

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN RASA PERCAYA DIRI SANTRI PADA KEGIATAN MUHADOROH DI PONDOK PESANTREN AL ISHLAH JENGGAWAH

Taufiqur Rahman¹, Mad Zaini², Sofia Rhosma Dewi³

figurshabi@gmail.com¹, madzaini@unmuhjember.ac.id², sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Kegiatan muhadoroh di pondok pesantren bertujuan melatih kemampuan berbicara di depan umum sekaligus membentuk karakter santri. Namun, kegiatan ini juga dapat menjadi stresor yang memengaruhi rasa percaya diri apabila santri belum mampu mengelola stres secara adaptif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan manajemen stres dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi sekaligus sampel berjumlah 89 santri kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik probability sampling melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner The Brief COPE untuk mengukur manajemen stres dan GSES-12 untuk mengukur rasa percaya diri. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman rho dengan tingkat signifikansi 0,05. Sebagian besar responden memiliki manajemen stres kategori sedang sebanyak 76 santri (85,4%), sedangkan rasa percaya diri didominasi kategori sedang sebanyak 43 santri (48,3%). Hasil uji Spearman rho menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dan rasa percaya diri ($p=0,000$; $r=0,439$), dengan kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan positif. Semakin baik manajemen stres, semakin tinggi rasa percaya diri santri dalam mengikuti kegiatan muhadoroh. Manajemen stres berhubungan positif dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh. Penguatan kemampuan manajemen stres melalui program pembinaan kesehatan mental di lingkungan pesantren diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri santri dalam berbicara di depan umum. **Kata Kunci:** Manajemen Stres, Rasa Percaya Diri, Muhadoroh.

ABSTRACT

Muhadoroh activities in Islamic boarding schools are intended to develop public speaking skills while fostering students' character. However, these activities may also become a source of stress that affects students' self-confidence if they are unable to manage stress adaptively. This study aimed to analyze the relationship between stress management and self-confidence among students during muhadoroh activities at Al Ishlah Islamic Boarding School, Jenggawah. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The population and sample consisted of 89 eighth-grade students selected using probability sampling with a total sampling technique. Data were collected using the Brief COPE questionnaire to measure stress management and the General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12) to assess self-confidence. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had a moderate level of stress management (76 students; 85.4%), while self-confidence was predominantly at a moderate level (43 students; 48.3%). Spearman's rho test revealed a significant positive correlation between stress management and self-confidence ($p = 0.000$; $r = 0.439$), indicating a moderate correlation strength. Better stress management was associated with higher self-confidence during muhadoroh activities. Therefore, strengthening stress management skills through mental health development programs in Islamic boarding schools is expected to enhance students' self-confidence in public speaking.

Keywords: Stress Management, Self-Confidence, Muhadoroh.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi penduduk muslim terbanyak di dunia. Tercatat 237,53 dari 270,20 juta jiwa memeluk keyakinan agama islam per tahun

2021 (Sultan, 2023). Penduduk Indonesia menjunjung tinggi nilai-nilai islamiah dalam berbagai aspek seperti pendidikan. Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang sebagai dasar dari pembentukan karakter individu. Islam berkontribusi dalam Pendidikan di Indonesia salah satunya melalui Lembaga Pesantren. Pesantren memiliki keunggulan tradisi dan budaya yang tidak ditemukan di lembaga pendidikan lain (Sari et al., 2025).

Salah satu budaya unik yang ada di pesantren yakni kegiatan muhadoroh. Muhadoroh merupakan suatu kegiatan melatih siswa untuk menjadi pribadi yang proaktif dan pandai berbicara di depan publik (Sari et al., 2025). Kegiatan muhadoroh menjadi program yang banyak dilaksanakan di pondok pesantren sebagai sarana pembinaan mental, meningkatkan rasa percaya diri untuk dapat memiliki retotika yang baik dalam berbicara di khayalak umum, serta membangun kesehatan jiwa yang positif. Namun pada kenyataannya, banyak remaja (santri) yang mengikuti kegiatan ini dengan perasaan tidak tenang. Banyak di antara mereka yang mengalami penurunan rasa percaya diri menjelang maupun saat tampil.

Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah umumnya menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, lebih rentan mengalami frustrasi ketika menghadapi kesulitan, dan kurang percaya diri dalam menjalin interaksi interpersonal. Karakteristik tersebut dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, yang ditandai dengan berkurangnya kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai tuntutan lingkungan (Awaliyani & Ummah, 2021). Temuan ini menjelaskan bahwa karena kegiatan muhadoroh santri yang tidak percaya diri akan mengalami perasaan tegang, gugup, dan cemas yang menunjukkan kemungkinan adanya masalah dalam kemampuan mengelola stres. Kondisi jangka panjang ini akan mengakibatkan gangguan perkembangan pada masa pertumbuhan remaja.

Menurut Suwarni & Putri, (2021) menjelaskan bahwa sekitar 40% santri menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah sebelum dilakukan kegiatan muhadoroh. Literatur lain menunjukkan bahwa bahwa sekitar 35% siswa merasa gugup dan tidak percaya diri saat tampil berbicara di depan umum, terutama pada kegiatan keagamaan seperti muhadhoroh (Awaliyani & Ummah, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 28 Oktober 2025 di Lembaga Pendidikan Pesantren Al Ishlah Jenggawah Kabupaten Jember ditemukan kasus remaja (santri) dengan rasa percaya diri rendah menjelang kegiatan muhadoroh. Berdasarkan hasil wawancara pada 15 santri yang menjadi responden menunjukkan bahwa 10 dari 15 responden mengalami penurunan rasa percaya diri. Informasi tersebut menunjukkan kegiatan muhadoroh berpotensi menjadi stresor santri yang di tandai dengan perasaan cemas, takut, dan bingung karena dirinya akan menjadi peserta yang akan melakukan kegiatan muhadoroh. Perasaan tersebut akan semakin meningkat seiring bertambahnya waktu terlebih karena mereka akan berbicara didepan teman, guru dan bahkan pengasuh dari Lembaga Pesantren yang menjadi figur otoritatif di lingkungannya.

Masalah ini seringkali berulang dari waktu ke waktu. Kegiatan muhadoroh yang seharusnya menjadi sarana pembentukan mental dan pengembangan kemampuan berbicara justru berubah menjadi sumber tekanan mental bagi sebagian santri. Jika fenomena ini tidak segera di atasi akan berdampak jangka panjang terhadap proses perkembangan remaja (santri) pada kesehatan mental konsep diri yakni percaya diri. Sehingga, diperlukan kemampuan manajemen stres yang baik dengan mengatasi stres secara adaptif dan mengatur emosional santri.

Penelitian ini penting karena memberikan gambaran ilmiah dalam segi kesehatan jiwa mengenai hubungan antara manajemen stres dan rasa percaya diri untuk memahami bagaimana kemampuan pengendalian stres dapat mendukung keseimbangan emosi,

stabilitas mental, dan peningkatan rasa percaya diri santri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah sebagai upaya mendukung pemeliharaan kesehatan jiwa dan fungsi adaptif remaja (santri) di lingkungan pendidikan pesantren.

METODE PENELITIAN

Menurut Takdir dkk., (2023) Desain penelitian dapat diartikan sebagai strategi metodologis yang dirancang untuk memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian, menguji hipotesis yang diajukan, serta mengendalikan variabel atau fenomena yang menjadi fokus kajian.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan rancangan cross-sectional. Rancangan ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji hubungan antara manajemen stres dan rasa percaya diri pada santri kegiatan muhadoroh melalui pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu, tanpa mengikuti perubahan variabel dari waktu ke waktu. Hasil ini mengerucut kepada ada atau tidak adanya hubungan dari variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini merupakan bagian peting dalam peneltian yang menyajikan hasil penelitian berupa tabel frekuensi dengan interpretasi dari setiap hasil yang telah di dapatkan. Penelitian ini dilakukan pada hari rabu, 29 April 2026 di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah dengan jumlah respondek sebanyak 89 santri. Data yang telah didapatkan diuraikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

A. Data Umum

Data umum penelitian bertujuan untuk menyajikan deskripsi karakteristik responden, yang mencakup jenis kelamin, lama mondok, dan motivasi mondok santri kelas Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah. Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan distribusi responden berdasarkan masing-masing karakteristik yang diteliti

1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki Laki	43	48,3%
Perempuan	46	51,7%
Total	89	100%

Dari hasil tabel 1 didapatkan bahwa jumlah terbanyak jenis kelamin pada responden penelitian yakni sebesar 46 responden dengan jenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 51,7 %.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Mondok

Tabel 2 Distribusi frekuensi lama mondok responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)

Lama Mondok	Frekuensi	Persentase
2 Tahun	56	62.9%
>2 Tahun	33	37.1%
Total	89	100%

Dari hasil tabel 2 didapatkan bahwa jumlah terbanyak lama mondok pada responden penelitian yakni sebesar 56 responden dengan waktu lama mondok 2 Tahun dengan

presentase sebesar 62.9%.

3. Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi Mondok

Tabel 3 Distribusi frekuensi motivasi mondok responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)

Motivasi Mondok	Frekuensi	Persentase
Diri Sendiri	69	77.5%
Orang Tua	20	22.3%
Total	89	100%

Dari hasil tabel 3 didapatkan bahwa jumlah terbanyak motivasi mondok pada responden penelitian yakni sebesar 69 responden dengan motivasi mondok karena diri sendiri dengan presentase sebesar 77.5%.

B. Data Khusus

Data khusus dalam penelitian bertujuan untuk menyajikan distribusi dari variabel penelitian berupa Manajemen Stres dan Rasa Percaya Diri. Data yang diperoleh dari kedua variabel akan di analisis untuk mengetahui hubungan antara variabel manajemen stres dan rasa percaya diri.

1. Distribusi Frekuensi Manajemen Stres

Tabel 4 Distribusi frekuensi manajemen stres responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)

Manajemen Stres	Frekuensi	Persentase
Rendah	3	3,4 %
Sedang	76	85,4 %
Tinggi	10	11,2 %
Total	89	100 %

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden kelas VIII Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah memiliki manajemen stres terhadap kegiatan muhadoroh pada kategori sedang dengan jumlah 76 responden (85,4%). Adapun responden yang memiliki manajemen stres kategori tinggi berjumlah 10 responden (11,2%), sedangkan kategori rendah sebanyak 3 responden (3,4%).

2. Distribusi Frekuensi Rasa Percaya Diri

Tabel 5 Distribusi frekuensi rasa percaya diri responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, tahun 2026 (n=89)

Rasa Percaya Diri	Frekuensi	Persentase
Rendah	5	5,6 %
Sedang	43	48,3 %
Tinggi	41	46,1 %
Total	89	100 %

Data pada Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden kelas VIII Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah memiliki rasa percaya diri terhadap kegiatan muhadoroh pada kategori sedang dengan jumlah 43 responden (48,3%). Adapun responden yang memiliki rasa percaya diri kategori tinggi berjumlah 41 responden (46,1%), sementara kategori rendah sebanyak 5 responden (5,6%).

3. Hubungan Manajemen Stres dengan Rasa Percaya Diri Santri Pada Kegiatan Muhadoroh Di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawa

Tabel 6 Hubungan Manajemen Stres dengan Rasa Percaya Diri Santri Pada Kegiatan Muhadoroh Di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

Manajemen Stres	RPD Rendah	RPD Sedang	RPD Tinggi	Total	r	p
Rendah	1	2	0	3	0,439	0,000
Sedang	4	39	33	76		
Tinggi	0	2	8	10		

Total	5	43	41	89
--------------	----------	-----------	-----------	-----------

Tabel 6 menunjukkan hasil pengolahan data dengan menggunakan uji korelasi Spearman's rho yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat manajemen stres dan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah.

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori manajemen stres sedang dengan jumlah 76 santri, di mana mayoritas di antaranya memiliki rasa percaya diri kategori sedang sebanyak 39 santri. Selain itu, pada responden yang memiliki manajemen stres kategori tinggi, sebagian besar menunjukkan rasa percaya diri kategori tinggi, yaitu 8 dari 10 santri. Adapun pada responden dengan manajemen stres kategori rendah, mayoritas memiliki rasa percaya diri kategori sedang sebanyak 2 dari 3 santri.

Hasil pengujian menggunakan korelasi Spearman's rho menghasilkan p-value sebesar 0,000 yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel manajemen stres dan rasa percaya diri pada santri yang mengikuti kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah. Koefisien korelasi sebesar 0,439 mengindikasikan bahwa hubungan yang terbentuk memiliki kekuatan sedang. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat manajemen stres yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula kecenderungan tingkat rasa percaya diri yang dimiliki.

Pembahasan

Bab ini memaparkan temuan penelitian terkait hubungan antara tingkat manajemen stres dan rasa percaya diri santri dalam mengikuti kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah. Penjelasan pada bab pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil penelitian guna memberikan pemahaman tentang hasil yang telah di peroleh. Pembahasan pada bab ini meliputi gambaran manajemen stres santri pada kegiatan muhadoroh, rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh, hubungan dari kedua variabel, keterbatasan penelitian dan implikasi untuk keperawatan.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Mengidentifikasi Manajemen Stres Santri Pada Kegiatan Muhadoroh Di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

Hasil penelitian pada Tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelas 8 Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah memiliki tingkat manajemen stres pada kategori sedang dengan jumlah 76 responden (85,4%). Selain itu, terdapat 10 responden (11,2%) yang berada pada kategori tinggi dan 3 responden (3,4%) pada kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas santri memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola stres yang muncul selama pelaksanaan kegiatan muhadoroh.

Manajemen stres dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada kategori jenis kelamin mayoritas dari kalangan perempuan sebanyak 46 dari 89 responden. Sejalan dengan penelitian Rohmatillah & Kholifah, (2021) Perbedaan respons terhadap stres dapat dipengaruhi oleh karakteristik jenis kelamin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki. Kerentanan tersebut diduga berkaitan dengan faktor hormonal, seperti hormon oksitosin, estrogen, dan hormon seks lainnya yang memiliki tingkat konsentrasi berbeda pada perempuan dan laki-laki, sehingga berkontribusi terhadap perbedaan respons psikologis maupun fisiologis terhadap stres.

Faktor kedua yang juga dapat mempengaruhi manajemen stres yakni faktor lama waktu mondok. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada kategori lama

waktu mondok yakni 56 untuk durasi waktu mondok selama 2 tahun dan 33 untuk durasi waktu mondok lebih dari 2 tahun. Santri dengan waktu lebih lama mondok akan cenderung mampu mengelola stresor pada lingkungan yang menetap di pesantren. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayu et al., (2024) yang menyatakan lama masa tinggal di pesantren merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan adaptasi santri. serta penelitian yang dilakukan oleh Mustafidah & Rumondor, (2022) menyebutkan bahwa Semakin panjang periode santri berada di lingkungan pesantren, semakin besar peluang bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan beradaptasi, bersosialisasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan serta aturan yang berlaku.

Faktor ketiga yang juga ikut serta dapat mempengaruhi manajemen stres yakni faktor motivasi mondok. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada kategori motivasi mondok yakni diri sendiri sebesar 69 santri dan total 89 santri. Temuan ini menunjukkan bahwa santri mondok mayoritas bukan berasal dari faktor ekstrinsik yakni perintah orang tua. Namun, mereka atas faktor intrinsik yakni motivasi dari diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktaviani et al., (2024) yang menyebutkan motivasi intrinsik membuat mereka menikmati proses belajar, sementara motivasi ekstrinsik mendorong mereka meraih keberhasilan sebagai bentuk pembuktian diri.

Manajemen stres dilakukan untuk menyesuaikan dan mengelolakan diri terhadap tekanan atau tuntutan yang muncul dalam kehidupannya, pada kategori ini muhadoroh menjadi tekanan bahkan tuntutan untuk mampu melaksanakannya. Santri dengan manajemen stres yang adaptif akan cenderung mampu mengelola sumber stressor yang di hadapinya sehingga akan lebih mudah untuk mengatasinya. Menurut Fachrunisa & Saptandari, (2023) Strategi koping stres yang bersifat adaptif berkontribusi terhadap tercapainya favorable outcome, yaitu kondisi yang ditandai oleh respons emosional positif dan kemampuan individu dalam mengatasi stresor secara efektif. Sebaliknya, penggunaan strategi koping yang maladaptif dapat menghasilkan unfavorable outcome maupun unresolved outcome, yang ditandai dengan munculnya respons emosional negatif serta ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan sumber stres yang dihadapi.

Temuan ini menjelaskan mayoritas santri memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola tekanan yang muncul selama kegiatan muhadoroh. Kemampuan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial dari lingkungan pesantren serta karakteristik kepribadian yang membantu santri beradaptasi terhadap tuntutan kegiatan yang dihadapi.

2. Mengidentifikasi Rasa Percaya Diri Santri Pada Kegiatan Muhadoroh Di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 5.5, tingkat rasa percaya diri santri kelas VIII Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah terhadap kegiatan muhadoroh didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 43 responden (48,3%). Selain itu, terdapat 41 responden (46,1%) yang memiliki rasa percaya diri kategori tinggi dan 5 responden (5,6%) yang berada pada kategori rendah.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang diantaranya jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada kategori jenis kelamin mayoritas dari kalangan perempuan sebanyak 46 dan kalangan laki-laki sebanyak 43 santri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulyaa et al., (2025) mengindikasikan bahwa siswa laki-laki cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, terutama dalam situasi yang melibatkan keterampilan praktik dan interaksi sosial. Di sisi lain, siswa perempuan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, yang tercermin dari kemampuannya dalam mengelola serta menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai tuntutan lingkungan.

Faktor kedua yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri yakni faktor lama waktu mondok. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada kategori lama waktu mondok yakni 56 untuk durasi waktu mondok selama 2 tahun dan 33 untuk durasi waktu mondok lebih dari 2 tahun. Santri yang memiliki masa lebih lama mondok akan cenderung mendapatkan pengalaman muhadzoroh yang lebih banyak. Hasil penelitian oleh Muslim et al., (2023) menunjukkan bahwa keikutsertaan santri secara rutin dalam kegiatan muhadharah berperan dalam meningkatkan kemampuan public speaking serta memperkuat rasa percaya diri. Pengalaman yang diperoleh melalui praktik berbicara di depan umum secara berulang memungkinkan santri menjadi lebih terbiasa menghadapi audiens dan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya.

Faktor ketiga yakni faktor motivasi mondok yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada kategori motivasi mondok yakni diri sendiri sebesar 69 santri dan total 89 santri. Jumlah ini cukup mendominasi bahwa Sebagian besar santri memiliki keinginan sendiri untuk belajar di bangku pesantren. Motivasi diri ini akan membantu individu untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. Sejalan dengan literatur yang menyatakan Individu yang memiliki dorongan diri untuk berkembang melalui motivasi aktualisasi diri akan cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik (Hsiung & S, 2025).

Rasa percaya diri merupakan suatu bentuk keyakinan individu terhadap kemampuan, potensi, dan kapasitas yang dimilikinya untuk melakukan suatu tindakan, mengatasi hambatan, serta menyelesaikan tugas atau permasalahan yang dihadapi secara efektif (Hamama & Kusumaningratri, 2021). Rasa percaya diri merupakan aspek psikologis yang menjadi dasar bagi terbentuknya pola pikir dan sikap mental yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas, mengungkapkan gagasan, mengambil keputusan secara tepat, serta berpartisipasi aktif dalam berbagai situasi sosial tanpa mengalami kecemasan atau keraguan yang berlebihan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah umumnya memiliki kecenderungan untuk membatasi interaksi sosial, mudah merasa putus asa saat menghadapi permasalahan, menunjukkan kecanggungan dalam berhubungan dengan orang lain, serta kurang mampu menerima kenyataan mengenai potensi dan keterbatasan dirinya (Awaliyani & Ummah, 2021).

Keikutsertaan santri secara rutin dalam kegiatan muhadzoroh berpotensi memberikan pengalaman berbicara di depan umum yang dapat membantu meningkatkan keberanian, kemampuan mengekspresikan pendapat, dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hasil penelitian ini mendukung teori yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengalaman pribadi dan tingkat harga diri, sementara faktor eksternal meliputi latar belakang pendidikan serta pengaruh lingkungan tempat individu berinteraksi.

3. Menganalisis hubungan manajemen stres dengan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadzoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah

Hasil pengujian korelasi menggunakan Spearman's rho pada Tabel 5.5 menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Oleh karena itu, H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel manajemen stres dan rasa percaya diri pada santri yang mengikuti kegiatan muhadzoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah. Nilai koefisien korelasi ($r = 0,439$) menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah yang positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan manajemen stres yang lebih baik berkaitan dengan tingkat rasa percaya diri yang lebih tinggi pada santri.

Berdasarkan distribusi data pada Tabel 5.5, diketahui bahwa dari 10 santri yang memiliki tingkat manajemen stres kategori tinggi, sebanyak 8 santri juga menunjukkan tingkat rasa percaya diri kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa peningkatan kemampuan dalam mengelola stres berkaitan dengan peningkatan rasa percaya diri. Hasil tersebut sejalan dengan Callista Roy, yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang secara dinamis berinteraksi dengan lingkungan serta berupaya mempertahankan integritas dirinya melalui proses adaptasi terhadap berbagai stimulus yang diterima. Dengan kemampuan adaptasi yang baik, individu akan lebih mampu mengelola stres sehingga dapat mendukung terbentuknya kepercayaan diri yang lebih optimal.

Muhadoroh menjadi stimulus kontekstual yang menuntut santri untuk berbicara di depan umum dan menggunakan bahasa asing. Peristiwa itu akan mendorong santri untuk menghadapi stimulus melalui mekanisme koping atau manajemen stres sebagai bentuk respon terhadap tekanan yang diterima. Apabila santri mampu menggunakan manajemen stres yang adaptif maka akan terbentuk respon adaptif berupa kemampuan mengendalikan emosi, berpikir positif, dan menilai kemampuan diri secara realistis. Respon adaptif tersebut akan mempengaruhi konsep diri. Maka dari itu santri dengan manajemen stres yang tinggi akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Hasil penelitian memperkuat teori Adaptasi Callista Roy bahwa keberhasilan proses adaptasi melalui manajemen stres akan menghasilkan konsep diri yang lebih positif yang salah satunya ditunjukkan dengan meningkatnya rasa percaya diri santri dalam mengikuti kegiatan muhadoroh.

B. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian memiliki keterbatasan yang dapat memengaruhi pelaksanaan penelitian serta interpretasi terhadap hasil yang dihasilkan. Demikian pula pada penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu menjadi pertimbangan dalam memahami dan menggeneralisasikan temuan penelitian. Adapun keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian menggunakan desain cross sectional yang tidak dapat menentukan arah hubungan antarvariabel secara pasti. Hubungan antara manajemen stres dan rasa percaya diri yang ditemukan dalam penelitian ini mungkin bersifat dua arah, dimana manajemen stres dapat memengaruhi rasa percaya diri, namun rasa percaya diri juga berpotensi memengaruhi kemampuan santri dalam melakukan manajemen stres.
2. Penelitian ini belum mempertimbangkan intensitas keterlibatan santri dalam kegiatan muhadoroh, frekuensi tampil di depan umum, yang kemungkinan dapat memengaruhi tingkat manajemen stres dan rasa percaya diri.

C. Implikasi Dalam Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian yang membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen stres dan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah, penelitian ini memberikan implikasi praktis dan teoritis dalam bidang kesehatan remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan manajemen stres dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung perkembangan psikososial santri, khususnya dalam meningkatkan rasa percaya diri di lingkungan pesantren. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan kesehatan mental dan pengembangan kapasitas diri bagi remaja di lingkungan pesantren.

Hasil penelitian juga dapat menjadi dasar literasi untuk meningkatkan kesehatan remaja melalui berbagai program Pendidikan seperti penyuluhan, sharing session, dan terutama program kegiatan muhadoroh yang biasanya terdapat di berbagai Pendidikan

lembaga Pesantren. Upaya ini perlu di tegakkan untuk bisa membangun mental positif bagi remaja awal maupun remaja lanjut yang dimana masa remaja merupakan masa transisi yang cukup rentan terpapar hal-hal yang negatif.

Program-program yang akan dilaksanakan dapat bekerjasama lintas sektor baik dari tenaga pendidik maupun tenaga yang ahli di bidangnya dalam hal ini tenaga kesehatan. Dengan adanya upaya ini diharapkan santri-santri dapat mengelola stres dengan adaptif sehingga dapat meningkatkan rasa percaya dirinya baik dalam berkegiatan maupun dalam kehidupan sehari-harinya serta mampu membangun jiwa yang positif sebagai seorang pelajar khususnya santri.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian mengenai hubungan antara manajemen stres dan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah yang melibatkan 89 responden, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Tingkat manajemen stres santri pada kegiatan muhadoroh sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 76 santri (85,4). Hasil ini menjelaskan bahwa santri memiliki pola manajemen stres yang cukup namun belum sepenuhnya memiliki pola manajemen stres yang optimal
2. Distribusi tingkat rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 43 santri (48,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup dalam melaksanakan kegiatan muhadoroh. Namun demikian, tingkat kepercayaan diri tersebut masih memerlukan pengembangan lebih lanjut agar santri mampu berpartisipasi secara lebih optimal dan menunjukkan performa yang lebih baik dalam kegiatan tersebut
3. Hasil pengujian korelasi menggunakan Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel manajemen stres dan rasa percaya diri santri pada kegiatan muhadoroh di Pondok Pesantren Al Ishlah Jenggawah. Nilai p-value sebesar 0,000 yang berada di bawah batas signifikansi 0,05 mengonfirmasi kebermaknaan hubungan tersebut. Sementara itu, nilai koefisien korelasi ($r = 0,439$) menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan manajemen stres cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat rasa percaya diri santri positif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merumuskan beberapa sarann sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian, diharapkan dapat terus mengembangkan program untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui berbagai program-program Pendidikan terkhusus pesantren.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan penyuluhan dan pendampingan terkait penerapan manajemen stres yang efektif serta penguatan rasa percaya diri sebagai upaya untuk membangun kesehatan mental yang positif dan adaptif melalui tenaga kesehatan sekolah atau pesantren atau UKS.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional, motivasi, serta komunikasi yang positif kepada santri agar mampu mengelola stres dengan baik dan memiliki rasa

percaya diri yang lebih tinggi untuk dapat membangun kesehatan jiwa yang baik.

4. Bagi Pondok Pesantren

Pondok pesantren diharapkan dapat mengembangkan program pembinaan yang mendukung kemampuan manajemen stres santri, seperti pendampingan, konseling, atau pelatihan public speaking, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri santri yang bertujuan meningkatkan kesiapan mental santri sehingga dapat membangun jiwa yang positif.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi rasa percaya diri dan manajemen stres, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti longitudinal atau eksperimen, untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4).
- Akasyah, W. (2018a). DETERMINAN KETAHANAN PSIKOLOGIS REMAJA KORBAN BULLYING DENGAN PENDEKATAN MODEL ADAPTASI STRES STUART.
- Akasyah, W. (2018b). Tesis sampul depan determinan ketahanan psikologis remaja korban.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). PENGARUH VIDEO EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA AWAL TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI. *Jurnal Menara Medika*, 5(1).
- Awaliyani, S. A., & Ummah, A. K. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 2(1), 246–252.
- Ayu, K. R., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SANTRI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1053–1062.
- Azizah, N., & Chalimatusadiah. (2025). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Aljabar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6637–6643.
- Bakker, A. B., Vries, J. D. De, & Bakker, A. B. (2021). Job Demands – Resources theory and self-regulation : new explanations and remedies for job burnout explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping An International Journal*, 34(1). <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Dekanawati, V., Setiyantara, Y., Astriawati, N., Subekti, J., & Kirana, arneta fitri. (2023). ANALISIS PENGARUH KUALITAS PELAYANAN DIKLAT KEPABEANAN TERHADAP KEPUASAN PESERTA PELATIHAN. *Jurnal Saintek Maritim*, 23(2).
- Ezemenaka, C. J., Horton, A. G., & Duncan, K. W. (2025). Evaluating a stress management workshop on nursing student mental health and well-being. 20, 1036–1041. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2025.04.022>
- Fachrunisa, R. A., & Saptandari, E. W. (2023a). Multiple Stress Management Intervention (MSMI) untuk Meningkatkan Koping Stres pada Mahasiswa Multiple Stress Management Intervention (MSMI) to Improve Stress Coping in Students. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2020), 197–210. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.88518>
- Fachrunisa, R. A., & Saptandari, E. W. (2023b). Multiple Stress Management Intervention (MSMI) untuk Meningkatkan Koping Stres pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 197. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.88518>
- Güneş, E., & Yetim, A. A. (2023). Coping with stress and self-confidence in athletes : A review Coping With Stress and Self-Confidence in Athletes : Review Sporcularda Stresle Başa Çıkma ve Özgüven : Derleme.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). GAMBARAN STRES SECARA UMUM PADA SIS WA/I SMA DI JAKARTA. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(01).

- Halimah, S., Jamaluddin, & Duskri, M. (2025). Hipotesis dan Uji Hipotesis dalam Bidang Pendidikan. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 10895–10906.
- Hamama, S., & Kusumaningratri, R. (2021). STRATEGI MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI BAGI PEMULA : KUNCI SUKSES BERKOMUNIKASI.
- Harnawati, R. A. (2023). PENERAPAN MANAJEMEN STRES UNTUK MENGELOLA STRES. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2).
- Hsiung, C. I., & S, C. G. (2025). Self-confidence and self-actualization : Key factors in coping with stress and depression among international students. *International Journal of Research Studies in Education*, 14(2), 1–15. <https://doi.org/10.5861/ijrse.2025.25800>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kurniawati, W. (2022). MANAJEMEN STRESS ERA NEW NORMAL DALAM DUNIA PENDIDIKAN. *Jurnal Muftadiin*, 8(01).
- Laily, D., & Nursanti, I. (2024). MODEL KONSEP TEORI ADAPTASI CALLISTA ROY PADA ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN ANOREXIA NERVOSA. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 108–123.
- Lolan, Y. I. K., Folamauk, C. L. H., & Trisno, I. (2021). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KONDISI UNIVERSITAS NUSA CENDANA KUPANG. *Cendana Medical Journal*, 21(1).
- MÄRGINEAN, M. (2025). THE IMPACT OF FITNESS EXERCISE ON TEENAGERS' MENTAL HEALTH: REDUCING STRESS AND ENHANCING SELF-CONFIDENCE. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*, 12(23), 193–199. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15008405>
- Muslim, K., Anjani, M., Aziz, N., & Hidayat, Y. (2023). Increasing Public Speaking and Self-Confidence Through the Muhadharah Method. *BESTARI: JÄÛÇtÄ Fââw| CxÇw|w|~tÇ váÄtÄ*, 20(2), 71–80.
- Mustafidah, A., & Rumondor, P. (2022). Dari Flores Menjadi Njawani : Internalisasi Budaya Jawa ke Dalam Kepribadian Santri Asal Flores (From Flores to Njawani : Internalization of Javanese Culture into the Personality of the Flores Students). *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 21(1), 37–48. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4108>
- Nazla, T., & Fitria, N. (2020). Pengembangan kepercayaan diri melalui metode show and tell pada anak. *Jurnal AUDHI*, 3(1).
- Oktaviani, H., Simbolon, S. F., Setianingsih, T., & Rahayu, P. (2024). TAHUN PERTAMA DI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN TAHUN 2024. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(1).
- Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA AKHIR. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 06(01).
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Jurnal Dinamika Sosial Budaya Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Cuture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 153–158.
- Ramezanzade, E., Sadeghi, M., & Tavana, E. (2024). Heliyon Approaches for boosting self-confidence of clinical nursing students : A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(6), e27347. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27347>
- Rizal, R., Shandy, V. R., Rusdi, M. S., & Afriyeni, H. (2024). Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh. *Jurnal HasiPenelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*, 03(02), 58–67.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8, 38–52.
- Santoso, S. M., & Prapunoto, S. (2024). The Relationship Between Self Management and Academic Stress of Bachelor Students Faculty of Psychology. 5(2), 383–392.
- Sari, M., Lestari, B. A., Kurniasih, A., Putri, A., Ipa, P. T., Islam, U., Fatmawati, N., Bengkulu, S.,

- Arab, P. B., Islam, U., Fatmawati, N., Bengkulu, S., Islam, U., Fatmawati, N., & Bengkulu, S. (2025). the Role of Muhadhoroh Activities in Enhancing Students ' Interests and Talents At Mi As-Shaffah. 5(2), 97–108.
- SEPTIKASARI, D., & PURBA, R. (2024). HUBUNGAN RASA PERCAYA DIRI DENGAN KEAKTIFAN BELAJAR : STUDI. *Jurnal Pengelolaan Pendidikan*, 5(1), 29–38.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Soetjipto, H. P., Putra, M. D. K., Widhiarso, W., & Khakim, Z. (2023). Assessment of the psychometric properties of the Indonesian version of the General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12) in a sample of Indonesian high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 259–274. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.18024>
- Sultan, B. (2023). the Contributions of Islamic and Institutions To Modern Indonesian. *Pagaruyuang Law Journal*, 7(1), 207–221. <https://doi.org/10.31869/plj.v7i1.4567>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Suwarni, I., & Putri, R. (2021). PROGRAM MUHADHARAH UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SANTRI PESANTREN MIFTAHUL HUDA, SERANG, BANTEN. *Jurnal Emanasi, Jurnal Ilmu Keislaman Dan Sosial*, 4(2), 1–11.
- Takdir, M., Rasyid, H. R. E., Madaling, & Arifin, F. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA FOCUSKY DI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM SISWA KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH RAPPANG. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 1–12.
- Ulyaa, L. S., Rachmawati, A., & Ernawati, S. (2025). Analisis Gender terhadap Perbedaan Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Siswa Siswi di SMKN 7 Surakarta. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 5(4).
- Wahyudi, F. A., & Mustikasari, M. (2024). TINGKAT STRES DAN MEKANISME KOPING SEBELUM DAN SELAMA TERJADI COVID-19 PADA MAHASISWA. *JPPNI*, 08(03).
- Wardani, I. K., Hafidah, R., & Dewi, N. K. (2021). HUBUNGAN ANTARA PERAN GURU DENGAN RASA PERCAYA DIRI ANAK USIA DINI. *Jurnal Kumara Cendekia*, 9(4).
- Wulandari, R., & Nggimatara, M. (2025). APLIKASI TEORI ADAPTASI CALISTA ROY TERHADAP MOBILISASI DINI PADA PASIEN PASCA SECTIO CAESAREA. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 7(8), 3404–3417.
- Zahro, F. (2024). THE IMPORTANCE OF STRESS MANAGEMENT EDUCATION IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS : EFFORTS TO IMPROVE THE MENTAL HEALTH OF. *Proceeding of International Conference on Education, Society and Humanity*, 02(01), 1061–1070.