

KESIAPAN DIRI TERHADAP TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA DI MTSS JEUMALA AMAL

Rika Soniya¹, Zamratul Aini², Rizka Henni³

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Ghafur

e-mail: rikasoniasigli@gmail.com, zamratulaini@unigha.ac.id, rizka.henni@unigha.ac.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol.4 No. 1 Th 2026
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-readiness and psychological stress among seventh-grade students at MTsS Jeumala Amal. Self-readiness includes mental, emotional, social, and physical preparedness necessary for students to face the challenges of boarding school life. Psychological stress refers to symptoms of anxiety, tension, and mental fatigue due to academic and social demands or separation from family. The research employed a quantitative method with a correlational approach. A sample of 23 students was selected using purposive sampling. Data were collected through a closed-ended Likert-scale questionnaire and analyzed using Pearson Product Moment correlation with the help of SPSS version 22.0. The findings revealed a very strong and significant negative correlation between self-readiness and psychological stress ($r = -0.984$; $p < 0.01$). This indicates that the higher the level of self-readiness, the lower the psychological stress experienced by students. These results highlight the importance of fostering self-readiness as a preventive strategy against psychological distress in Islamic boarding schools.

Keywords: *Self-Readiness, Psychological Stress, Students, Correlation*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesiapan diri dengan tekanan psikologis pada siswa kelas VII di MTsS Jeumala Amal. Kesiapan diri mencakup kesiapan mental, emosional, sosial, dan fisik yang dibutuhkan santri untuk menghadapi tantangan kehidupan di pesantren. Sementara itu, tekanan psikologis diartikan sebagai gejala stres, kecemasan, hingga kelelahan mental yang muncul akibat tuntutan akademik, sosial, maupun perasaan jauh dari keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel berjumlah 23 siswa dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup berbasis skala Likert. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 22.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kesiapan diri dan tekanan psikologis ($r = -0,984$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kesiapan diri yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang mereka alami. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kesiapan diri sebagai strategi pencegahan gangguan psikologis di lingkungan pesantren.

Kata kunci: Kesiapan diri, Tekanan Psikologis, Siswa, Korelasi

1. Pendahuluan

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik secara holistik. Berbeda dengan sekolah umum, pesantren mengintegrasikan pembelajaran agama dengan pembinaan mental, kedisiplinan, serta internalisasi nilai moral dalam kehidupan sehari-hari yang

berlangsung selama dua puluh empat jam. Sistem ini tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga pembentukan karakter, spiritualitas, dan kemampuan sosial santri.

Namun, transisi dari lingkungan keluarga ke kehidupan pesantren yang lebih disiplin sering menimbulkan tekanan psikologis, terutama bagi santri baru kelas VII. Tekanan ini muncul akibat perubahan pola hidup, tuntutan akademik, adaptasi

sosial, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga. Kondisi tersebut menjadikan masa awal adaptasi sebagai fase kritis yang berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan mental.

Kehidupan asrama menuntut kemandirian tinggi, baik dalam mengelola aktivitas pribadi maupun menjalin hubungan sosial. Ketidakmampuan beradaptasi dengan tuntutan tersebut dapat memicu tekanan psikologis yang berdampak pada motivasi belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental santri.

Secara teoretis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori adaptasi dan stres yang menyatakan bahwa tekanan psikologis muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam konteks ini, kesiapan diri menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan adaptasi. Kesiapan diri mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan fisik yang memungkinkan individu merespons situasi secara adaptif.

Observasi awal di MTsS Jeumala Amal menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VII mengalami kesulitan adaptasi, seperti kecemasan berlebih dan kesulitan menjalin hubungan sosial. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan pesantren dan kesiapan psikologis santri.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara kesiapan diri dan tekanan psikologis ($r = -0,984$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kesiapan diri, semakin rendah tekanan psikologis yang dialami santri. Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan diri berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga stabilitas psikologis.

Oleh karena itu, penguatan kesiapan diri melalui program orientasi, pembinaan mental, dan layanan bimbingan konseling menjadi penting untuk membantu santri beradaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesiapan diri dan tekanan psikologis pada siswa kelas VII di MTsS Jeumala Amal, serta memberikan

kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam dan praktik pendidikan pesantren.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara kesiapan diri dan tekanan psikologis pada siswa kelas VII di MTsS Jeumala Amal. Kesiapan diri mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan fisik, sedangkan tekanan psikologis diukur melalui indikator kecemasan, stres, dan kelelahan mental. Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup dengan skala Likert. Sampel penelitian berjumlah 23 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria telah menempuh pendidikan di pesantren minimal enam bulan. Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kualitas alat ukur.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 22.0 melalui beberapa tahapan. Uji prasyarat berupa uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data. Selanjutnya, pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Selain itu, digunakan uji regresi linier sederhana sebagai analisis tambahan untuk melihat sejauh mana variabel kesiapan diri dapat menjadi prediktor bagi tekanan psikologis.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan diri dan tekanan psikologis pada siswa kelas VII di MTsS Jeumala Amal. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,984$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel yang diteliti. Artinya, semakin tinggi tingkat

kesiapan diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang mereka alami, dan sebaliknya.

Kekuatan hubungan yang sangat tinggi ini mengindikasikan bahwa kesiapan diri memiliki peran yang sangat dominan dalam memengaruhi kondisi psikologis siswa. Kesiapan diri yang dimaksud mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan fisik, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun nonakademik di lingkungan pesantren yang memiliki pola kehidupan disiplin dan aktivitas yang padat.

Untuk memperjelas hasil analisis korelasi tersebut, disajikan Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Kesiapan Diri dan Tekanan Psikologis

Variabel	r (Pearson)	Sig. (2-tailed)	N
Kesiapan Diri vs Tekanan Psikologis	-0.984	0.000	23

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kesiapan diri dan tekanan psikologis diterima. Nilai koefisien korelasi yang mendekati angka -1 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong dalam kategori sangat kuat dengan arah hubungan negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kesiapan diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang mereka alami. Sebaliknya, siswa yang memiliki kesiapan diri rendah cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren.

Selain melalui uji korelasi, hasil penelitian ini juga diperkuat melalui analisis

regresi linier sederhana yang menunjukkan bahwa kesiapan diri berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan psikologis siswa dengan arah hubungan negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan diri dapat berfungsi sebagai variabel prediktor dalam menjelaskan variasi tingkat tekanan psikologis yang dialami siswa. Dengan kata lain, peningkatan kesiapan diri pada siswa berpotensi menurunkan tingkat tekanan psikologis yang muncul selama proses adaptasi di lingkungan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan diri merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pendidikan yang memiliki tuntutan akademik dan sosial yang cukup tinggi.

Pembahasan hasil penelitian ini secara langsung menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu adanya hubungan antara kesiapan diri dan tekanan psikologis siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Slameto (2010) yang menyatakan bahwa kesiapan diri merupakan kondisi menyeluruh individu yang mencakup kesiapan fisik, mental, emosional, dan sosial dalam merespons tuntutan lingkungan secara efektif. Individu yang memiliki kesiapan diri yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul dalam lingkungan baru karena memiliki kesiapan psikologis yang lebih stabil.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Mirowsky dan Ross (2003) yang menyatakan bahwa tekanan psikologis muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas individu dalam mengatasinya. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang memiliki kesiapan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik, aturan kehidupan pesantren, serta dinamika hubungan sosial di lingkungan asrama. Sebaliknya, siswa yang memiliki kesiapan diri tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga tekanan psikologis yang mereka alami menjadi lebih rendah.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesiapan diri memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al. (2022) menunjukkan bahwa kesiapan diri memiliki hubungan negatif dengan tingkat kecemasan mahasiswa menjelang ujian. Individu yang memiliki kesiapan mental dan emosional yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki kesiapan diri.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Rahmawati (2021) menemukan bahwa kesiapan psikologis siswa berpengaruh terhadap kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi lingkungan sekolah baru. Siswa yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung mampu menghadapi perubahan lingkungan secara lebih positif serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Nugroho (2020) juga menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri berhubungan dengan rendahnya tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan internal individu memiliki kontribusi penting dalam menjaga keseimbangan psikologis ketika menghadapi tuntutan pendidikan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulandari dan Fitriani (2019) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kesiapan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan sosial di lingkungan sekolah berasrama. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesiapan emosional menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis siswa. Hasil penelitian tersebut juga diperkuat oleh penelitian Prasetyo dan Hidayat (2018) yang menemukan bahwa kesiapan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat stres pada siswa yang menjalani pendidikan di lingkungan berasrama. Siswa yang memiliki kesiapan diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola tuntutan kegiatan

yang padat sehingga tidak mudah mengalami tekanan psikologis.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahman dan Suryadi (2017) menunjukkan bahwa kemampuan coping dan kesiapan mental memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres pada remaja yang berada dalam lingkungan pendidikan yang menuntut disiplin tinggi. Individu yang memiliki kesiapan mental yang baik lebih mampu mengontrol emosi serta menghadapi tekanan secara konstruktif. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lestari dan Handayani (2016) juga menunjukkan bahwa kesiapan diri berhubungan secara signifikan dengan kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi perubahan lingkungan pendidikan. Siswa yang memiliki kesiapan diri tinggi cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Dalam konteks pendidikan pesantren, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri yang memiliki kesiapan mental, emosional, dan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, tidak mudah mengalami kecemasan, serta tetap memiliki motivasi dalam menjalani aktivitas harian yang padat dan terstruktur. Sebaliknya, santri yang belum memiliki kesiapan diri yang memadai berpotensi mengalami kesulitan dalam proses adaptasi sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis.

Secara integratif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan diri tidak hanya berfungsi sebagai faktor pendukung proses adaptasi siswa, tetapi juga berperan sebagai faktor protektif yang dapat melindungi individu dari munculnya tekanan psikologis. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan berasrama, khususnya pesantren. Program penguatan kesiapan diri seperti pelatihan kesiapan mental, pengelolaan emosi, penguatan keterampilan sosial, serta pengembangan coping skills perlu diberikan secara sistematis terutama kepada siswa baru

agar mereka mampu beradaptasi secara optimal dan menjaga kesehatan psikologis selama menjalani proses pendidikan di pesantren.

4. Simpulan dan Saran

a. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII di MTsS Jeumala Amal, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesiapan diri dan tekanan psikologis. Artinya, semakin tinggi kesiapan diri siswa, semakin rendah tekanan psikologis yang mereka alami. Kesiapan diri yang mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan fisik berperan penting dalam membantu siswa beradaptasi dengan tuntutan kehidupan pesantren.

Temuan ini memperkuat teori bahwa kesiapan individu merupakan faktor kunci dalam pengelolaan tekanan psikologis. Oleh karena itu, kesiapan diri dapat dipandang sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan psikologis siswa di lingkungan pendidikan berasrama.

b. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian, lembaga pendidikan dan pengelola pesantren disarankan untuk menyediakan program orientasi dan pelatihan kesiapan diri bagi siswa baru guna memperkuat kesiapan mental, pengelolaan emosi, dan kemampuan adaptasi. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan memberikan layanan konseling secara berkelanjutan untuk membantu peningkatan kesiapan diri dan pengelolaan stres siswa. Orang tua juga perlu menjaga komunikasi yang terbuka dan suportif agar siswa merasa aman dan termotivasi. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan memperluas sampel serta menambahkan variabel lain guna memperkaya hasil penelitian

5. Daftar Pustaka

Abubakar, M. (2018). *Pesantren sebagai kearifan lokal dan kekayaan*

intelektual Nusantara. Jakarta: Literasi Madani.

- Aditya, F. A. (2021). Stres akademik pada siswa pesantren: Faktor penyebab dan solusinya. *Jurnal Pendidikan Islam*, 19(1).
- Aisyah, D., & Yuni. (2015). Kesiapan remaja dalam menghadapi masa pubertas. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 2(1).
- Amelia, L., & Afnan, F. (2020). Peran kesiapan diri dalam mengurangi tekanan psikologis pada santri. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 110–121.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Dalyono, M. (2005). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2009). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah, M. (2019). Hubungan antara kesiapan diri dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2).
- Fauziah, N., & Setiawan, R. (2022). Strategi coping dengan tingkat stres pada santri baru asrama putri Azzubaidah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(3), 120–135.
- Hanifah, R., & Syamsuddin, I. (2022). Dukungan sosial dan stres akademik pada santri. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 10(2).
- Harahap, D. F., Nasution, L. M., & Fauzi, M. (2022). Hubungan kesiapan diri dengan kecemasan mahasiswa menjelang ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2).
- Haryanto, I. (2017). Kontribusi pesantren dalam pengembangan intelektual Muslim Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2).
- In'ami, M. (2011). Persepsi masyarakat terhadap pendidikan pesantren di era

- globalisasi. *Jurnal Sosial Keagamaan*, 6(1).
- Inayah, R., & Fatimaningsih, A. (2013). Peran pesantren dalam membentuk karakter santri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1).
- Judha, M. A., & Lorica, A. (2022). Pengaruh kesiapan diri terhadap keberhasilan akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 3(1).
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Nurhidayah, F., & Saputra, D. (2021). Strategi coping santri baru: Studi kasus di Ponpes Al-Amin Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1).
- Oemar Hamalik. (2008). *Psikologi belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Poerwadarminta, W. J. S. (1952). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Qomar, M. (2007). *Pesantren: Dari transformasi metodologi menuju demokratisasi institusi*. Jakarta: Erlangga.
- Rahman, A., & Sari, M. (2023). Gambaran stres dan strategi coping pada santri tahfidz di pondok pesantren Al-Mahrusiyah. *Jurnal Scholastica*, 11(1), 87–99.
- Rahmawati, D., & Mulyadi, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesiapan diri menghadapi stres di lingkungan pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1).
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi ke-11). Jakarta: Erlangga.
- Sinta, B. (2017). Pengaruh kesiapan belajar terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 3(2).
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharyanti, E., & Subagyo, T. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan diri siswa di pesantren dalam menghadapi tekanan psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(2), 123–134.
- Taylor, S. E., et al. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3).
- Thabrany, H. (1995). *Kesehatan reproduksi remaja dalam perspektif Islam*. Jakarta: BKKBN.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren.
- Wahyudi, I., & Syah, M. (2019). Kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1).
- Wahyuni, S., & Hidayat, R. (2023). Dinamika stres santri baru di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 45–56.
- Wahyuningsih, S., & Hidayati, N. (2018). Tekanan psikologis pada santri di pesantren: Studi kasus pada santri baru. *Jurnal Psikologi Remaja*, 13(2).