



## Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka

Tanti Rahmadanti<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>2</sup>, Suyanti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas IPIB Majalengka, Indonesia

Received : 2 Agustus 2025, Revised : 11 Agustus 2025, Published : 14 Agustus 2025

### Corresponding Author

Nama Penulis: Tanti Rahmadanti

E-mail: [rahmadantitanti@gmail.com](mailto:rahmadantitanti@gmail.com)

### Abstrak

Masa remaja merupakan periode rentan terhadap stres, terlebih bagi santri yang tinggal di lingkungan pondok pesantren yang memiliki dinamika tersendiri. Regulasi emosi dan dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam memengaruhi tingkat stres yang dialami santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada santri di Pondok Pesantren Mansyaul Huda, Kecamatan Kadipaten, Kabupaten Majalengka, tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 70 santri yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu santri aktif berusia 15–18 tahun, memiliki orang tua lengkap, bersedia menjadi responden, dan mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner regulasi emosi, dukungan keluarga, dan tingkat stres. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah (45,7%) santri memiliki regulasi emosi yang kurang baik, kurang dari setengah (42,9%) dukungan keluarganya rendah dan sebagian kecil (8,6%) santri mengalami stres berat. Terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan tingkat stres ( $\rho = 0,039$ ) dan adanya hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres ( $\rho = 0,026$ ). Analisis menunjukkan regulasi emosi dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada santri. Dengan upaya kegiatan ekstrakurikuler, kajian islami, kunjungan wali santri, peningkatan kegiatan rekreatif dan relaksasi, seperti kegiatan seni, olahraga, outbound untuk membantu santri melepaskan ketegangan mental secara positif.

**Kata Kunci** - regulasi emosi, dukungan keluarga, tingkat stres, santri, pondok pesantren

### Abstract

Adolescence is a period vulnerable to stress, especially for students who live in a boarding school environment that has its own dynamics. Emotion regulation and family support are important factors in influencing the level of stress experienced by students. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and family support with stress levels in students at Mansyaul Huda Islamic Boarding School, Kadipaten District, Majalengka Regency, in 2025. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 70 students was selected based on the inclusion criteria, namely active students aged 15-18 years, having complete parents, willing to be respondents, and able to fill out the questionnaire independently. The instruments used included emotion regulation questionnaires, family support, and stress levels. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The research findings indicate that less than half (45.7%) of the students have poor emotional regulation, less than half (42.9%) experience low family support,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



and a small proportion (8.6%) of students experience severe stress. There is a significant relationship between emotional regulation and stress levels ( $\rho = 0.039$ ) and a significant relationship between family support and stress levels ( $\rho = 0.026$ ). The analysis shows that emotional regulation and family support have a significant relationship with stress levels among the students. Efforts such as extracurricular activities, Islamic studies, visits from guardians, and the enhancement of recreational and relaxation activities—such as art, sports, and outbound activities—can help students relieve mental tension positively.

**Keywords** - emotional regulation, family support, stress levels, students, boarding school

**How To Cite** : Rahmadanti, T., Wahyuni, S., & Suyanti, S. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 575–585. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.549>

**Copyright** ©2025 Tanti Rahmadanti, Sri Wahyuni, Suyanti Suyanti

## PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga multidimensi yang berfungsi sebagai lembaga adat, pusat penyebaran ajaran Islam, dan pusat kehidupan bermasyarakat (Baihaqi & Istiqomah, 2021). Namun, saat mulai tinggal di pesantren, santri dituntut untuk mandiri dan beradaptasi dengan fasilitas yang tersedia. Para santri mesti mampu beradaptasi agar dapat menghadapi perubahan tersebut dan mengatur kehidupannya antara lingkungan baru di pondok pesantren dengan lingkungan lamanya. (Maulana et al., 2022). Pesantren menuntut para santrinya untuk mengerjakan beberapa tugas sekaligus, sehingga menciptakan lingkungan spasial yang sangat kompleks. Para santri harus menyesuaikan diri dengan berbagai perbedaan budaya. Lebih jauh lagi, akan ada banyak masalah pemicu stres bagi para siswa di pondok pesantren pada masa remajanya karena perubahan yang cepat pada aspek fisiologis dan emosional remaja serta tekanan untuk membuat keputusan tentang pendidikan dan karier masa depan (Slavin dalam (Roihanah & Arsy, 2020).

Stres memengaruhi antara 5% dan 70% kasus remaja di seluruh dunia. Enam puluh persen kasus bunuh diri di Amerika Serikat disebabkan oleh stres dan kesedihan. Menurut laporan tahun 2019, hingga 39,3% remaja Korea Selatan mengalami stres. Sementara itu, stres memengaruhi 6,0% remaja Indonesia, persentase yang meningkat setiap tahunnya. Sebaliknya, penyakit psiko-emosional memengaruhi 4,7% remaja di Jawa Barat (Roihanah & Arsy, 2020).

Prevalensi tingkat stress dari beberapa penelitian yang dilakukan di pondok pesantren seperti yang dilakukan oleh (Permadi, 2024) di Pondok Pesantren Mambaul Ulum menunjukkan bahwa yang mengalami stress dengan tingkat tinggi sebesar 9,4% dan sedang sebesar 77,5%. Penelitian yang dilakukan oleh (Zhaafira & Barkah, 2023) di Pondok Pesantren Alfath Bekasi didapatkan hasil bahwa santri di pondok pesantren ini sebagian besar terjadi tingkat stres sedang (48,3%).

Banyak faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres siswa di pesantren. Faktor pemicu stres menurut (Stuart dalam (Baihaqi & Istiqomah, 2021) adalah faktor predisposisi dan presipitasi merupakan faktor yang bertanggung jawab atas hal ini. Faktor risiko yang berkontribusi terhadap stres disebut sebagai variabel predisposisi, atau faktor kausal. Faktor-faktor ini dapat berupa faktor biologis, psikososial, atau sosial, seperti dukungan keluarga atau kendali emosi. Di sisi lain, situasi berbahaya dan pemicu stres dalam kehidupan merupakan penyebab presipitasi.

Selain regulasi emosi, dukungan juga mempunyai peran penting terhadap stress santri. Menurut teori stres Lazarus dalam (Zhaafira & Barkah, 2023), sebelum merasa stres, seseorang percaya bahwa lingkungannya berbahaya. Banyak hal, termasuk pengaruh eksternal seperti dukungan keluarga, dapat menyebabkan stres. Tingkat stres santri di pesantren dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Terdapat hubungan yang kompleks dan signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat stres seseorang, yang sangat memengaruhi kesejahteraan emosional. Secara umum, semakin besar dukungan yang diterima, semakin berkurang stres yang dialami, menunjukkan bahwa dukungan

keluarga menjadi faktor penting dalam memitigasi tekanan yang berasal dari lingkungan (Rahmah et al., 2023).

Temuan penelitian yang didapatkan oleh (Zhaafira & Barkah, 2023) di Pondok Pesantren Alfath Bekasi ditemukan bahwa dukungan keluarga memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat stres yang dialami oleh santri. Temuan ini konsisten dengan hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2024) bahwa ada pengaruh regulasi emosi pada tingkat stress. Juga studi yang dilakukan oleh (Maufiroh, 2023) bahwa terdapat hubungan diantara regulasi emosi serta stres.

Penelitian ini akan dilakukan dalam Pondok Pesantren Mansyaul Huda, Kecamatan Kadipaten, Kabupaten Majalengka, guna mengidentifikasi korelasi diantara regulasi emosi serta dorongan keluarga melalui tingkat stres dalam santri. Sesuai penelitian sebelumnya yang sudah dilaksanakan dalam Pondok Pesantren Mansyaul Huda terhadap 10 santri didapatkan hasil bahwa 6 santri mengaku mudah emosi sehingga sulit mengendalikan perasaan ketika menghadapi masalah dan 4 santri mengaku dapat menenangkan diri saat menghadapi tekanan dan mencari aktifitas positif untuk mengalihkan pikirannya. Sementara itu, 7 santri merasa kurang mendapatkan dukungan keluarga yang cukup selama berada di pesantren, yang membuat mereka lebih rentan mengalami stres. Di sisi lain, 3 santri yang merasakan dukungan keluarga yang lebih besar, baik dalam bentuk komunikasi rutin maupun dorongan moral dari orang tua. Selain itu, ada 3 santri yang mengalami stress karena adanya tekanan beban tugas sekolah dan pondok, 7 santri masih dalam kondisi yang tenang mengatasi kondisi dan lingkungan yang ada di pondok pesantren saat ini. Sesuai hal itu, penulis tertarik guna melaksanakan studi terkait korelasi regulasi emosi dan dukungan keluarga pada tingkat stres di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Stres

Stres ialah raksi tubuh yang tidak spesifik pada tiap tekanan beban hidup. Ini ditandai pada tanda-tanda fisik, seperti gejala somatik, dan keluhan mental (Minannisa, 2019). Stres adalah kondisi tertentu yang disebabkan oleh perubahan pada sistem biologis badan (Permadi, 2024). Stres bisa meliputi peristiwa yang membahayakan keadaan psikis, spiritual, serta fisik melalui berbagai respons adaptasi serta psikologis (Rahmah et al., 2023). Menurut Musradinur (2016), stres terjadi saat individu merasakan tekanan yang tidak mampu ia tangani dengan baik. Stres dipengaruhi oleh sistem kerja saraf oleh stresor internal ataupun eksternal. Stresor ini mengaktifkan hormon serta kelenjar pada tubuh, khususnya dalam otak. Hormon serta kelenjar ini mengontrol sistem saraf simpatik, yang menaikkan detak jantung, mengurangi nafsu makan, serta mengontrol produksi kelenjar keringat (Akbar, 2020).

### 2. Tanda dan Gejala Stres

Menurut (Roihanah & Arsy, 2020):

- a) Gejala fisik : tanda yang timbul ialah Sakit kepala, jantung berdebar-debar, keringat dingin berlebihan, gangguan pola istirahat serta tidur, nafsu makan turun, serta gangguan fisik lain.
- b) Gejala emosional : dimana seseorang sulit berkonsentrasi pada pemilihan putusan, rasa cemas serta khawatir, gampang marah tanpa sebab,
- c) Gejala sosial : tanda sosial yang timbul ialah rasa agar menarik diri, condong guna berdiam diri, sampai melaksanakan pembunuhan.

### 3. Pengukuran Stres

Untuk mengukur tingkat stress sesuai dengan tingkatan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh (Permadi, 2024). Kuesioner tingkat stress terdiri dari 16 item pertanyaan dengan skala *likert* yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Skor minimum adalah 0 dan skor maksimum adalah 48. Untuk klasifikasi tingkat stress terdiri

dari normal (jika skor < 11, ringan (jika skor 11-20), sedang (jika skor 21-30), berat (nilai 31-40) dan sangat berat (skor 41-48).

4. Pengertian regulasi Emosi

Menurut Calkins dan Hill dalam (Wulandari, 2017) mendefinisikan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah tahap pengenalan, penjagaan, serta pengaturan emosi positif ataupun negatif, meliputi aspek yang bersifat otomatis atau terkontrol, nampak atau tidak nampak, dan sadar atau tidak sadar. Menurut Gratz & Roemer (2004) dalam (Fazhan et al., 2023) bagian pokok pada regulasi emosi ialah kapasitas guna memulihkan ulang keseimbangan emosi walaupun dalam awalnya individu akan kehilangan pengendalian pada emosi yang saat itu dirasakan.

5. Pengertian Dorongan Keluarga

Dorongan keluarga ialah perilaku, perbuatan, serta penerimaan keluarga pada anggotanya. Keluarga menginterpretasikan sifat mendukung sebagai kehadiran seseorang yang konsisten dalam menawarkan bantuan dan dukungan saat diperlukan (Fuad, 2019).

6. Penelitian Terkait

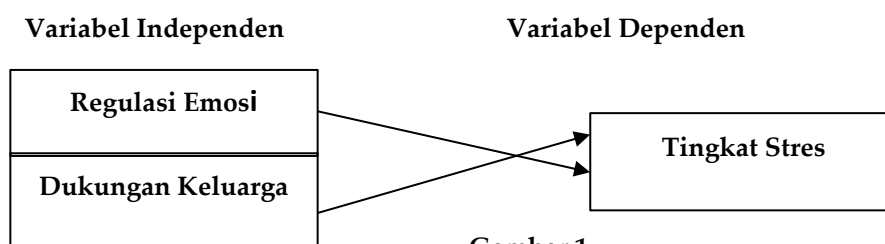
Sebagai dasar penelitian ini, penulis menggunakan beberapa studi sebelumnya sebagai acuan. Beberapa studi tersebut juga berfungsi sebagai bahan perbandingan :

- a) Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stres terhadap Santri di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Study Kasus di Asrama Syafa'atul Qur'an) (Baihaqi & Istiqomah, 2021), menggunakan studi kuantitatif yang memakai korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya variable strategi coping berhubungan dengan tingkat stress. Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama terdapat variabel tingkat stress dan perbedaannya pada penelitian Baihaqi meneliti adanya hubungan strategi coping dan tingkat stress.
- b) Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stress Akademik Santri dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator di Pondok Pesantren Manbaul Ulum (Permadi, 2024). Metode kuantitatif diterapkan dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil dari penelitian ini yaitu regulasi emosi berpengaruh terhadap stres santri di pondok pesantren Manbaul Ulum. Terdapat persamaan dengan penelitian ini yaitu persamaannya terdapat variabel regulasi emosi (variabel independen) dan terdapat stress (variabel dependen), perbedaannya tidak ada variabel dukungan keluarga.
- c) Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stres pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi (Zhaafira & Barkah, 2023). Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Temuan penelitian ini menyatakan adanya korelasi yang bermakna diantara dorongan keluarga pada tingkat stress dalam santri putri. Persamaannya terdapat variabel dukungan keluarga (variabel independen) dan terdapat stress (variabel dependen), perbedaannya tidak ada variabel regulasi emosi.

## METODE

### 1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada studi ini menggambarkan keterkaitan korelasi diantara hubungan regulasi emosi serta dorongan keluarga melalui tingkat stres. Adapun kerangka konsepnya bisa ditinjau dalam gambar di bawah:



Gambar 1.  
Kerangka Konsep

## 2. Variabel Penelitian

Variabel yang ditetapkan pada studi ini menjadi variabel bebas (*independent variable*) (X) serta variabel terikat (*dependent variable*) (Y). Variabel bebas biasanya disebut sebagai variabel yang dapat memengaruhi ataupun jadi penyebab perubahannya ataupun munculnya *dependent variable* (variabel terikat) (Sugiyono, 2019). Variabel bebas pada studi ini ialah regulasi emosi dan dukungan keluarga. Sedangkan variabel terikat ialah suatu variabel yang dipengaruhi ataupun jadi akibat, dikarenakan terdapatnya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat pada studi ini ialah tingkat stress.

## 3. Desain Penelitian

Desain yang akan peneliti gunakan dalam studi ini memakai desain studi kuantitatif melalui pendekatan *cross sectional*, merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan seorang peneliti agar penelitian yang dilakukan dapat mengumpulkan informasi terkait suatu status yang berpengaruh terhadap suatu gejala yang ada, dimana gejala yang terjadi sesuai dengan kenyataan pada saat penelitian berlangsung.

## 4. Populasi dan Sampel

### a) Populasi

Populasi pada studi ini yaitu santri dalam Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025 yang berjumlah 230 santri.

### b) Sampel

Jumlah sampelnya yaitu 70 santri. Teknik pengambilan sampelnya dengan menerapkan *purposive sampling* yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi.

## 5. Instrument Pengumpulan Data

### a) Alat pengumpulan data

Alat pengambilan data yang dipakai dalam studi ini yakni kuesioner dengan skala *likert*. Instrumen kuesioner digunakan untuk mengukur regulasi emosi, dukungan keluarga dan tingkat stres yang bersumber dari penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan validasi.

### b) Uji Instrument

Uji instrument dari penelitian ini menggunakan uji validitas, uji validitas merupakan sebuah studi berhubungan pada seberapa jauh seorang penulis menguji apa yang semestinya diuji (Arikunto, 2018). Uji reliabilitas juga diterapkan guna mengetahui seberapa konsisten hasil suatu penelitian, bahkan ketika dilakukan dengan beragam metode di tempat dan waktu yang tidak sama (Arikunto, 2018)

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan regulasi emosi serta dukungan keluarga dengan tingkat stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka. Responden dalam penelitian ini adalah santri yang baru masuk dan tinggal di Pondok Pesantren selama adaptasi kurang dari 6 bulan di Pondok Pesantren Kecamatan Kadipaten dengan

rentang usia 15-18 tahun (usia anak sekolah menengah) sebanyak 70 santri. Hasil penyebaran kuesioner sebanyak 70 data dari responden dapat dianalisis baik secara univariat maupun bivariat.

### 1. Analisis Univariat

- a) Gambaran Regulasi Emosi di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

**Tabel 1.**

Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2025

Regulasi Emosi	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kurang baik	32	45.7
Baik	38	54.3
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.1 bahwa kurang dari setengah (45,7%) responden memiliki regulasi emosi kurang baik dan lebih dari setengah (54,3%) responden memiliki regulasi emosi baik, yang mengindikasikan bahwa para santri di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025 kurang dari setengah (45,7%) memiliki regulasi emosi kurang baik. Kondisi lingkungan pondok pesantren yang menuntut santri untuk hidup disiplin, jauh dari keluarga, dan menyesuaikan diri dengan berbagai aturan dan rutinitas yang padat tergolong faktor yang memengaruhi hal tersebut. Santri pada tahap remaja tengah, yakni mereka yang berusia antara 15 sampai 18 tahun mengalami proses pencarian jati diri, dan sering kali belum memiliki strategi penyesuaian emosi yang matang. Penelitian ini juga sesuai dengan (Permadi, 2024) yang menemukan bahwa sekitar (48%) santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, terutama dalam situasi tekanan akademik dan konflik sosial di lingkungan pesantren. Menurut Audina (2023), sekitar (30%) siswa memiliki regulasi emosi yang baik, dengan total 15 siswa. Ini menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut mampu mengatur emosi mereka dengan baik. Mereka menggunakan berbagai strategi untuk mengendalikan emosi, terutama emosi negative.

Melalui penelitian James Gross (Dewi et al., 2024). Menjelaskan regulasi emosi merupakan proses di mana individu memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional untuk mencapai tujuan yang adaptif. Tanpa adanya strategi regulasi yang efektif, seperti *reappraisal* atau *problem-focused coping*, individu dapat mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan yang berkepanjangan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres. Selain itu, Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson juga memiliki relevansi, terutama pada tahap *identity vs Role Confusion* yang dialami oleh remaja berusia 12–18 tahun. Pada fase ini, individu berusaha menemukan identitas dan arah hidupnya. Lingkungan yang tidak mendukung atau terlalu menekan dapat memicu kebingungan peran dan kesulitan dalam mengatur emosi dengan baik (Adventus et al., 2019).

- b) Gambaran Dukungan Keluarga di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025.

**Tabel 2.**

Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

Dukungan Keluarga	Frekuensi (F)	Persen (%)
Rendah	30	42.9
Tinggi	40	57.1
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan data pada tabel 2 bahwa kurang dari setengah (42,9%) responden yang dukungan keluarganya rendah dan lebih dari setengah (57,1%) responden yang dukungan keluarganya tinggi, yang mengindikasikan bahwa santri di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025 kurang dari setengah (42,9%) dukungan keluarganya rendah. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar santri masih mendapat dukungan dari keluarga, namun tidak sedikit pula yang merasakan kurangnya perhatian, komunikasi, atau keterlibatan emosional dari orang tua. Hal ini mungkin disebabkan oleh jarak fisik dan waktu yang membatasi interaksi langsung antara santri dan keluarganya, mengingat sistem pendidikan di pesantren umumnya bersifat asrama dan tertutup. Selain itu, kesibukan orang tua, faktor ekonomi, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya keterlibatan emosional dalam perkembangan anak dapat turut memengaruhi rendahnya dukungan keluarga yang dirasakan oleh santri.

Sejalan dengan penelitian (Zhaafira & Barkah, 2023) yang menyatakan bahwa sekitar (40%) santri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi mengalami keterbatasan dalam dukungan emosional dari keluarga, terutama karena komunikasi yang hanya dilakukan sesekali dan minimnya keterlibatan orang tua dalam kehidupan pendidikan anak di pesantren. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Nur et al. (2021) di Tangerang, ditemukan bahwa (38,7%) responden berada dalam kategori dukungan keluarga yang rendah, yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang rendah dapat berkontribusi pada tingginya tingkat stres di kalangan responden.

Menurut Sarafino (Rahmah et al., 2023) melalui dukungan sosial, dukungan keluarga termasuk dalam *support system* utama yang mencakup dukungan emosional, informatif, dan instrumental. Ketika dukungan ini kurang diberikan, maka individu terutama remaja akan lebih rentan mengalami tekanan, kesepian, atau kehilangan rasa aman. Selain itu, menurut teori kebutuhan dasar Abraham Maslow (Notoatmodjo, 2022), dukungan keluarga merupakan bagian dari pemenuhan kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki (*belongingness and love needs*). Tanpa terpenuhinya kebutuhan ini, remaja dapat merasa tidak diterima, terasing, dan lebih mudah mengalami ketidak stabilan emosional.

- c) Gambaran Tingkat Stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

**Tabel 3.**

Distribusi Frekuensi Tingkat Stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

Tingkat Stress	Frekuensi (F)	Persen (%)
Berat	6	8.6
Sedang	27	38.6
Ringan	26	37.1

Normal	11	15,7
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.3 bahwa sebagian kecil (8,6%) responden mengalami stress berat, kurang dari setengah (38,6%) responden mengalami stress sedang, kurang dari setengah (37,1%) responden mengalami stress ringan dan sebagian kecil (15,7%) responden tidak stress atau normal. Hal ini menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025 sebagian kecil (8,6%) mengalami stress berat. Persentase ini relatif kecil, yang menunjukkan bahwa mayoritas santri berada pada kategori stres ringan hingga sedang. Namun, keberadaan santri dengan tingkat stres berat tetap perlu mendapat perhatian khusus karena kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan kualitas ibadah mereka. Santri yang mengalami stres berat kemungkinan menghadapi tekanan ganda, baik dari dalam lingkungan pesantren seperti beban akademik, konflik interpersonal, aturan yang ketat, maupun dari luar seperti masalah keluarga atau ekspektasi orang tua yang tinggi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Roihanah & Arsy, 2020) yang menemukan bahwa sekitar (10%) santri mengalami stres berat, yang utamanya dipengaruhi oleh kombinasi antara tekanan akademik dan perasaan terisolasi dari keluarga. Selain itu, penelitian oleh (Zikra Maulana dkk, 2022) menemukan (12%) santri baru dalam kategori tinggi. Dikarnakan santri baru sring melalaikan tugas, susah tidur, kurang focus, merasa cemas, pusing, gelisah sering melamun dan merasa gugup. Selain itu, menurut Teori Keseimbangan Emosional (Atiawardani et al., 2025), stres berat merupakan hasil dari paparan stresor yang berkepanjangan tanpa adanya fase adaptasi atau pemulihan. Apabila santri tidak memiliki cukup waktu dan ruang untuk menenangkan diri atau mendapatkan dukungan psikososial, maka stres yang awalnya ringan dapat berkembang menjadi berat.

## 2. Analisis Bivariat

- a) Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

**Tabel 4.**

Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

Regulasi Emosi	Tingkat Stress										p value
	Berat		Sedang		Ringan		Normal		Total		
	N	%	n	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang baik	5	15,6	15	46,9	10	31,3	2	6,3	32	100	0,039
Baik	1	2,6	12	31,6	16	42,1	9	23,7	38	100	
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>8,6</b>	<b>27</b>	<b>38,6</b>	<b>26</b>	<b>37,1</b>	<b>11</b>	<b>15,7</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan data pada tabel 4 bahwa proporsi santri yang mengalami stress berat dan regulasi emosinya kurang baik sebesar 15,6% lebih tinggi dibanding dengan proporsi santri yang mengalami stress berat dan regulasi emosinya baik sebesar 2,6%. Hasil uji statistik dengan *chi square* dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,039$  yang artinya nilai  $p$  tidak melampaui  $\alpha$  sehingga hipotesis nol ditolak artinya bahwa ada hubungan regulasi emosi dengan tingkat stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin efektif

keterampilan regulasi emosi santri, semakin rendah pula tingkat stres yang mereka alami. Sebaliknya, santri yang kurang mampu dalam mengelola emosi cenderung lebih rentan terhadap stres yang tinggi.

Hal ini konsisten dengan penelitian (Putra et al., 2024) yang menegaskan bahwa ada korelasi Regulasi Emosi dengan tingkat stres terhadap nilai ( $p = 0,001$ ), juga sejalan dengan (Dzulfikri & Affandi, 2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan anatar regulasi Emosi dengan tingkat stres dengan nilai ( $p = 0,008$ ). Menurut (Permadi, 2024), Regulasi emosi terbukti memberikan dampak signifikan pada stres akademik siswa. Oleh karena itu, siswa yang mempunyai kapabilitas dalam mengatur emosinya dengan baik akan merasakan tekanan akademik yang lebih ringan. Mengelola tekanan dan emosi yang berkaitan dengan tuntutan akademik merupakan hal krusial bagi siswa guna mempertahankan kesejahteraan mental dan mencapai prestasi akademis yang optimal.

- b) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

**Tabel 5.**

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025

Dukungan Keluarga	Tingkat Stress										p value
	Berat		Sedang		Ringan		Normal		Total		
	n	%	N	%	n	%	N	%	N	%	
Rendah	5	16,7	12	40,0	12	40,0	1	3,3	30	100	0,026
Tinggi	1	2,5	15	37,5	14	35,0	10	25,0	40	100	
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>8,6</b>	<b>27</b>	<b>38,6</b>	<b>26</b>	<b>37,1</b>	<b>11</b>	<b>15,7</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan data pada tabel 4.5 bahwa proporsi santri yang mengalami stress berat dan dukungan keluarganya rendah sebesar 16,7% lebih tinggi dibanding dengan proporsi santri yang mengalami stress berat dan dukungan keluarganya tinggi sebesar 2,5%. Hasil uji statistik dengan *chi square* dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,026$  yang artinya nilai  $p$  tidak melampaui  $\alpha$  sehingga hipotesis nol ditolak artinya bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stress di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2025.

Bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang dirasakan santri, maka tingkat stres yang mereka alami akan rendah, dan sebaliknya. Dalam konteks kehidupan pesantren yang jauh dari orang tua dan menuntut adaptasi yang tinggi, dukungan keluarga baik secara emosional, informasional, maupun praktis memegang peran penting dalam menjaga kestabilan psikologis santri. Ketika santri merasa diperhatikan, didoakan, atau tetap terhubung secara emosional dengan keluarga meskipun secara fisik terpisah, maka mereka cenderung memiliki ketahanan stres yang lebih baik.

Sejalan dengan penelitian (Atiawardani et al., 2025) yang menyatakan bahwa tingkat stres responden dipengaruhi oleh dukungan keluarga yang mereka terima, sebuah hubungan yang ditegaskan oleh nilai  $p = 0,024$  dari hasil uji statistik. Secara spesifik, mereka yang mendapatkan dukungan keluarga yang mendukung memiliki tingkat stres normal atau tidak stres. Selain itu, penelitian menurut (Zhaafira & Barkah, 2023) bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres dengan nilai ( $p\text{-value } 0,001 < p < 0,05$ ) pada remaja putri di pondok pesantren Alfaith Bekasi.

## KESIMPULAN

Mengacu pada temuan yang telah didapatkan di Pondok Pesantren Mansyaul Huda, didapati

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



bahwa regulasi emosi dan dukungan keluarga mempunyai hubungan signifikan dengan tingkat stres para santri. Hal ini menunjukkan bahwa santri yang mempunyai kapabilitas mengelola emosi mereka dengan baik cenderung merasakan tingkat stres yang lebih rendah. Kemampuan regulasi emosi ini membantu santri mengatasi tekanan di pesantren secara lebih efektif. Selain itu, dukungan keluarga juga memegang peran krusial. Semakin tinggi dukungan yang dirasakan santri, baik itu berupa dukungan emosional, informasi, maupun dukungan praktis, semakin rendah pula tingkat stres yang mereka rasakan. Dukungan keluarga ini menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan tingkat stres santri, terutama mengingat mereka jauh dari keluarga dan harus beradaptasi dengan lingkungan pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agelia, S. M. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Pada Remaja*. Skripsi, Universitas Medan Area. Lampung: UIN Raen Intan. Diambil dari <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/9298>
- Aida, U. (2021). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Tanjungbumi. Surabaya: Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hang Tuah.
- Akbar, A. (2020). *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Surabaya: Deepublish.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Pendidikan Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atiawardani, N. A., Anjaswarni, T., & Bahari, K. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress Mahasiswa Rantau yang Mengerjakan Skripsi. *JUMANTIK*, 10(1), 34–41. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v10i1.21960>
- 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/jbkiid.v1i2.1157>
- Dewi, S. A., Winarni, L. M., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stress pada Ibu Rumah Tangga. *Journal of Midwifery Madani*, 1(1), 34–41.
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Fazhan, A. N., Nasichah, & Septiani, P. A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*. Diambil dari <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/article/view/102%0Ahttps://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/article/download/102/51>
- Fitria, I. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Man 1 Bengkalis. *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Diambil dari <https://doi.org/10.1007/s11273-020-09706-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2017.09.008%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.energy.2020.117919%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.coldregions.2020.103116%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2010.12.004%0Ahttp://dx.doi.o>
- Fuad. (2019). *Tuberkulosis Paru dalam Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Heryana, A. (2019). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Bahan Ajar Keperawatan Gigi. Jakarta: e-Book Tidak Dipublikasikan.
- Hudak, & Gallo. (2020). *Keperawatan Kritis : Pendekatan Asuhan Holistik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Laban, Y. (2020). *Kesehatan Masyarakat TBC-Penyakit dan Cara Pencegahannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Limbong, M. (2020). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. UKI Press (Vol. 53).
- Manurung, S. (2021). *Keperawatan Profesional*. Jakarta: Trans Info Media.

- Maufiroh, I. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Siswa dengan Stres Akademik Siswa di SMK YP 17-1 Malang. [Undergraduate's thesis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Maulana, Z., Safitri, A., Pamungkas, A., & Rafi'i, R. (2022). Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 211–216. Diambil dari <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8889>
- Minannisa, C. (2019). Konsep Dasar Dan Langkah-Langkah Proses Keperawatan. *Jurnal keperawatan*.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurajizah, N., Amalia, A. A., & Hasanah, P. N. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas Apri*, 5(2), 106–114.
- Nurasla, T., Susanti, S. S., & Hartaty, N. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Lingkungan Santri. *JIM FKep*, V(1), 144–148.
- Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Permadi, W. (2024). *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stress Akademik Santri dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator di Pondok Pesantren Manbaul Ulum*. Malang: Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Putra, A., Simanjuntak, V., & Sinaga, T. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat Satu di Universitas Prima Indonesia The Relationship between Emotion Regulation and Academic Stress in First-Level Psychology Faculty Students at Universitas Prima In. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(1), 116–125. Diambil dari [www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index](http://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index)
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlash Negara. *Jurnal Sosial dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Roihanah, S., & Arsy, G. R. (2020). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Profesi Keperawatan*, 5(3), 248–253.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, H. (2017). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Kabupaten Purbalingga*. *Occupational Medicine*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Yanti, P. D. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen*. Program Studi S1 Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Zhaafira, R. S., & Barkah, A. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stres pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2312–2319. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10775>