dan interpretasi data pada pondok pesantren, Madrasah Diniyah (Madin), Taman Pendidikan Qur'an (TPQ) tahun pelajaran 2011-2012*. Diperoleh pada tanggal 30 Desember 2019 dari www.pontrenalis.com.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

Bhattarai, B., Maskey, S., & Lopchan, M. (2016). Stress and coping strategies among adolescents in private school, Chitwan, Nepal. *Journal of Chitwan Medical College*, 6(17), 51-55. Diperoleh tanggal 16 Juni 2020 dari www.jcmc.cmc.edu.np

Fathonah, D., Y., Hernawaty, T., & Fitria, N. (2017). Respon psikososial siswa asrama di bina siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. Vol.3 (1), 69–

77. Diperoleh tanggal 11 Juli 2020 dari [ejournal.upi.edu](http://ejournal.upi.edu)
- Inayah, N., & Fatimaningsih, E. (2013). Sistem pendidikan formal di pondok pesantren (Studi pada pondok pesantren babul hikmah kecamatan Kalianda kabupaten Lampung Selatan). *Jurnal Sociologie*, 1 (3), 214 - 223. Diperoleh tanggal 12 Februari dari [jurnal.fisip.unila.ac.id](http://jurnal.fisip.unila.ac.id)
- Irfan, M., & Wibowo, H. (2015). Hubungan tingkat stres dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus (DM) di Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 1, No.2. Diperoleh tanggal 25 Juni 2020 dari [journal.stikespemkabjombang.ac.id](http://journal.stikespemkabjombang.ac.id)
- Juniati, A. S. (2017). Hubungan tingkat stres dengan strategi coping yang digunakan pada santri remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. *Prosiding Hefa*, 2581-2270. Diperoleh tanggal 4 Juni 2020 dari [www.stikescendekiautamakudus.ac.id](http://www.stikescendekiautamakudus.ac.id)
- Kemendikbud. (2018). *Sekolah menengah atas berasrama*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMA. Diperoleh tanggal 11 Juli 2020 dari [psma.kemdikbud.go.id](http://psma.kemdikbud.go.id)
- Linn, M. (2017). A study on the relationship between hardiness and psychological stress responses. *Yadanabon University Research Journal*, Vol.8, No.1. Diperoleh tanggal 02 Agustus 2020 dari [meral.edu.mm](http://meral.edu.mm)
- Mander, D. J., & Lester, L. (2017). A longitudinal study into indicators of mental health, strengths and difficulties reported by boarding students as they transition from primary school to secondary boarding schools in Perth, Western Australia. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, Vol.27, Issue 2, pp 139-152. Diperoleh tanggal 11 Juli 2020 dari <https://www.cambridge.org/core>.
- Millasari, S., & Jannah, S. R. (2019). Hubungan antara sistem pembelajaran dengan tingkat stress dan adaptasi pada siswa Pesantren Aceh Besar. *JIM Fkep*, Vol. VI, No. 2. Diperoleh tanggal 16 Juni 2020 dari [jim.unsyiah.ac.id](http://jim.unsyiah.ac.id)
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munawaroh. (2018). Hubungan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi coping pada santri pondok pesantren. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Diperoleh pada tanggal 24 Februari 2020 dari [eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id).
- Nikmah, M. (2015). *Hubungan tingkat stres dengan gejala gangguan pencernaan pada santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Diperoleh pada tanggal 31 Desember 2019 dari [repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id).
- Nurhakiki, S., & Sugiati. (2017). Hubungan tingkat stres dan pola makan dengan gejala gangguan pencernaan pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Al-Mustaqimiyah Bogor. *Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ*. Diperoleh pada tanggal 20 Februari 2020 dari [id.scribd.com/document/411214329/Manuskrif-pdf](http://id.scribd.com/document/411214329/Manuskrif-pdf).
- Rizkiani, A. (2012). Pengaruh sistem *boarding school* terhadap pembentukan karakter peserta didik (penelitian di Ma'had Darul Arqam Muhammadiyah Daerah Garut). *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, Vol. 6, No.1, 10-18. Diperoleh tanggal 2 Juni 2020 dari [journal.uniga.ac.id](http://journal.uniga.ac.id)

- Rizkita, M. (2020). The effect of peer-support to students' academic stress in boarding school with house system. *PROC. INTERNAT. CONF. SCI. ENGIN*, Vol. 3, 595-598. Diperoleh tanggal 11 Juli 2020 dari [sunankalijaga.org](http://sunankalijaga.org)
- Saputri, A, R. (2017). Hubungan tingkat stres, kecemasan, dan depresi dengan tingkat prestasi akademik pada santri aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueg Kalee, Darussalam, Aceh Besar. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Diperoleh pada tanggal 31 Januari 2020 dari [repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id)
- Shelma, Y., & Ridwan, A. (2018). Intensitas belajar dengan tingkat stres pada siswa pesantren. *JIM FKep*, Vol. III, No. 3. Diperoleh tanggal 11 Juni 2020 dari [jim.unsyiah.ac.id](http://jim.unsyiah.ac.id)
- Sholikhun, M. (2018). Pembentukan karakter siswa dengan sistem *boarding school*. *Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 4 No.1. diperoleh tanggal 2 Juni 2020 dari [wahanaislamika.ac.id](http://wahanaislamika.ac.id)
- Sinaga, F., P. (2019). Hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019. *Program Studi Ners*. Diperoleh tanggal 11 Juli 2020 dari [repository.stikeselisabethmedan.ac.id](http://repository.stikeselisabethmedan.ac.id)
- Susiyani, A. S., & Subiyantoro. (2017). Manajemen boarding school dan relevansinya dengan tujuan pendidikan islam di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, Vol. 2, No.2. diperoleh tanggal 1 Juli 2020 dari [ejournal.uin-suka.ac.id](http://ejournal.uin-suka.ac.id)