

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES LINGKUNGAN  
PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MA'HAD  
AL-MUQODDASAH LITAHFIDZIL QUR'AN PONOROGO**

**SKRIPSI**



Oleh

**RIZA LUTHFIAN HIDAYAT  
NIM : 14410212**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**2018**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES LINGKUNGAN  
PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MA'HAD  
AL-MUQODDASAH LITAHFIDZIL QUR'AN PONOROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**RIZA LUTHFIAN HIDAYAT**  
NIM : 14410212

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES LINGKUNGAN  
PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MA'HAD  
AL-MUQODDASAH LITAHFIDZIL QUR'AN PONOROGO**

**SKRIPSI**

Oleh

**RIZA LUTHFIAN HIDAYAT**

**NIM : 14410212**

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si**  
**NIP. 197207181999032001**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**  
**NIP. 196710291994032001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES LINGKUNGAN  
PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MA'HAD  
AL-MUQODDASAH LITAHFIDZIL QUR'AN PONOROGO**

**SKRIPSI**

Oleh:

**RIZA LUTHFIAN HIDAYAT**

**NIM : 14410212**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Diterima Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal 19 Desember 2018

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI DAN TANDA TANGAN**

1. Aris Yuana Yusuf, Lc.MA  
NIP. 197307092000031002

(Ketua Penguji)

1. (... ..)

2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si  
NIP. 197207181999032001

(Sekretaris Penguji)

2. (... ..)

3. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

(Penguji Utama)

3. (... ..)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**  
NIP. 196710291994032001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riza Luthfian Hidayat

NIM : 14410212

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Juduk Skripsi : HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MA'HAD AL-MUQODDASAH LITAHFIDZIL QUR'AN PONOROGO

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat ini adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan sumbernya. Jika kemudian hara da klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dari Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 12 November 2018

Peneliti



Riza Luthfian Hidayat

14410212

## MOTTO

Maka sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(Q.S. Al-Insyirah 5-6)



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **BISMILLAHIRRAHMANIRRAHIM...**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Allah SWT yang telah memberikan saya kesempatan untuk dapat hidup dan menuntut ilmu hingga detik ini saya bisa menyelesaikan masa studi perkuliahan.

Dan Keluargaku, terutama orang tua dan kedua adikku, dan juga sahabat –sahabat yang selalu memberikan semangat tiada akhir untuk mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul, Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Lita'fidzil Qur'an Ponorogo ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak di hari kiamat.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan program studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebagai manusia yang tidak luput dari salah, maka skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penelitian skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



3. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si selaku dosen pembimbing yang senantiasa sabar dalam memberi masukan, serta membimbing peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
4. K.H. Hasan Abdullah Sahal selaku pendiri pondok pesantren ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an yang telah membantu dan membimbing peneliti menyelesaikan penelitian skripsi ini.
5. Ustad Heikal Yanuarsyah Ibadillah S.E, M.Si selaku Pengasuh sekaligus Pembimbing Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an yang telah membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
6. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku dosen wali bidang akademik yang selalu memberi motivasi selama menuntut ilmu
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang tidak bisa saya sebut satu persatu terima kasih atas motivasi, bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini
8. Untuk keluarga saya, kedua orang tua saya Bapak Yuliyanto dan Ibu Siti Khoiriyah, kedua adik tercinta Nabila Arifatunnisa dan Ardita Yulia Pramesti yang selalu antusias dalam memberikan semangat serta dukungan juga doa yang tulus kepada peneliti sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik dan tepat waktu
9. Untuk sahabat saya yang selalu memberikan pelajaran sekaligus pengalaman yang berharga, M. Qodarusman, Hafid Abdul Faqih, Juwanda, Dukungan dari kalian memberi pelajaran yang sangat

berkesan untuk saya pribadi, dan semoga selalu dapat menjadi sahabat baik hingga ke syurga.

10. Untuk sahabat saya yang menjadi tempat saya berkeluh kesah disaat menjalani masa perkuliahan hingga menyusun skripsi, Kholidiyah Fadlilah, Fiha Najma Yasita, Finurikha Ratna, Lintang Hapsari, Nyuhani, Saktya Alif, . Terima kasih saya ucapkan karena telah mau menyediakan waktunya untuk mendengarkan saya berkeluh kesah selama proses penyusunan skripsi berlangsung dan turut membantu memberikan pandangan serta pengetahuan yang baru, semoga persahabatan kita ini hingga ke syurga.
11. Untuk teman-teman UKM UNIOR khususnya cabang PS unior yang telah memberikan semangat kepada saya hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Untuk teman teman Psikologi 2014, tetap semangat dan teruslah mengejar cita cita. Semoga keberuntungan selalu datang disetiap langkah perjuangan kalian.
13. Untuk teman teman yang bersedia menjadi responden penelitian saya, saya menyampaikan banyak terima kasih. Berkat kalian penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
14. Untuk pihak pihak lain yang tidak bisa saya sebut namanya satu persatu, terima kasih atas dukungan yang diberikan untuk dapat terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti ucapkan terima kasih banyak kepada berbagai pihak yang bersedia membantu selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat membawa manfaat dan barokah. Guna penyempurnaan penelitian ini, peneliti mengharap kritik dan saran yang membangun dari pihak pihak terkait. Dan semoga penelitian ini bisa membawa manfaat untuk peneliti dan juga pembaca tentunya. Amiin Ya Robbal 'Alamiin.

Malang, 12 November 2018

Peneliti,



Riza Luthfian Hidayat



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xviii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xix</b>
<b>مستخلص البحث</b> .....	<b>xx</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Batasan Penelitian .....	11

<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
<b>A. Pengertian Stres Lingkungan .....</b>	<b>12</b>
1. Stres Lingkungan.....	12
2. Teori Stres Lingkungan .....	12
3. Ciri-ciri Umum Individu Yang Sedang Mengalami Stres .....	13
4. Stres ( <i>Stressor</i> ) .....	18
5. Pengertian Stres Lingkungan Pada Santri Baru.....	19
6. Aspek-aspek Stres Lingkungan .....	20
7. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Lingkungan .....	24
8. Pandangan Al-qur'an Terhadap Stres.....	26
<b>B. Penyesuaian Diri .....</b>	<b>33</b>
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	33
2. Ciri-ciri Penyesuaian Diri Yang Efektif .....	35
3. Ciri-ciri Penyesuaian Diri Yang Tidak Efektif.....	37
4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	39
5. Pandangan Islam Terhadap Penyesuaian Diri .....	44
<b>C. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan .....</b>	<b>48</b>
<b>D. Hipotesis.....</b>	<b>50</b>
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Rancangan Penelitian .....	51
B. Variabel penelitian .....	51
C. Definisi Operasional.....	52
D. Populasi dan Sampel .....	53

E. Metode Pengumpulan Data .....	54
F. Instrumen Penelitian.....	55
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
H. Uji Linieritas.....	62
I. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	66
B. Pelaksanaan Penelitian.....	67
C. Pemaparan Hasil Penelitian.....	67
D. Pembahasan.....	72
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tabel Sampel Penelitian.....	54
3.2 Tabel Blueprint Uji coba Penyesuaian Diri .....	56
3.3 Tabel Blueprint Penelitian Penyesuaian Diri .....	57
3.4 Tabel Uji Coba Stres Lingkungan.....	57
3.5 Tabel Blueprint Stres Lingkungan .....	58
3.6 Tabel Penelitian uji coba variabel penyesuaian diri.....	59
3.7 Penelitian uji coba variabel stress lingkungan .....	60
3.8 Tabel hasil uji reabilitas .....	62
3.9 Tabel Standart Pembagian Klasifikasi .....	64
4.1 Tabel Hasil uji normalitas .....	67
4.2 Tabel Hasil uji linieritas .....	68
4.3 Tabel Hasil Uji Hipotesis .....	69
4.4 Tabel Hasil Uji Deskriptif Penyesuaian Diri .....	70
4.5 Tabel Hasil Uji Deskriptif Stres Lingkungan.....	71
4.6 Tabel Kategorisasi Penyesuaian Diri .....	73
4.7 Tabel Kategorisasi Stres Lingkungan .....	75

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
4.1 Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri .....	70
4.2 Diagram Kategorisasi Stres Lingkungan .....	71





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Skala Penelitian Penyesuaian Diri
- Lampiran 2 : Skala Penelitian Stress Lingkungan
- Lampiran 3 : Skala Uji Coba Penyesuaian Diri
- Lampiran 4 : Skala Uji Coba Stres Lingkungan
- Lampiran 5 : Blueprint Penyesuaian Diri
- Lampiran 6 : Blueprint Stres Lingkungan
- Lampiran 7 : Blueprint Uji coba Penyesuaian Diri
- Lampiran 8 : Blueprint Penelitian Penyesuaian Diri
- Lampiran 9 : Blueprint Uji Coba Stres Lingkungan
- Lampiran 10 : Blueprint Stres Lingkungan
- Lampiran 11 : Hasil Skoring Skala Penyesuaian Diri
- Lampiran 12 : Hasil Skoring Skala Stres Lingkungan
- Lampiran 13 : Hasil Uji Korelasi
- Lampiran 14 : Hasil Uji Linieritas
- Lampiran 15 : Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 16 : Surat Izin Penelitian 1
- Lampiran 17 : Surat Izin Penelitian 2
- Lampiran 18 : Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 19 : Naskah Publikasi

## ABSTRAK

Hidayat, Riza Luthfian, 14410212, Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Pondok Pesantren Ponorogo, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2018

Pembimbing : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

---

Masa Santri baru adalah anggota santri tingkat awal yaitu para santri yang terdaftar di pondok pesantren dan baru akan memulai untuk mengikuti kegiatan yang akan diadakan di pondok pesantren. Demikian halnya dengan santri baru, sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar propinsi, sehingga mereka harus berhadapan dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan situasi dan kondisi yang dialami sebelumnya terutama para santri yang tinggal di asrama. Santri yang tinggal di asrama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat baru mereka, baik penyesuaian dengan teman satu asrama, dengan masyarakat lingkungan sekitar, atau dengan keadaan suhu dan penyesuaian-penyesuaian diri lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada santri baru di Pondok Pesantren. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. Metode pengumpulan data ini menggunakan skala penyesuaian diri menggunakan acuan teori milik Fromm dan Gilmore (Desmita, 2009) dan stres lingkungan diri menggunakan acuan teori dari Coleman (2007). Metode analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*, adapun dalam penelitian ini jumlah anggota yaitu santri baru kelas 1 SMA/MA yang berjumlah masing-masing yaitu anak santri 18 anak sedangkan santriwati berjumlah 22 anak.

Dari hasil analisis peneliti dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan (p) sebesar -0,671 yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ( $<0.050$ ). Dapat dijelaskan dengan ( $r_{xy} = -0,671$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ) hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

**Kata Kunci : Penyesuaian Diri, Stres Lingkungan**

## ABSTRACT

Hidayat, Riza Luthfian, 14410212. The Relationship of Self-Adjustment to Environmental Stress in New Santri at Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo Islamic Boarding School, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2018

Supervisor : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

---

The new Santri period is an initial member of the santri, namely the students who are registered at the Islamic boarding school and will only start to take part in the activities that will be held in the Islamic boarding school. Likewise with new santri, some of them come from outside the city even from outside the province, so they have to deal with situations and conditions that are different from the situation and conditions experienced previously, especially the students who live in the dormitory. santri who live in dormitories must adjust to their new place environment, either adjusting to a dormitory friend, with the surrounding community, or with temperature conditions and other adjustments.

This study aims to determine the relationship between adjustment and environmental stress in new santri in Islamic boarding schools. The research method uses quantitative methods. This data collection method uses a self-adjustment scale using the theoretical references of Fromm and Gilmore (Desmita, 2009) and self-environmental stress using a theoretical reference from Coleman (2007). The method of data analysis using product moment correlation analysis techniques, while in this study the number of members, namely new students of class 1 high school / MA, which amounted to each of them were children of students 18 children while students numbered 22 children.

From the results of the analysis of the researcher it can be seen that the adjustment to environmental stress has a significant value (p) of -0,671 which means there is a significant negative relationship. This can be seen from the significant value (p) of 0,000 (<0.050). Can be explained by ( $r_{xy} = -0,671$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ) the results of the findings of the research analysis indicate that there is a negative relationship between adjustment to environmental stress. The higher the adjustment, the lower the environmental stress and the lower the adjustment and social support, the higher the environmental stress.

**Keywords: Self Adjustment, Environmental Stress**

## مستخلص البحث

هدايت , ريزا لطفيان 14410212 , علاقة التكيف الذاتي مع الإجهاد البيئي في سان تري الجديدة في معهد المقدسة لتحفيظ القرآن فو نو رو غو , كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , 2018.

المشرف: د. إيتين تري راهايو الماجستير

فترة الطالب الجديدة هي طالب في مرحلة مبكرة ، أي الطلاب المسجلين في مدرسة داخلية ، وسوف يبدأون فقط في المشاركة في الأنشطة التي ستعقد في المدرسة الداخلية. وبالمثل مع الطلاب الجدد ، يأتي بعضهم من خارج المدينة حتى من خارج المقاطعة ، لذا يتعين عليهم التعامل مع الأوضاع والظروف التي تختلف عن الوضع والظروف التي كانت سائدة في السابق ، وخاصة الطلاب الذين يعيشون في المهجع. يجب على الطلاب الذين يعيشون في المهاجع أن يتأقلموا مع بيئتهم الجديدة ، إما التكيف مع صديق عنبر ، مع المجتمع المحيط ، أو مع ظروف درجة الحرارة وغيرها من التعديلات.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التكيف والإجهاد البيئي لدى الطلاب الجدد في المدارس الداخلية الإسلامية. تستخدم طريقة البحث طرقاً كمية. تستخدم طريقة جمع البيانات هذه مقياس ضبط ذاتي باستخدام المراجع النظرية لكل من Fromm و Gilmore (Desmita) ، (2009) والإجهاد الذاتي البيئي باستخدام الإشارة إلى نظرية Coleman (2007) طريقة تحليل البيانات باستخدام تقنيات تحليل ارتباطات المنتج لحظة ، طريقة تحليل البيانات باستخدام تقنيات تحليل الارتباط لحظة الإنتاج ، بينما في هذه الدراسة كان عدد الأعضاء ، أي الطلاب الجدد من طلاب الصف الأول / MA ، الذي بلغ كل منهم من الأطفال 18 طالبًا بينما كان الطلاب 22 طفلاً.

من نتائج تحليل الباحث ، يمكن ملاحظة أن الضبط على الإجهاد البيئي له قيمة معنوية (p) بقيمة 0.671- مما يعني أن هناك علاقة سلبية كبيرة ، ويمكن ملاحظة ذلك من القيمة الهامة (p) عند 0.000 (<0.050). يمكن تفسير ذلك بواسطة  $r_{xy} = -0.671$  ،  $\text{sig} = 0.000$  ، (05 نتائج نتائج تحليل البحث تشير إلى وجود علاقة سلبية بين التكيف مع الإجهاد البيئي. وكلما ارتفع التعديل ، انخفض الإجهاد البيئي وانخفض مستوى الدعم والدعم الاجتماعي ، كلما ارتفع الإجهاد البيئي

الكلمة الأساسية : التكيف الذاتي ، الإجهاد البيئي

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

C.C.Berg, dalam bukunya *Whiter Islam*, yang disunting oleh H.A.R. Gibb, (1932), mengatakan bahwa kata santri berasal dari bahasa India yakni : Shastri yang artinya seorang ahli kitab agama Hindu. Pendapat ini juga didukung oleh A. Steenbrink yang beranggapan bahwa pendidikan di pesantren mirip dengan pendidikan India Hindu.. Pesantren adalah sebuah pendidikan tradisional yang para siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan guru yang lebih dikenal dengan istilah kiai dan mempunyai asrama untuk tempat menginap santri. Asrama ini biasanya dikelilingi oleh tembok untuk dapat mengawasi keluar masuknya para santri sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Zamakhsyari Dhofier (1994) mendefinisikan bahwa pondok pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional Islam untuk mempelajari, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Pesantren juga dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, di mana seorang kiai/guru mengajarkan ilmu agama Islam kepada santri-santri .

Dalam bukunya “Tradisi Pesantren” Zamakhsyari Dhofier menyatakan; “pondok, masjid, santri, pengajaran kitab-kitab islam klasik dan kyai merupakan lima elemen dasar dari tradisi pesantren”. Jadi bisa dibilang kelima hal tersebut adalah syarat ataupun rukun berdirinya pondok pesantren, pesantren merupakan sistem pendidikan tertua saat ini jika dibandingkan dengan lembaga pendidikan

yang pernah muncul di Indonesia dan sejak lama sudah dianggap sebagai produk budaya Indonesia yang berkarakter khas atau disebut dengan “*indigenous*”. telah banyak dijumpai lembaga yang bernama pesantren yang mengajarkan berbagai kitab Islam klasik dalam bidang fiqh, aqidah, tasawuf dan menjadi pusat penyiaran Islam. Kelebihan pesantren adalah terletak pada kemampuannya menciptakan sebuah sikap hidup universal yang merata yang diikuti oleh semua santri, sehingga lebih mandiri dan tidak bergantung pada siapa dan lembaga masyarakat apapun. Perkembangan dan kelebihan pesantren erat kaitannya dengan sistem manajemen yang dikembangkan. Kedisiplinan dan suasana di pondok pesantren sangat berbeda dengan di rumah, seperti halnya jauh dari orangtua, tidak menggunakan alat komunikasi seperti hp, melakukan segala sesuatu sendiri dan hidup dengan berbagai peraturan yang harus dipatuhi.

Seperti salah satu pondok pesantren Ma’had al- muqoddasah lithafidzil Qur’an di pondok pesantren ini memiliki banyak peraturan yang harus ditaati oleh santri yang memutuskan untuk mondok disini. Mungkin masalah peraturan di pesantren ini sama dengan peraturan di pesantren lainnya hanya perbedaannya sekolah ini dibuka secara umum sehingga anak yang tidak mondok di pesantren ini bisa ikut bersekolah disini tetapi peraturan seperti tidak boleh menggunakan hp di pesantren ini hanya berlaku untuk santri yang mondok. Sehingga tidak menutup kemungkinan santri akan mengalami stres karena peraturan yang hanya berlaku pada santri sedangkan siswa lain tidak berlaku peraturan tersebut dan perubahan pola hidup yang dijalani didalam pesantren.

Kartono dan Gulo (2000) mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk

mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.

Markam (2003) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya. Tingkat stres santri pun pasti berbeda-beda, hal ini dikarenakan memasuki lingkungan yang baru, teman yang baru, harus terpisah jauh dari orang tua dan peraturan yang sangat disiplin sehingga tidak menutup kemungkinan tingkat stres yang dialami santri di pondok pesantren bisa juga disebabkan oleh tidak bisanya seseorang dalam menyesuaikan diri..

Faktor-faktor penyebab stress, stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas ,beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi. Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional,

Faktor kepribadian Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemosuhan,

.Faktor kognitif sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Dalam studi yang diterbitkan dalam jurnal *Psychological Science*, yang berjudul *Dealing with Social Difficulty During Adolescence: The Role of Implicit Theories of Personality* oleh (David S. Yeager, 2017) mengungkapkan bahwa masalah sosial remaja pada dasarnya bisa berubah. Masalah tersebut tidak selamanya muncul dan remaja bisa menghadapinya jika secara emosional mereka dipersiapkan. Perubahan lingkungan bukanlah ancaman, namun realita sosial yang memang harus dihadapi. Pada anak di rentang usia 15-35 tahun, mereka akan menghadapi fase yang menentukan dalam kehidupannya. Pada fase ini seorang anak remaja akan mengalami semacam metamorfosa pola pikir, menilai kehidupan serta mempersiapkan diri hidup di dunia “nyata”. Banyak hal yang mempengaruhi seorang anak hingga bisa memiliki gangguan pada kejiwaannya, secara global ada dua hal yang sangat dominan yaitu persalahan pada keluarga dan pengaruh lingkungan.



Penyesuaian berasal dari kata sesuai yang mana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu cocok, serasi benar, seimbang, selaras, seirama, berpatutan, sependapat, baik sekali. Sedangkan makna diri adalah badan, orang seorang secara pribadi, tidak dengan yang lain.

Penyesuaian diri berasal dari kata adaptasi dalam biologi yang berarti usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia hidup. Dalam psikologi ini dikenal dengan kata adjustment (penyesuaian diri), selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Schneiders mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.

Manusia pada dasarnya memiliki dua kedudukan dalam hidup yaitu sebagai makhluk pribadi dan makhluk social. Sebagai makhluk pribadi, manusia mempunyai beberapa tujuan, kebutuhan dan cita-cita yang ingin dicapai, dimana masing-masing individu memiliki tujuan dan kebutuhan yang berbeda dengan individu lainnya.

Manusia juga dituntut untuk mampu mengatasi segala masalah yang timbul sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sosial dan harus mampu menampilkan diri sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku. Konseli sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan memiliki kebutuhan dan dinamika dalam interaksinya dengan lingkungan. Manusia sebagai pribadi yang unik memiliki perbedaan karakteristik antara individu yang satu

dengan individu yang lain. Saat konseli memasuki masa remaja, terkadang konseli mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadi perubahan fisik, psikis, dan juga lingkungan sosial. Masa transisi ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan yang baru.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semiun, 2006). Sementara Kartono dan Gulo (2000) mengartikan stress lingkungan sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.

Schneiders (1964) mendefinisikan Ada beberapa faktor yang membentuk pribadi dan mengatur perkembangan proses penyesuaian diri , yaitu : Kondisi Fisik (Jasmani) Pembentukan perkembangan pribadi yang baik melalui proses penyesuaian diri akan berjalan dengan baik apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik. Biasanya sebagian besar penyesuaian diri akan menghasilkan penyesuaian diri yang baik jika memiliki kondisi fisik yang baik pula, Perkembangan, kematangan dan penyesuaian diri pada proses perkembangan anak dari proses instingtif berkembang menjadi proses melalui belajar dan pengalaman. Namun, setiap anak akan menentukan sendiri pola yang digunakan dalam proses penyesuaian diri mereka sendiri. Perbedaan pola penyesuaian diri ini

melibatkan emosional, sosial, keagamaan, intelek dan moral, Penentu psikologis terhadap penyesuaian diri.

Demikian halnya dengan santri baru, sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar propinsi, sehingga mereka harus berhadapan dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan situasi dan kondisi yang dialami sebelumnya terutama para santri yang tinggal di asrama. Santri yang tinggal di asrama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat baru mereka, baik penyesuaian dengan teman satu asrama, dengan masyarakat lingkungan sekitar, atau dengan keadaan suhu dan penyesuaian-penyesuaian diri lainnya

Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru.

Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 15 Januari dan 14 Juli 2018 dengan 2 santri putra dan 1 santriwati putri didapatkan bahwa permasalahan yang sering dirasakan adalah hambatan penyesuaian diri, kesulitan bergaul, sulit berkomunikasi dengan teman, maupun dengan lingkungan tempat tinggal. Permasalahan yang dihadapi oleh para santri tersebut sebagian besar dapat menimbulkan stres, sehingga dapat berpengaruh pada tugas dan tanggung jawab sebagai seorang santri. Selain itu beberapa santri mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan lingkungan sosial yaitu mulai dari permasalahan dengan teman, disekitar pondok pesantren dikarenakan mereka harus bergaul dengan orang lain yang berbeda adat istiadat dilingkungan tempat tinggalnya. Disamping

itu juga terdapat beberapa santri yang mengalami permasalahan dengan peraturan dari pondok pesantren yang harus ditaati, sehingga membuat mereka merasa berbeda dengan kondisi yang dialami sebelum mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Sehingga beberapa permasalahan tersebut membuat sebagian dari mereka merasa terbebani dan mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusuf, Muhammad Nurdin pada tahun 2016, didapatkan hasil yaitu ada pengaruh negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan tingkat stres.. Artinya penyesuaian diri cukup mempengaruhi tingkat stres pada santri baru. Jadi, yaitu ada pengaruh negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru dan ada sumbangan yang diberikan oleh variabel penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru.

Lingkungan baru tidak selalu dapat dijalani dengan baik oleh santri baru, faktanya banyak dari santri tersebut mengalami kendala dalam berbagai hal. Menghadapi tantangan seperti ini para santri selayaknya bisa menyesuaikan diri dengan baik dimana penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

Mengingat pentingnya masalah tentang penyesuaian diri yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Penyesuaian Diriterhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma’had Al-Muqoddasah Litahfidzil Quran Ponorogo”**

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo?
2. Bagaimana tingkat stress lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo?
3. .Apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stress lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini terbagi atas manfaat teoritis, manfaat praktis dan manfaat akademisi:

##### **1. Dari segi teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam mengamati permasalahan serta membantu memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi dan memperkaya hasil dari penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai hubungan antara penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah lithafidzil quran ponorogo.
- b. Dapat mengaplikasikan ilmu secara langsung dengan menghadapi kondisi secara nyata di lapangan dan mengasah kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian dengan metode ilmiah.

##### **2. Dari segi praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi untuk terus mengembangkan keberhasilan penyesuaian diri dan dukungan social yang sudah di terapkan agar mampu memenuhi tuntutan perkembangan saat ini.
- b. Memberikan sumbangan pemikiran kegiatan organisasi bagi lembaga pada saat ini dan masa yang akan datang.

##### **3. Dari segi akademisi**

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber untuk mengembangkan kegiatan keilmuan dan pendidikan, khususnya untuk

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- b. Sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang berkepentingan untuk mengkaji lebih lanjut tentang permasalahan sejenis.

#### **E. Batasan Penelitian**

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, dalam skripsi ini penulis membatasinya pada ruang lingkup penelitian penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru hanya di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah lithafidzil quran ponorogo.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengertian Stres Lingkungan

##### 1. Stres Lingkungan

Menurut Charles D, Spielberger (Handoyo, 2001) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru.

##### 2. Teori Stres Lingkungan

Veitch & Arkkelin, (1995) Teori ini lebih menekankan pada peran fisiologi, kognisi maupun emosi dalam usaha manusia berinteraksi dengan lingkungannya. Stress dapat terjadi saat respon stress atau beban melebihi kapasitas tingkat optimal. Hal yang dapat membuat individu menjadi stress disebut dengan stressor. Namun individu memiliki hal yang disebut dengan coping. Jika sumber-sumber coping tersebut habis maka dapat terjadi exhausted atau yang biasa kita sebut dengan kelelahan.



### 3. Ciri-ciri umum individu yang sedang mengalami stress Lingkungan

#### a. Sulit tidur

Kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan jiwa. Namun yang paling berpengaruh adalah faktor jiwa. Seseorang yang mengalami stress dan tak mampu mengontrolnya maka pikirannya tersebut akan terbawa sampai waktu istirahat dan ketika tiba waktu istirahat maka orang tersebut tak mampu menutup matanya hingga di pagi hari. Jika ini terjadi maka kondisi saat bangun akan berdampak pada fisiknya.

#### b. Susah Fokus dan Berkosestrasi

Karena seringkali bekerja tanpa ada jeda untuk beristirahat, menyebabkan anda mengalami stress. Tanda-tanda stress yang dapat terlihat adalah ketika anda susah untuk berkonsentrasi pada sesuatu hal. Bahkan anda juga kesulitan mengingat hal-hal kecil yang sebenarnya mudah untuk diingat. Penelitian yang ada menunjukkan jika stress yang berkepanjangan bisa menjadi penyebab penyakit alzheimer.

#### c. Mudah marah atau tersinggung

Kinerja jantung sangat berpotensi terhadap peningkatan dan penurunan tekanan darah hal ini terkait dengan jumlah/volume darah yang terdistribusi ke jaringan tubuh terutama otak. Stress adalah salah satu penyebab jantung bekerja lebih keras hal ini sangat mempengaruhi kestabilan emosi seseorang yang disebut dengan psikopatik. Orang tersebut mudah marah dan tersinggung.

d. Mudah sakit

Tanda-tanda lainnya ketika anda mengalami stress adalah ketika anda terus menerus jatuh sakit, mulai dari demam, pilek, batuk, dan penyakit penyakit lainnya. Hal ini bukan menandakan jika lingkungan anda kurang sehat, namun daya tahan tubuh anda melemah dikarenakan stress yang anda alami. Sehingga membuat anda terus menerus jatuh sakit bahkan dalam jangka waktu yang pendek.

e. Pikiran selalu kosong

Ketika anda mengalami stress, maka kelenjar adrenal di dalam tubuh anda akan menghasilkan kortisol. Menurut penelitian yang ada, hormon ini menjadi penghambat kemampuan anda dalam mengingat sesuatu. Selama anda tidur, tentunya otak akan memutar terus menerus memori yang anda pelajari dan menyimpannya ke dalam bagian penyimpanan jangka panjang. Jika anda memiliki tidur yang tidak cukup, maka tentu saja hormon kortisol anda akan meningkat dan membuat proses penyimpanan semakin terganggu.

f. Nafsu makan menurun

Saat anda mengalami stress, apalagi jika stress tersebut sudah berlangsung cukup lama tentunya akan berpengaruh pada nafsu makan anda. Menurut penelitian yang ada, stress bisa menyebabkan nafsu makan berkurang sehingga membuat berat badan menjadi menurun drastis. Apapun makanan yang dihidangkan bahkan makanan favorit anda sekalipun tidak membuat anda berselera memakannya.

g. Perubahan mood yang cepat

Stress ternyata bisa mempengaruhi suasana hati menjadi sangat tidak beraturan. Saat ini mungkin anda sedang menangis, namun beberapa menit kemudian anda bisa tertawa terbahak-bahak. Perubahan mood yang cepat ini tentunya akan membawa dampak negatif ketika anda berada di dalam lingkungan sosial anda. Sehingga mau tidak mau anda harus mencoba mengelola stress tersebut sehingga nantinya tidak akan mempengaruhi suasana hati anda.

Menurut Lumongga (Sukoco, 2014) jenis stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : distress dan eustress. Distress merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan eustress adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif.

(Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki ciri-ciri gejala sebagai berikut :

- a. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
- b. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
- c. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
- d. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang mengalami stres memiliki gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang.

Lazarus (1980) berpendapat Stress terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi Stress terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi Stress tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat dibedakan dalam 2 bentuk, yakni :

- a. Tuntutan internal yang timbul sebagai tuntutan biologis. Berupa kebutuhankebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang ada pada diri individu.
- b. Tuntutan eksternal yang muncul dalam bentuk fisik dan sosial. Tuntutan eksternal dapat merefleksikan aspek-aspek yang berbeda dari pekerjaan seseorang, seperti tugas-tugas yang diberikan dan bagaimana cara menyelesaikan tugas tersebut, lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan kegiatan-kegiatan di luar lingkungan kerja.

Jadi stress lingkungan juga sangat mempengaruhi tingkah laku dan pola pikir manusia. Dalam kehidupannya, manusia selalu berinteraksi dan tergantung dengan lingkungan. Keadaan lingkungan yang kondusif akan membuat manusia nyaman. Namun, lingkungan terkadang memberikan efek negatif pada manusia

yang dapat menyebabkan stress. Stress tidak dapat dihindarkan. Namun demikian, dengan memahami stressor dan stress itu sendiri, kita dapat meminimalkan stress yang tidak diperlukan, dan membuat diri kita lebih sehat, baik secara fisik, maupun mental.

Menurut Charles D, Spielberger (Handoyo, 2001) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Luthans (Yulianti, 2000) mendefinisikan stres sebagai suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa yang terlalu banyak mengadakan tuntutan psikologis dan fisik seseorang. Di kalangan para pakar sampai saat ini belum terdapat kata sepakat dan kesamaan persepsi tentang batasan stres.

Baron & Greenberg (Margiati, 1999), mendefinisikan stres sebagai reaksi-reaksi emosional dan psikologis yang terjadi pada situasi dimana tujuan individu mendapat halangan dan tidak bisa mengatasinya. Aamodt (Margiati, 1999) memandangnya sebagai respon adaptif yang merupakan karakteristik individual dan konsekuensi dan tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Robbins memberikan definisi stres sebagai suatu kondisi dinamis di mana individu dihadapkan pada kesempatan, hambatan dan keinginan dan hasil yang diperoleh sangatlah penting tetapi tidak dapat dipastikan

#### 4. Stress (*Stressor*)

Menurut Lazarus & Folkman (1980) Mendefinisikan kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan stressor.

Istilah stressor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (1976). Situasi, kejadian, atau objek apapun menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut stressor, Stressor dapat berwujud atau berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial, seperti interaksi sosial. Pikiran atau perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor.

Lazarus & Cohen mengklasifikasikan stressor ke dalam tiga kategori yaitu:

a. *Cataclysmic events*

Fenomena besar atau tiba-tiba, kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang, seperti bencana alam.

b. *Personal stressors*

Kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, seperti krisis keluarga.

c. *Background stressor*

Pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Dalam konteks lingkungan binaan, maka stres dapat muncul jika lingkungan fisik dan rancangan secara langsung atau tidak langsung menghambat

tujuan penghuni, dan jika rancangan lingkungannya membatasi strategi untuk mengatasi hambatan tersebut, maka hal ini merupakan sumber stress, Zimring, (Prawitasari, 1989).

### **5. Pengertian Stres Lingkungan pada Santri Baru**

Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru. Dari hasil wawancara dengan beberapa santri baru didapatkan bahwa permasalahan yang sering dirasakan adalah hambatan penyesuaian diri, kesulitan bergaul, sulit berkomunikasi dengan teman, maupun dengan lingkungan tempat tinggal. Permasalahan yang dihadapi oleh para santri tersebut sebagian besar dapat menimbulkan stres, sehingga dapat berpengaruh pada tugas dan tanggung jawab sebagai seorang santri. Selain itu beberapa santri mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan lingkungan sosial yaitu mulai dari permasalahan dengan teman, tetangga, dan masyarakat disekitar pondok pesantren dikarenakan mereka harus bergaul dengan orang lain yang berbeda adat istiadat dilingkungan tempat tinggalnya. Disamping itu juga terdapat beberapa santri yang mengalami permasalahan dengan peraturan dari pondok pesantren yang harus ditaati, sehingga membuat mereka merasa berbeda dengan kondisi yang dialami sebelum mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Sehingga beberapa permasalahan tersebut membuat sebagian dari mereka merasa terbebani dan mengalami stres.

Lingkungan baru tidak selalu dapat dijalani dengan baik oleh santri baru, faktanya banyak dari santri tersebut mengalami kendala dalam berbagai hal. Menghadapi tantangan seperti ini para santri selanjutnya bisa menyesuaikan diri dengan baik dimana penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

## 6. Aspek-aspek Stres Lingkungan

Menurut Coleman (2007), ada tiga Aspek yang dapat dimasukkan dalam kategori dari stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*).

### a. Frustrasi

Arumwardani (2011) menjelaskan, bahwa frustrasi merupakan keadaan emosional yang timbul pada saat terjadi hambatan dalam usaha memenuhi keinginan, kebutuhan, tujuan hidup, dan harapan. Rahayu (2009) juga menjelaskan, bahwa frustrasi merupakan kekecewaan yang disebabkan oleh gagalnya pencapaian suatu tujuan (*a blocking or thwarting of goal-directed activity*), atau juga suatu keadaan ketegangan yang tidak menyenangkan, dipenuhi perasaan oleh rintangan dan hambatan. Menurut Roges dan Dorothy pada bukunya yang berjudul “*mental hygiene in elementary education*” (Wiramiharja, 2007), frustrasi sebagai suatu situasi dimana perilaku yang termotivasi sedang berjalan pada seseorang secara temporer atau permanen terhambat dari pencapaiannya. Ciri-ciri individu yang mengalami frustrasi, diantaranya:



- 1) Sering mengeluh terhadap semua hal dan tidak ada yang benar dimatanya.
- 2) Emosi mudah terpicu, kadang disertai sedikit tindakan agresi.
- 3) Selalu merasa gagal.
- 4) Menempatkan sosok lain sebagai penyebab kegagalan.
- 5) Sering memuji orang lain untuk menutupi kebenciannya, tetapi membicarakan di belakang.
- 6) Tindakan ekstrimnya dengan berdiam diri tanpa mau melakukan apapun.

Frustrasi akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

#### b. Konflik

Menurut Arumwardani (2011), konflik timbul dalam situasi dimana terdapat dua atau lebih kebutuhan, harapan, keinginan, dan tujuan yang mana situasi-situasi tersebut saling bertabrakan atau tidak sejalan. Dalam banyak kesempatan, stress merupakan hasil dari munculnya dua atau lebih kebutuhan yang tidak *compatible* (sesuai) secara bersama-sama, dengan kekuatan yang juga sama. Dalam kondisi tersebut, individu membuat keputusan berupa pilihan yang akan dilakukan dan yang tidak dilakukan. Menurut Wiramiharja (2007), konflik bisa terus terjadi seandainya kekuatan-kekuatan tersebut berada dalam kondisi berimbang. Arumwardani (2011) sendiri membagi konflik menjadi dua, yaitu:

1) Konflik internal

Konflik internal terjadi di dalam diri sendiri, umumnya disebabkan oleh munculnya tujuan- tujuan yang saling bertentangan.

2) Konflik eksternal

Konflik eksternal terjadi di luar diri sendiri, benturan-benturan yang muncul atas dua pilihan atau lebih, tetapi tidak melibatkan perasaan yang mendalam.

Mengacu pada teori Lewin (Wiramiharja, 2007) mengenai kebutuhan-kebutuhan yang ada dalam diri manusia, maka dikenal tiga jenis utama konflik, yaitu berimbang:

a) *Approach-avoidance conflict*

Approach-avoidance conflict adalah konflik yang melibatkan kecenderungan yang kuat untuk mendekati atau menjauhi tujuan yang sama.

b) *Double approach conflict*

Jenis ini melibatkan dua atau lebih tujuan yang diinginkan. Double approach conflict adalah memilih salah satu dari dua yang menyenangkan atau membuat salah satu atau lebih hal yang sebenarnya sama-sama menyenangkan.

c) *Double avoidance conflict*

Konflik ini terjadi pada saat terdapat dua pilihan yang tidak satupun dikehendaki atau disukai, namun dia harus tetap memilih salah satu.

Stress akan muncul apabila individu dihadapkan pada keharusan memilih satu di antara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau yang terdapat pada saat yang bersamaan.

c. Tekanan.

Menurut Wiramiharja (2007), tekanan/*pressure* adalah suatu keadaan yang menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang tidak dia inginkan. Tekanan/*pressure* ini berasal dari luar diri maupun diri sendiri.

Rahayu (2009) menjelaskan, bahwa stress bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Dalam hambatan ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu, seperti:

- 1) Hambatan fisik: kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam, dan sebagainya.
- 2) Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal ini mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga timbulnya frustrasi pada diri sendiri.
- 3) Hambatan pribadi: keterbatasan-keterbatasan pribadi dalam bentuk cacat fisik maupun penampilan yang kurang menarik bisa memicu frustrasi dan stres pada individu.

Stress juga akan muncul apabila individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. Sumber tekanan dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu yang bersangkutan.

## **7. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Lingkungan**

Menurut Prokop dkk (1991) ada tiga faktor yang ikut mempengaruhi stres, yaitu:

### **a. Faktor perilaku**

Saat individu menghadapi stresor dalam lingkungannya ada dua karakteristik dari stresor tersebut yang akan mempengaruhi reaksi individu, yaitu:

- 1) Durasi. Lamanya individu menghadapi stres akan berpengaruh pada efek stres yang ditimbulkan. Semakin lama seseorang menghadapi stres maka semakin banyak efek negatif yang dirasakan dan kemungkinan terjadinya stres semakin besar.
- 2) Dapat diramalkan. Satu hal yang penting berhubungan dengan stresor adalah kemungkinan untuk meramalkan. Beberapa penyebab stres dapat diketahui ketika individu mampu memprediksi stresor sehingga dapat dipikirkan strategi yang dapat membantu untuk mengurangi penderitaan emosional akibat stres. Semakin seseorang dapat memprediksi stres maka semakin siap seseorang menghadapi stres.

### **b. Faktor psikologis**

Ada tiga faktor psikologis yang berpengaruh yaitu :

- 1) Kontrol yang dirasakan (*perceived control*) adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai stresor. Orientasi pusat kendali (*locus of control*) merupakan suatu dimensi kepribadian yang menilai keyakinan umum orang tentang kontrol di dalam hidup mereka. Individu dengan pusat kendali internal (*internal locus of control*) cenderung lebih mampu menguasai stresor dan mengatasi stres daripada individu dengan pusat kendali eksternal (*external locus of control*). Individu percaya bahwa peristiwa yang terjadi adalah hasil dari perilaku dan bukan tergantung pada nasib, keberuntungan, kesempatan dan pengaruh kekuatan orang lain sehingga tidak mudah menyerah dan terkena stres.
- 2) Ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) adalah reaksi tidak berdaya seseorang akibat seringnya mengalami peristiwa di luar kendalinya. Semakin sering individu mengalami situasi stres maka semakin tinggi resiko terjadinya stres. Reaksi ini berupa pengurangan motivasi (*motivational deficit*) yaitu menyimpulkan bahwa semua usaha sia-sia, pengurangan secara kognisi (*cognitif deficit*) yaitu kesulitan mempelajari respon-respon yang dapat membawa hal positif dan pengurangan secara emosional (*emotional deficit*) yaitu rasa tertekan karena melihat bahwa mereka tidak dapat berbuat apa-apa dan situasinya tidak terkendali lagi.
- 3) Kepribadian tabah (*hardiness*) adalah keberanian dan ketangguhan seseorang menghadapi situasi stres berupa:
  - a) Keyakinan mampu mengendalikan sesuatu,

- b) Komitmen, keterlibatan dan makna dari sesuatu yang dilakukan sehari-hari.
  - c) Fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan, seakan-akan perubahan merupakan tantangan untuk pertumbuhannya. Semakin mereka tangguh dan berani maka mereka semakin mampu menghadapi stres.
- c. Faktor sosial

Kejadian-kejadian yang utama dalam hidup seperti menikah atau kehilangan pekerjaan dapat menjadi penyebab stres dan merupakan stresor sosial. Selain itu tugas rutin sehari-hari juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seperti kecemasan dan depresi. Semakin banyak perubahan dalam hidup maka semakin mudah individu terserang masalah fisik dan psikologisnya.

## 8. Pandangan Al-qur'an terhadap stres

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup muslim, menyampaikan pesan kepada kita agar dapat mengendalikan emosi sedih dan gembira. Tidak semestinya seseorang larut dalam kesedihan atau tekanan psikologis lantaran sesuatu: ketakutan, kelaparan, kekurangan harta kehilangan jiwa maupun kekurangan makanan (buah-buahan). Begitu pula larut dalam kesombongan, keangkuhan, riya atau membanggakan diri jika memperoleh kesuksesan: jabatan, keunggulan atau prestise, Sebab segala gangguan dan musibah yang menimpa itu merupakan ujian dari Allah SWT.

Allah berfirman :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ

نُزِّلَ هَاهُنَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Artinya :

“Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”.

Dan juga di dalam surat al-baqarah ayat 155 dijelaskan yaitu,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالنَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Berdasarkan ayat di atas, secara umum Allah berpesan agar kita mampu menguasai, mengendalikan dan mengontrol emosi atas semua musibah dan cobaan yang terjadi. Ini berarti bahwa apapun yang terjadi pada diri kita hendaknya tidak membuat jiwa tertekan yang akhirnya dapat memicu timbulnya stress.

a. Perspektif Islam tentang stress

Menurut islam, stress adalah sesuatu yang harus kita kelola, bukan kita hindari. Karena sejatinya, sangat manusiawi apabila manusia mengalami stress. Didalam AlQuran terdapat tiga hal utama dimana Al-Quran memberikan petunjuk dalam pengelolaan stress.

### 1) Sabar

Jika stress menghadapi masalah yang sukar diputuskan “salah atau benarnya sesuatu“ maka Al-Quran memberi petunjuk “ fa shabrun jamil “

( Maka bersabar itu lebih indah ). Dan hanya kepada Allah tempat memohon pertolongan. (QS. Yusuf :18).

وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ  
جَمِيلٌ ۗ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ

### 2) Dzikrullah

Mengingat Allah (dzikrullah) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka stres akan dapat diatasi, sesuai Al-Quran, “tathmain al-qulub“ (Mengingat Allah, hati akan tenang).

### 3) Qona’ah, Iffah dan Syukur

Mahmud Muhammad al-Khazandar (2008) menjelaskan, yang dimaksud dengan Qana’ah adalah merasa cukup dengan apa yang telah diterima dari Allah SWT, sementara ’iffah berarti suci, jauh dari sifat yang tidak baik, dan menahan diri dari meminta kepada sesama manusia. Salah satu stressor adalah psikososial terdiri dari stress adaptasi, frustrasi, overload, dan deprivasi. Stress jenis ini muncul lantaran apa yang menjadi harapan tidak sesuai dengan realitas yang terjadi sehingga terjadi kegoncangan jiwa. Oleh karena itu, sifat qana’ah sangat diperlukan untuk menetralsir ketegangan



akibat peristiwa yang menyimpannya. di antara teknis menanamkan jiwa qana'ah adalah "memandang kepada orang yang berada di bawahnya (lebih miskin darinya dalam urusan dunia), agar ia menyadari nikmat Allah kepadanya" Sebagaimana di sebutkan dalam hadits: "Perhatikanlah kepada orang yang di bawah kamu (dalam urusan dunia) dan janganlah kamu memperhatikan kepada orang yang di atasmu. Maka ia lebih pasti bahwa kamu tidak menghinakan nikmat Allah kepadamu." (Shahih Muslim, kitab zuhud dan raqa'iq, no. 2963)

b. Islam dan Stres

Islam telah memberikan pedoman kepada seluruh umat manusia bahwa Al Quran selain sebagai petunjuk hidayah bagi seseorang, Ia juga berfungsi sebagai obat yang mujarab untuk mengatasi segala permasalahan hidup di dunia ini. Al Quran dengan segala isinya menjelaskan bahwa hidup ini hanyalah untuk beribadah. Al Quran juga memerintahkan kepada manusia untuk bekerja sesuai syariat agama. Hal ini dijelaskan dalam QS. Jumu'ah ayat 10 sebagai berikut:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ  
وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya:

"Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung."

Bekerja merupakan perintah langsung dari Allah kepada umat manusia agar mereka mencari penghidupan di dunia sebagai bekal di akhirat. Bekerja menurut Islam bukan hanya sebatas untuk mendapatkan uang untuk tetap bertahan hidup. Tapi lebih kepada bagaimana seorang Muslim mampu menempatkan diri di lingkungan yang berbeda untuk menjalin habluminannas, selain juga upaya mendekatkan diri kepada Allah. Tanpa bekerja, manusia hanya akan menjadi makhluk yang lemah dan tidak mempunyai daya apapun untuk menolong dirinya sendiri di dunia, apalagi menolong orang lain dalam hidup bermasyarakat.

Tuntutan pekerjaan saat ini, membuat sebagian orang merasa frustrasi dan stres karena beban dan tanggungjawab yang terlalu besar. Perasaan semacam ini seringkali menghinggapi pikiran kita bahwa betapa dunia ini kejam membuat kita harus selalu merasa lelah dan tidak berdaya menghadapi persaingan global yang terjadi saat ini. Pada akhirnya stres karena tuntutan pekerjaan yang terlalu berat menjadikan manusia berputus asa dari rahmat Allah Swt. Padahal Allah sudah memperingatkan dalam Qs Yusuf ayat 87:

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ۗ  
إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ۗ

Artinya:

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”.

Dari ayat tersebut dapat kita pahami yaitu untuk memperoleh pertolongan dan rahmat Allah, orang harus bergerak dan berusaha bukan dengan duduk

berdiam diri di dalam rumah dan menunggu turunnya rahmat ilahi. Nabi Ya'qub berkata kepada putra-putranya, "Untuk menemukan Yusuf kalian harus bergerak dan jangan sekali-kali berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah.

-Allah selalu mendorong manusia untuk tetap berharap kepada rahmat dan pertolongan Allah. Akan tetapi mereka yang membuat orang lain berputus asa, demikian pula orang yang berputus asa itu sendiri, adalah orang yang jauh dari agama.

Tentu hal ini bukan menjadi sesuatu yang kita inginkan. Sebagai orang yang beriman, kita tentu mengetahui bagaimana Allah memberikan kemudahan di setiap kesulitan yang kita hadapi. Hal tersebut dijelaskan dalam Qs Al Insyirah ayat 5

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ( ٥ )

Artinya;

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.

Makna dari ayat tersebut yaitu kata "Al-Usri" (kesulitan) ditulis dalam bentuk "Isim Ma'rifat" (kata Khusus), sedangkan kata "Yusron" (kemudahan) ditulis dalam bentuk "Isim Nakiroh" (kata Umum). Sampai diulang 2 kali, Hal ini menjelaskan bahwa "Allah menciptakan Kemudahan (solusi) lebih banyak dibanding Kesulitan (masalah). Disetiap 1 masalah MINIMAL ada 2 "solusi". tapi terkadang kita kurang Yakin akan janji Allah dan mudah Putus Asa.

Seorang Muslim yang beriman, harus mempunyai sifat religiusitas yang menjadikannya berbeda dengan umat di dunia ini, religiusitas diartikan Mujib

(2012) sebagai manifestasi sejauhmana individu meyakini, mengetahui, memahami, menghayati, menyadari dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut,

Mujib (2012) menjelaskan religiusitas, yang bersumber dari agama Islam, memberi dorongan bagi umatnya untuk beramal shaleh agar mendapat balasan yang terbaik (QS. Al-Baqarah:277; alNisa':173; al-Maidah:9) dan menyerukan bekerja keras untuk melaksanakan amanah yang diterima. Hal itu mengandung arti bahwa religiusitas mendorong individu untuk memiliki motivasi berprestasi dalam bekerja.

Nabi Muhammad SAW. pernah mengajarkan doa kepada Abdullah bin Abbas, Beliau berkata: maukah engkau aku ajarkan doa yang kalau engkau ucapkan, Allah akan menghilangkan atau melenyapkan kesusahan dan melunaskan hutang-hutangmu?, doa tersebut adalah:

“Ya Allah ya Tuhan kami, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu daripada keluh kesah dan dukacita, aku berlindung kepada-Mu dari lemah kemauan dan malas, aku berlindung kepada-Mu daripada sifat pengecut dan kikir, aku berlindung kepada-Mu daripada tekanan hutang dan kezaliman manusia.” (HR Abu Dawud 4/353)”

Dari semua ayat Al-qur'an tersebut yang merupakan sumber stres yang banyak menimpa kehidupan manusia, selalu ada jalan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang akan di alami setiap individu dalam menjalankan kehidupannya, tinggal bagaimana kita sebagai individu dapat menyikapi setiap permasalahan dengan baik agar dapat mengatasi setiap permasalahan yang ada.

## **B. Penyesuaian Diri**

### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Schneiders (1964) mendefinisikan dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment* yang berarti suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya.

Schneiders (1964) mendefinisikan juga bahwa penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya.

Menurut Hurlock (2008) penyesuaian adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam lingkungan / masyarakat. Kartono (2008) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Semiun (2006) penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan

konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup

Semiun (2006) menambahkan penyesuaian diri berarti seperti: pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi tuntutan tuntutan tugas. Carroll menegaskan apabila kebutuhan untuk menguasai adalah sama sekali atau untuk sebagian terbesar gagal dalam jangka waktu yang lama, maka individu pasti tidak dapat menyesuaikan diri (Semiun, 2006).

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi/bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya, Desmita, (2009).

Penyesuaian diri manusia (adaptasi) terhadap lingkungannya dibedakan menjadi dua jenis, yaitu :

a. Adaptasi eksternal

Yaitu proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar tempat dia hidup.

b. Adaptasi internal

Yaitu proses penyesuaian diri terhadap mhluk hidup sejenis atau mhluk hidup jenis lain yang ada pada lingkungan sekitar tempat dia hidup.

Definisi tersebut mengandung dua pengertian, yaitu :

- 1) Adaptasi sebagai perilaku responsif makhluk hidup dalam mengubah keadaan mereka untuk menghadapi lingkungan yang berubah.
- 2) Adaptasi sebagai perilaku secara responsif memelihara keseimbangan mereka dengan jalan melakukan perubahan terhadap lingkungannya.

Kesimpulan dari pembahasan di atas yaitu Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan dan frustrasi, dan individu di dorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan, individu di katakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar dapat di terima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungan disekitarnya.

## **2. Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Efektif**

Menurut Siswanto (2007), individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri yaitu:

### **a. Memiliki Persepsi yang Akurat Terhadap Realita**

Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang berbeda satu sama

lain. Meskipun persepsi masing-masing individu berbeda dalam menghadapi realita, tetapi orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita. Persepsi yang objektif ini adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi- konsekuensi dari tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

- b. Kemampuan untuk Beradaptasi dengan Tekanan atau Stres dan Kecemasan.

Setiap orang pada dasarnya tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan dan kecemasan dan menyenangi pemenuhan kepuasan yang dilakukan dengan segera. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama itu diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya.

- c. Mempunyai Gambaran Diri yang Positif tentang Dirinya

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangan tersebut mengarah pada apakah individu tersebut dapat melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya individu melihat adanya konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan-pertentangan dalam dirinya, dapat menjadi indikasi adanya kekurangmampuan dalam penyesuaian diri.



d. Kemampuan untuk Mengekspresikan Perasaannya

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut. Individu yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap di bawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

e. Relasi Interpersonal Baik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Individu tersebut mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena kedekatan relasi interpersonal antar mereka yang berbeda pula. Individu mampu menikmati disukai dan dihormati oleh orang lain, tetapi juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

Jadi penyesuaian diri yang efektif tercermin dalam tingkah laku sebagai berikut : memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, dan relasi interpersonal yang baik.

### 3. Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Tidak Efektif

Siswanto (2007), mengemukakan beberapa gejala yang dapat diamati pada individu yang mengalami kesulitan dan gagal melakukan penyesuaian diri yang efektif, yaitu:

- a. Tingkah laku yang aneh karena menyimpang dari norma atau standar sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat. Biasanya individu yang bersangkutan menampakkan tindakan-tindakan yang tidak umum, aneh, bahkan orang-orang di sekelilingnya mengalami ketakutan dan tidak percaya pada individu yang bersangkutan.
- b. Individu yang bersangkutan tampak mengalami kesulitan, gangguan, atau ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang bersangkutan tidak dapat menjalankan peran dan status yang dimilikinya dalam masyarakat.
- c. Individu yang bersangkutan mengalami distress subjektif yang sering atau kronis. Masalah-masalah yang umum bagi kebanyakan orang dan mudah diselesaikan menjadi masalah yang luar biasa bagi individu tersebut. Distres subjektif tersebut pada akhirnya mengakibatkan munculnya gejala-gejala lanjutan seperti kecemasan, panik, depresi, rasa bersalah, rasa malu, dan marah tanpa sebab.

Jadi, jika individu tidak berhasil melakukan penyesuaian diri yang efektif, maka ia akan mengalami penyesuaian diri yang tidak efektif. Individu tersebut akan menunjukkan perilaku yang aneh, kesulitan melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari dan mengalami distress subjektif yang sering atau kronis.

#### 4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Fromm dan Gilmore (Desmita, 2009) ada empat tanda dari adanya penyesuaian diri yang baik, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab.

##### a. Kematangan Emosional

- 1) Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain  
Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain mencakup: percaya diri, berani, dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan, baik yang ada dalam dirinya maupun yang ada pada diri teman-teman.
- 2) Kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelannya  
mencakup: mampu bersikap santai dalam melaksanakan tugas-tugas, mengerjakan tugas dengan senang hati tanpa paksaan atau dorongan dari orang lain dan mampu mengungkapkan perasaan marah atau jengkel terhadap orang lain.
- 3) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri  
mencakup: menerima diri apa adanya walau memiliki kekurangan atau cacat dan mampu menghadapi kegagalan dengan sikap rasional, dengan berupaya mengatasinya secara lebih baik tanpa menyebabkan stress.

## b. Kematangan Intelektual

### 1) Kemampuan mencapai wawasan diri

Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri mencakup: kemampuan mengenal diri sendiri (kondisi fisik), kecerdasan dan bakat atau keterampilan yang dimiliki.

### 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya

Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya mencakup: kemampuan menghargai pendapat dan memahami sifat serta watak orang lain.

### 3) Kemampuan mengambil keputusan.

Kemampuan mengambil keputusan antara lain: memikirkan akibat sebelum mengambil suatu keputusan, mampu memecahkan masalah, dan mencari alternatif pada saat menghadapi masalah.

### 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah

Keterbukaan dalam mengenal sekolah mencakup: kemampuan mematuhi peraturan-peraturan yang ada di sekolah dan keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah.

## C. Kematangan Sosial

### 1) Keterlibatan dalam partisipasi social

Keterlibatan dalam partisipasi sosial mencakup: keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan di sekolah seperti bakti sosial, ekstrakurikuler, pentas seni, pramuka atau kegiatan lain.

2) Kesiediaan kerja sama

Kesiediaan kerjasama antara lain: mampu bekerjasama dengan teman-teman dalam kelompok, menghargai pendapat teman lain dan berperan aktif dalam mengerjakan tugas-tugas kelompok.

3) Kemampuan kepemimpinan

Kemampuan kepemimpinan antara lain: berani tampil di depan umum, seperti di depan kelas pada saat pelajaran tertentu dan terlibat dalam organisasi tertentu seperti OSIS.

4) Sikap toleransi

Sikap toleransi mencakup: kemampuan seseorang menghormati keyakinan yang dianut oleh teman lain dengan cara tidak mengejek agama teman lain.

5) Keakraban dalam pergaulan

Keakraban dalam pergaulan antara lain: menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah dan berteman tanpa eksklusif. Mampu bersikap hormat terhadap semua guru yang ada di sekolah.

D. Tanggung jawab

1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri

Sikap produktif dalam mengembangkan diri antara lain: mampu menjaga dan memelihara hidup dengan menghindarkan diri dari perbuatan yang merugikan kesehatan dan melakukan kegiatan sesuai kemampuan fisik.

2) Sikap altruisme, empati, bersahabat

Dalam hubungan interpersonal Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal antara lain: bersikap peduli dan memahami perasaan orang lain, serta menjalin persahabatan berdasarkan nilai tertentu.

3) Kesadaran akan etika dan hidup jujur

Kesadaran akan etika dan hidup jujur antara lain: bersikap ramah dan menghargai orang lain serta jujur terhadap diri.

4) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai

Kemampuan melihat perilaku dari segi konsekuensi antara lain: membuat keputusan dengan melakukan segala pertimbangan terlebih dahulu dan bersikap sesuai nilai-nilai yang diyakini.

5) Kemampuan bertindak independen

Kemampuan bertindak independen antara lain: berperilaku sesuai dengan norma yang ada dan menjalani hidup apa adanya.

Orang yang mampu menyesuaikan diri adalah orang yang berkembang dalam keempat aspek tersebut, berdasarkan berbagai pengertian penyesuaian diri yang dikemukakan peneliti menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah perilaku yang menunjukkan kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab sesuai dengan harapan masyarakat sehingga individu menjalani hidup secara harmonis.

- a. Kematangan emosional, yang mencakup aspek-aspek :
  - 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional
  - 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
  - 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan
  - 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri
- b. Kematangan intelektual, yang mencakup aspek-aspek :
  - 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri
  - 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
  - 3) Kemampuan mengambil keputusan
  - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- c. Kematangan sosial, yang mencakup aspek-aspek :
  - 1) Keterlibatan dalam partisipasi social
  - 2) Kesiediaan kerjasama
  - 3) Kemampuan kepemimpinan
  - 4) Sikap toleransi
- d. Tanggung jawab, yang mencakup aspek-aspek :
  - 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri
  - 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel
  - 3) Sikap empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal

## 5. Pandangan Islam terhadap Penyesuaian Diri

Jalaluddin. R. (2007) . dalam buku karanganya yaitu psikologi agama: ‘Memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip–prinsip psikologi’ ,penyesuaian diri dalam perspektif disiplin ilmu psikologi adalah suatu proses perubahan dalam diri dan lingkungan, dimana individu harus dapat mempelajari tindakan atau sikap baru untuk hidup dan menghadapi keadaan tersebut sehingga tercapai kepuasan dalam diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Telaah penyesuaian diri dalam perspektif islam telah tertuang dalam Al-Qur’an surat Al-Israa ayat 15.

Firman Allah swt :

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ  
وَأَزْرَهُ ۗ وَزَرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya :

“Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), Maka Sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barangsiapa yang sesat Maka Sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan kami tidak akan meng'azab sebelum kami mengutus seorang rasul”. (Q.S. Al- Israa : 15 )

Dari surat Al-Israa ayat 15 bahwa Allah swt telah menerangkan dan mengingatkan kepada hamba-Nya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah swt, sedangkan yang kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seseorang yang telah melakukan dan memilih jalan yang sesat akan menimbulkan kerugian pada dirinya sendiri.



Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, bahwa dimanapun dia berada dituntut untuk menyesuaikan dimana ia berada. Sehingga individu mampu memperoleh ketenangan dimasa yang akan datang

Allah swt tidak akan mempersulit hamba-Nya dalam melakukan aktifitas sehari – hari, kecuali bagi manusia yang menyulitkan dirinya sendiri dengan meninggalkan perintah-Nya dan melakukan larangan-Nya, namun manusia mampu untuk berusaha dan berdo'a untuk mencapai tujuan dan impian yang telah diharapkan. Sebagaimana yang tersurat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286.

Firman Allah swt :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا  
لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ

Artinya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah.

Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami

memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S. Al-Baqarah : 286)

Firman Allah swt dalam surat Al-Baqarah ayat 286 telah dapat ditarik kesimpulan bahwa Allah swt tidak akan membebani suatu permasalahan diluar batas kemampuan setiap manusia itu sendiri, meskipun permasalahan itu dianggap berat bagi manusia namun semua itu mampu untuk diselesaikan dengan selalu berusaha agar mendapatkan jalan keluar.

Ketika seseorang mampu untuk melakukan yang terbaik dimana ia berada maka sebenarnya ia mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, dalam firman Allah swt di atas telah diserukan bahwa setiap manusia yang mampu melakukan kebaikan yang sesuai dengan syariat islam maka Allah swt akan memberikan pahala kepada hamba-Nya dan sebaliknya.

a. Penyesuaian diri dalam perspektif al-qur'an

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamik terus menerus yang mencakup respon mental dan tingkah laku dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri individu, sehingga tercapai tingkat keselarasan atau harmoni antara diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal. Penyesuaian diri terdiri dari beberapa aspek. Berikut ini beberapa ayat menyebutkan tentang aspek-aspek tersebut : Kematangan emosional mencakup aspek-aspek; kemandapan suasana kehidupan emosional, kemandapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain, kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan, Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.

Dalam Al-Quran Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Qashash ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ  
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya :

Dan carilah pada apa yang Telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek: kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan keberagamaannya, kemampuan mengambil keputusan, keterbukaan dalam mengenal lingkungan. Dalam Al-Quran Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Hujurat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ  
لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya :

Hai manusia, Sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu.

Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengetahui. Dari teks ayat di atas mengisyaratkan bahwasannya manusia diciptakan dari berbagai suku dan bangsa supaya untuk saling mengenal satu sama lainnya, sehingga sampai pada tujuannya yaitu sebagai wawasan diri sendiri.

### **C. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan**

Kehidupan baru sebagai santri di pondok pesantren merupakan transisi antara bergantungnya individu dengan orangtua dan kemandirian status serta identitas yang harus diraih. Santri dituntut untuk mandiri, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Tapi terkadang tuntutan-tuntutan tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik sehingga memunculkan suatu tekanan terhadap diri mereka, tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

Stres memiliki tiga komponen dasar, yaitu stressor yang merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, kemudian respon stres yaitu reaksi yang melibatkan komponen emosional, fikiran, fisiologis, dan perilaku.

Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan hal tersebut menurut Sears (Maharani & Andayani, 2003) kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh sebab itu individu dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang.

Tuntutan situasi sosial dapat dipenuhi oleh individu jika memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu, kemampuan tersebut dapat diperoleh dari pembelajaran keluarga dan pembelajaran pengetahuan baru dari lingkungan yang di tempati (Maharani & Andayani, 2003).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mengurangi berbagai hal yang dialami di tempat yang baru ditempati seperti stres pada lingkungan yang dirasakan para santri yang tinggal jauh dari keluarga.

Kondisi stres terhadap lingkungan tersebut dapat berbeda-beda dari satu santri dengan santri lainnya, sehingga dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik dimiliki para santri akan memberikan dampak yang baik bagi permasalahan stres terhadap lingkungan yang dihadapi (Oki Tri, 2013)

Stres amat terkait dengan psikologi lingkungan terutama dalam hal ini adalah stres lingkungan. Dalam konteks lingkungan binaan, maka stres dapat muncul jika lingkungan fisik dan rancangan secara langsung atau tidak langsung menghambat tujuan penghuni, dan jika rancangan lingkungannya membatasi strategi untuk mengatasi hambatan tersebut, maka hal itu merupakan sumber stres. Dalam mengulas dampak lingkungan, terutama stres psikologis, (Prabowo, 1998)

Menurut Lazarus dan Folkman (Prabowo, 1998) mengidentifikasi stres lingkungan sebagai ancaman-ancaman yang datang dari dunia sekitar. Setiap individu selalu mencoba untuk coping dan beradaptasi dengan ketakutan, kecemasan dan kemarahan yang dimilikinya.

Stres dihasilkan oleh proses dinamika ketika orang berusaha memperoleh kesesuaian antara kebutuhan-kebutuhan individual sangat bervariasi sepanjang waktu dan berbagai macam untuk masing-masing individu.

#### **D. Hipotesis**

Dalam penelitian ini akan menunjukkan hubungan antara penyesuaian diri terhadap stress lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar model hipotesis diatas menunjukkan bahwa Penyesuaian diri variabel independen, sedangkan stress lingkungan adalah variabel dependen.

Hipotesis ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stress lingkungan pada santri baru, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri yang dimiliki santri, maka semakin rendah stress lingkungannya, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri pada santri maka semakin tinggi juga stress lingkungan yang akan di alami oleh santri tersebut.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan model kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang dituntut untuk menggunakan angka-angka mulai dari pengumpulan data. Penafsiran data dan penampilan hasilnya. Demikian juga pemahaman dan kesimpulan penelitian juga disertai tabel, grafik, gambar lainnya (Arikunto, 2010).

Dalam penelitian ini, peneliti akan mendiskripsikan secara kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara obyektif terhadap fenomena sosial. Untuk dapat melakukan pengukuran, setiap fenomena sosial dijabarkan kedalam komponen masalah, variabel dan indikator, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

#### B. Variabel Penelitian

##### 1. Identifikasi Variabel

Variabel adalah karakteristik atau atribut seorang individu atau suatu organisasi yang dapat diukur atau diobservasi. Variabel biasanya bervariasi dalam dua atau lebih kategori (Creswell, 2010)

- a. Variabel bebas (Independent variable) atau variabel X adalah variabel yang mungkin menyebabkan, mempengaruhi, atau berefek pada outcome (Creswell, 2010),

- b. Variabel terikat (dependent variable) atau variabel Y adalah variabel (akibat) bergantung pada variabel-variabel bebas. Variabel-variabel terikat ini merupakan outcome atau hasil dari pengaruh variabel-variabel bebas (Creswell, 2010)

Adapun variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri

Variabel terikat (Y) : Stres Lingkungan

### C. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2013). Adapun definisi operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Penyesuaian Diri

.Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi/bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

#### 2. Stres Lingkungan

Stres lingkungan lebih menekankan pada peran fisiologi, kognisi maupun emosi dalam usaha manusia berinteraksi dengan lingkungannya., bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.



## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain. populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu. Adapun dalam penelitian ini jumlah anggota yaitu santri baru kelas 1 SMA/MA yang berjumlah masing- masing yaitu anak santri 18 anak sedangkan santriwati berjumlah 22 anak di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah lithafidzil qur'an ponorogo.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti bisa menggunakan sampel (Supriyanto dan Maharani, 2012) .

Untuk menentukan jumlah sampel, jika subjek kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua, tetapi jika sebjeknya lebih besar atau lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto 1993).

Adapun dalam penelitian ini jumlah sampel yaitu seluruh santri baruyang berjumlah 40 anak, santri 18 anakdan santriwati 22 anak yang ada di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah lithafidzil qur'an ponorogo

**Tabel 3.1 Sampel Penelitian.**

NO	Sampel	Subjek
	Santri (Putra)	18
	Santriwati (Putri)	22
<b>TOTAL</b>	40	

#### E. Metode Pengumpulan Data

Metode analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan analisis korelasi yaitu untuk mencari hubungan antara penyesuaian diri,dengan stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas sebaran, dan linearitas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung pengumpulan data dapat didefinisikan sebagai suatu proses mendapatkan data empiris melalui responden dengan menggunakan metode tertentu.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode:

1. Anket/Kuisisioner, merupakan cara pengumpulan data dalam bentuk pertanyaan yang dikirimkan atau diberikan secara langsung untuk diisi dan dikembalikan. Angket/Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan

data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel apa yang akan diukur dan jawaban apa yang bisa diharapkan dari responden (Supriyanto dan Maharani, 2012)

#### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur hubungan penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo dengan menggunakan skala sikap model likert.

Skala ini disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Dalam skala sikap, objek social tersebut berlaku sebagai objek sikap (Azwar, 2010). Adapun metode yang digunakan dalam pengisian skala adalah pernyataan-pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada responden dan cara menjawabnya dilakukan secara tertulis kepada responden dan cara menjawabnya dilakukan dengan memberikan tanda centang pada kolom yang sudah disediakan. Skala Likert menurut Djaali (2008) ialah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan, metode ini menggunakan distorsi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Kriteria penilaian dari skala likert ini berkisar antara satu sampai empat pilihan jawaban sebagai berikut:

1. Untuk butir pernyataan favourable
  - a. Skor 4 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)
  - b. Skor 3 diberikan untuk jawaban setuju (S)
  - c. Skor 2 diberikan untuk jawaban tidak setuju (ST)

- d. Skor 1 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)
2. Untuk butir pernyataan unfavourable
- a. Skor 4 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)
  - b. Skor 3 diberikan untuk jawaban setuju (S)
  - c. Skor 2 diberikan untuk jawaban tidak setuju (ST)
  - d. Skor 1 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

Adapun Instrumen pada penelitian ini yaitu meliputi :

1) Blueprint Penyesuaian Diri

Menurut Fromm dan Gilmore (Desmita, 2009) ada empat tanda dari adanya penyesuaian diri yang baik, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab.

**Tabel 3.2 Blueprint Uji coba Penyesuaian Diri**

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Kematangan Emosional	1,2,3,4, 6	5,15. 20,28,
Kematangan Intelektual	7,8,10,11	9,12
Kematangan Sosial	13,16,18,21,23,24,	14,17,19,22
Tanggung Jawab	25,26,27,29,30	28

**Tabel 3.3 Blueprint Penelitian Penyesuaian Diri**

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Kematangan Emosional	1,2	16
Kematangan Intelektual	3,4,6	5,7
Kematangan Sosial	8,9,11,13	10,12
Tanggung Jawab	14,15,17,18	

## 2) Blueprint Stres Lingkungan

Dari Teori Coleman (2007), yang dikembangkan oleh Veitch & Arkkelin, (1995) menekankan pada peran fisiologi, kognisi maupun emosi dalam usaha manusia berinteraksi dengan lingkungannya, ada tiga Aspek yang dapat dimasukkan dalam kategori dari stress lingkungan, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan

**Tabel 3.4 Blueprint Uji Coba Stres Lingkungan**

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Frustrasi	1,2,3,8,9,23,24,25,27,28,	4,5,7,22,26,,29,30
Konflik	20,21	6,10
Tekanan	15,16,17,18,19	11,12,13,14

Tabel 3.5 Blueprint Stres Lingkungan

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Frustrasi	1,2,4,5,14,15,16,17,18	3
Konflik	12,13	
Tekanan	11,8,9,10,7	6

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas juga diartikan sebagai suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. (Azwar, 2008)

$$R_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2)\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$  = koefisien korelasi product moment

$N$  = jumlah responden atau sampel

$X$  = jumlah skor aitem

$Y$  = jumlah skor total

Item yang dinyatakan tidak valid adalah item yang  $r$  hitungannya lebih kecil dari  $r$  tabel.

**Tabel 3.6 Penelitian uji coba variabel penyesuaian diri**

Aspek	Nomer item		Jumlah item valid
	Valid	Tidak Valid	
<b>Kematangan Emosional</b>	4,6,15	1,2,3,5,20	3
<b>Kematangan Intelektual</b>	7,8,9,10,12	11	5
<b>Kematangan Sosial</b>	13,17,19,21,22,24	14,16,18,23	6
<b>Tanggung jawab</b>	25,27,28,30	26,29	4

Berdasarkan tabel uji coba skala penyesuaian diri, dapat diketahui bahwa skala penyesuaian diri terdiri dari 30 item, untuk aspek kematangan emosional terdiri dari 8 item dan item yang gugur berjumlah 5 item dengan item yang valid berjumlah 3, sedangkan untuk aspek kematangan intelektual terdiri dari 6 item dimana item yang gugur hanya 1 item, selanjutnya dari aspek kematangan sosial dari total 10 item 4 di antaranya gugur, dan tersisa 6 item, dan yang terakhir dari aspek tanggung jawab dari total 6 item yang gugur berjumlah 2 item dan tersisa 4 item, jadi item yang digunakan untuk penelitian selanjutnya berjumlah 18 dari total keseluruhan 30 item. Dari sisa 18 item hasil dari uji coba penelitian 18 item tersebut tetap mencakup aspek- aspek dari blueprint skala penyesuaian diri.

Tabel 3.7 Penelitian uji coba variabel stress lingkungan

Aspek	Nomer item		Jumlah itemvalid
	Valid	Tidak Valid	
<b>Fustrasi</b>	1,2,5,8,9,23,24,25, 27,28	3,4,7,22,26,29,30	10
<b>Konflik</b>	20,21,	6,10	2
<b>Tekanan</b>	14,15,16,17,18,19	11,12,13	6

Berdasarkan tabel uji coba skala stress lingkungan, dapat diketahui bahwa skala stres lingkungan terdiri dari jumlah awal 30 item, yang pertama untuk aspek frustrasi terdiri dari 17 item, dan item yang gugur berjumlah 7, sedangkan untuk aspek konflik terdiri dari 4 item dimana item yang gugur berjumlah 2 item, dan yang terakhir dari aspek tekanan dari total 9 item yang gugur berjumlah 3 item dan tersisa 6 item, jadi item yang digunakan untuk penelitian selanjutnya berjumlah 18 dari total keseluruhan 30 item. Dari sisa 18 item ini hasil dari uji coba penelitian 18 item tersebut tetap mencakup aspek- aspek dari blueprint skala stres lingkungan.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut reliable. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut reliabel. Reliabilitas suatu alat dapat diketahui jika alat tersebut



mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya dapat memberikan hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada objek yang sama.

Untuk mengetahui reliabilitas dari tiap alat ukur, maka penelitian ini menggunakan rumus Cronbach's Alpha yang dibantu dengan program SPSS 16.00 for windows. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ \frac{1 - \sum \sigma b^2}{\sum \sigma t^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  = reliabilitas aitem

K = banyaknya butir pernyataan atau banyaknya soal

$\sigma b^2$  = jumlah variabel butir

$\sigma t^2$  = variabel total

Pada umumnya, reliabilitas telah dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai 0,900 (Azwar, 2009). Untuk melaksanakan uji reliabilitas instrument dikerjakan dengan menggunakan program computer IBM SPSS (*Statistical package for social science*) 23.00 windows.

Tabel 3.8 hasil uji reabilitas

Variabel	Koefisien alpha cronbach's	Keterangan
Penyesuaian Diri	0.746	Reliabel
Stres lingkungan	0.736	Reliabel

#### H. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05.

#### I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapat kesimpulan dari hasil penelitian. Untuk mengetahui signifikansi terhadap variabel dependen, dengan asumsi variabel independen lainnya konstan. Peneliti menggunakan *product moment*. Serta dalam melakukan perhitungan tersebut peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS 23.00 *windows*.

Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dalam beberapa tahap sebagai berikut:

## 1. Mencari *mean*

Mencari nilai *mean* diperoleh dari menjumlahkan seluruh nilai dan membaginya dengan jumlah subyek dalam istilah sehari-hari ia disebut angka rata-rata. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$\text{Rumus } M : \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M : *Mean*

N : Jumlah Subyek

X : Banyak nomer pada variabel X

### a. *Mean* Hipotetik

Untuk mencari mean hipotetik dapat menggunakan rumus,

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum \text{aitem}$$

Keterangan:

$\mu$ : mean hipotetik

i max : skor tertinggi aitem

i min: skor terendah aitem

$\sum \text{aitem}$  : jumlah aitem

## 2. Mencari Standart Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui, maka selanjutnya yaitu mencari nilai standart deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

$\sum fx^2$  : Skor X

N : Jumlah Subyek

## 3. Mencari Kategorisasi

Hubungan Penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo dapat dilihat melalui kategorisasi model distribusi normal adapun rumusnya sebagai berikut:

**Tabel 3.9 Standart Pembagian Klasifikasi**

Klasifikasi	Skor
<b>Tinggi</b>	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$
<b>Sedang</b>	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$
<b>Rendah</b>	$X < (M - 1 \text{ SD})$

#### 4. Korelasi *Product Moment*

Untuk menjawab permasalahan apakah ada hubungan Penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil quran ponorogo, Maka digunakan metode analisis korelasi *product momen* dengan bantuan program computer IBM SPSS

(*Statistical package for social science*) 23.00 windows. Perhitungan korelasi antara variabel penyesuaian diri dengan variabel stres lingkungan tersebut menggunakan rumus sebagai berikut (Arikunto, 2010) :

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum xy$  = Jumlah perkalian antara variabel x dan Y

$\sum x^2$  = Jumlah dari kuadrat nilai

$\sum y^2$  = Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum x)^2$  = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum y)^2$  = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Objek Penelitian

##### 1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah

Ma'had Al-Muqoddasah adalah lembaga pendidikan Islam swasta yang bertujuan mencetak generasi Qur'any. Yaitu generasi yang tidak hanya mampu membaca Al-Qur'an, namun juga mampu memahami serta mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari, Terletak di Nglumpang Mlarak Ponorogo Jawa Timur, yang hanya berjarak sekitar 200 meter dari Pondok Pesantren Modern Gontor, Ma'had Al-Mudoddasah merupakan pondok pesantren yang di dalamnya terdiri dari siswa SD,SMP dan SMA.

Ma'had Al-Muqoddasah diresmikan pada tanggal 18 Oktober 1992. Para pengajar pendidikan Tahfidhul Qur'an-nya adalah alumni Ma'had Tahfidh Al-Qur'an dari berbagai daerah di Indonesia. Diantaranya dari kota Malang, Kudus, Jepara, Pati, Sulawesi, Bogor, Demak, Purwodadi dan lain-lain. Sedangkan pengajar pendidikan formal SD, SMP dan SMA adalah para sarjana alumni dari berbagai Universitas, Perguruan Tinggi, dan alumni Pondok Modern Darussalam Gontor, dan alumni pondok pesantren ma'had al-muqoddasah sendiri.

Sejak berdirinya, Ma'had Al-Muqoddasah telah mencetak Huffadh dan Hafidhat, yang tersebar di berbagai Provinsi Indonesia. Serta melanjutkan ke Universitas dan Perguruan Tinggi di dalam dan luar negeri. Diantaranya LIPIA Jakarta, PTIQ Jakarta, IIQ Jakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang , UNIDA Gontor,

Universitas Al-Azhar Mesir, Turkey, Al-Jami'ah Al-Islamiyyah Bil Madinah Al-Munawwaroh, dll.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren ma'had al-muqoddsah litahfidzil qur'an. Peneliti menyebar skala kepada responden dengan cara membagikan skala dari kelas ke kelas kepada 40 responden. Proses penelitian dilakukan mulai dari bulan Juli 2018 sampai dengan bulan Oktober 2018.

## C. Pemaparan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode kolmogrov, adapun rincian data uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Hasil uji normalitas**

Variabel	K-SZ	Sig.	Keterangan
Stress lingkungan	0,656	0,782	Normal
Penyesuaian Diri	0,678	0,747	Normal

Data tersebut menyebutkan bahwa nilai dari Kolmogrov Smirnov K-ZS Penyesuaian Diri = 0,678 dan Stres lingkungan= 0,65 dengan masing-masing Sig. Penyesuaian Diri =0,747 dan Stres lingkungan 0,782 ( $p>0,05$ ) yang berarti data berdistribusi normal.

### b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05.

**Tabel 4.2 Hasil uji linieritas**

Variabel	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri Stres Lingkungan	0,824	Linier

Tabel di atas menunjukkan hasil *deviation from linierity* pada penyesuaian diri dengan stress lingkungan sebesar 0,824 (Sig > 0,05). Berdasarkan data tersebut, variabel memenuhi kriteria linieritas.

### c. Uji Hipotesis (Uji Korelasi)

Analisis *Product moment* digunakan peneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X (Penyesuaian Diri) dan variabel Y (Stres Lingkungan) adapun hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stress lingkungan. Berikut merupakan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan :



Tabel 4.3 Hasi Uji Hipotesis

<b>Correlation</b>			
		<b>Total Stres lingkungan</b>	<b>Total Penyesuaian Diri</b>
<b>Total Stres Lingkungan</b>	Pearson Correlation	1	-0,671
	Sig.(2-tailed)		0,000
	N	40	40
<b>Total Penyesuaian Diri</b>	Pearson Correlation	-0,671	1
	Sig.(2-tailed)	0,000	
	N	40	40

Berdasar Dari hasil analisis uji hipotesis dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan (p) sebesar - 0,671 yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ( $<0.050$ ). Dapat dijelaskan dengan ( $r_{xy} = -0,671$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ) hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

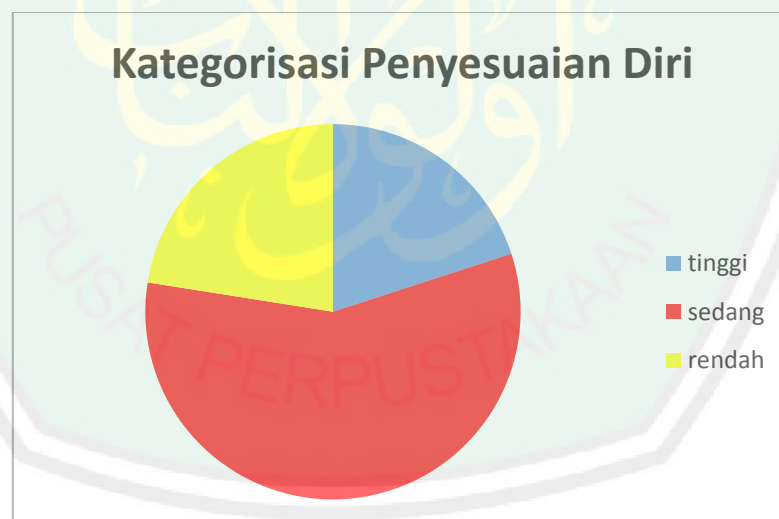
#### d. Uji Deskriptif

##### 1. Uji Deskriptif Penyesuaian Diri

Berikut ini merupakan rincian dari hasil uji deskriptif data penyesuaian diri :

**Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif Penyesuaian Diri**

Kriteria	Kategori	Hasil	Presentase
$X \geq (M + 1 SD)$	Tinggi	8	20%
$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$	Sedang	23	57.5%
$X < (M - 1SD)$	Rendah	9	22.5%



**Diagram 4.1 Kategorisasi Penyesuaian Diri**

Dari hasil uji deskriptif dan analisa yang telah di jelaskan diatas dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang, sedangkan subjek dengan

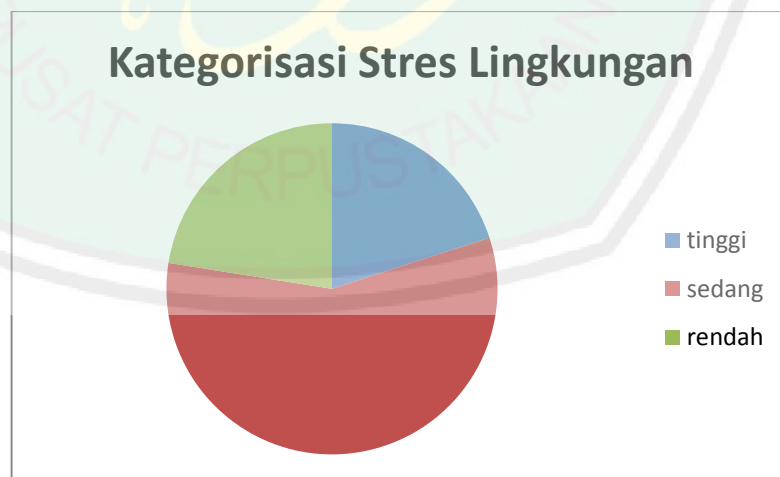
kategori sedang memiliki prosentasi sebesar 57,5% dengan frekuensi 23 orang, dan subjek dengan kategori rendah memiliki prosentasi sebesar 22,5% dengan frekuensi 9 orang.

## 2. Hasil Uji Deskriptif Stres lingkungan

Berikut ini merupakan rincian dari hasil uji deskriptif data Stres Lingkungan :

**Tabel 4.5 Hasil Uji Deskriptif Stres Lingkungan**

Kriteria	Kategori	Hasil	Presentase
$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	Tinggi	8	20%
$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	Sedang	23	57.5%
$X < (M - 1 \text{ SD})$	Rendah	9	22.5%



**Diagram 4.2 Kategorisasi Stres Lingkungan**

Dari hasil uji deskriptif dan analisa yang telah di jelaskan diatas dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat Stres lingkungan yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang, sedangkan subjek dengan kategori sedang memiliki prosentasi sebesar 57,5% dengan frekuensi 23 orang, dan subjek dengan kategori rendah memiliki prosentasi sebesar 22,5% dengan frekuensi 9 orang.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Pembahasan Hasil Uji Deskriptif Penelitian**

###### **a. Tingkat Penyesuaian Diri**

Schneiders (1964) mendefinisikan dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment* yang berarti suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya (Mu'tadin, 2002). Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya.

**Tabel 4.6 Kategorisasi Penyesuaian Diri**

<b>Kategori</b>	<b>Hasil</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	8	20%
Sedang	23	57.5%
Rendah	9	22.5%

Hasil analisis Penyesuaian diri menunjukkan bahwa subjek yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi memiliki prosentasi 20%. Jadi santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi hanya 8 anak dari total 40 santri, berarti hanya sedikit santri yang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, semakin tinggi tingkat penyesuaian akan semakin baik untuk seorang santri/individu ketika berada di lingkungan yang baru, hal ini dapat mengatasi/menghindari terjadinya stres yang akan di alami dilingkungan tempat yang dia tinggali.

Penyesuaian diri yaitu suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyalurkan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semiun, 2006).

Sedangkan subjek dengan kategori sedang memiliki prosentasi sebesar 57,5%. Dari 40 orang terdapat 23 santri yang mempunyai prosentasi sebesar 57,5% individu yang memiliki tingkat penyesuaian sedang lebih menguntungkan

dari yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah ,Artinya penyesuaian diri cukup mempengaruhi tingkat individu dalam penyesuaian diri di lingkungan yang baru, jadi tingkat penyesuaian yang di alami di lingkungan yang baru ditempatinya terkadang mampu menyesuaikan diri dengan baik dan terkadang pula kurang mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dia tempati dengan baik, dan subjek dengan kategori rendah memiliki prosentasi sebesar 22,5%, dari sini dapat dipahami bahwa santri/individu yang memiliki tingkat penyesuaian yang rendah berjumlah 9 anak dari total 40 anak, semakin rendah tingkat penyesuaian yang dialami seorang santri/individu, maka semakin tinggi tingkat stres lingkungan yang akan dihadapinya.

#### **b. Tingkat Stres lingkungan**

Menurut Charles D, Spielberger (Handoyo, 2001) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Lazarus (1976) berpendapat Stress terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi Stress terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi Stress tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu .

**Tabel 4.7 Kategorisasi Stres Lingkungan**

<b>Kategori</b>	<b>Hasil</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	8	20%
Sedang	23	57.5%
Rendah	9	22.5%

Hampir sama dengan penyesuaian diri, dari analisis yang telah di jelaskan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat Stres lingkungan yang tinggi memiliki prosentasi 20%,santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi hanya 8 anak dari total 40 santri, berarti dapat kita ketahui santri yang mengalami masalah stress lingkungan terdapat 8 anak, semakin tinggi tingkat stress lingkungan berarti semakin rendah tingkat penyesuaian diri yang dialami santri/individu tersebut.Stres amat terkait dengan psikologi lingkungan terutama dalam hal ini adalah stres lingkungan.Dalam konteks lingkungan binaan, maka stres dapat muncul jika lingkungan fisik dan rancangan secara langsung atau tidak langsung menghambat tujuan penghuni, dan jika rancangan lingkungannya membatasi strategi untuk mengatasi hambatan tersebut, maka hal itu merupakan sumber stres. Dalam mengulas dampak lingkungan, terutama stres psikologis, Zimring (Prabowo, 1998)

sedangkan subjek dengan kategori sedang memiliki prosentasi sebesar 57,5%, jadi tingkat stress lingkungan yang di alami di lingkungan yang baru ditempati terkadang mampu menyesuaikan diri dengan baik dapat mengendalikan

emosi ataupun suasana yang dia hadapi dengan baik, ataupun sebaliknya dan terkadang pula kurang mampu menyesuaikan diri dilingkungan yang baru dia tempati dengan baik, dan subjek dengan kategori rendah memiliki prosentasi sebesar 22,5%, dari jumlah total 40 santri hanya 9 orang yang dapat mengendalikan dirinya dengan baik dan juga dapat menyesuaikan diri, sehingga tidak merasakan gejala stress lingkungan yang dihadapi dilingkungannya.

## **2. Hubungan Aspek Penyesuaian Diri Dengan Aspek Stres lingkungan**

Dari hasil temuan penelitian ini membahas tentang hubungan antara aspek penyesuaian diri dengan aspek stres lingkungan, adapun temuan ini dijabarkan sebagai berikut :

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal, Menurut Fromm dan Gilmore (Desmita, 2009) ada empat tanda dari adanya penyesuaian diri yang baik, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab, hal inilah yang mendasari terbentuknya aspek penyesuaian diri yang berhubungan dengan aspek stres lingkungan yaitu pada setiap individu ketika berada di lingkungan yang baru akan melalui fase-fase dimanadalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan dan frustrasi,



Menurut Coleman (2007), ada tiga Aspek yang dapat dimasukkan dalam kategori dari stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*). inilah yang mendasari keterikatan antara aspek penyesuaian diri dengan aspek stres lingkungan, dan individu di dorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan, individu di katakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya, dengan cara-cara yang wajar dapat di terima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungan disekitarnya.

Dari hasil analisis uji hipotesis dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan (p) sebesar -0,671 yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ( $<0.050$ ). Dapat dijelaskan dengan ( $r_{xy} = -0,671$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ) hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Markam (2003) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Sedangkan dari hasil Uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan, pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang

linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05, artinya menunjukkan hasil *deviation from linierity* pada penyesuaian diri dengan stress lingkungan sebesar 0,824 (Sig > 0,05). Berdasarkan data tersebut, variabel memenuhi kriteria linieritas, jadi dari hasil uji liniertas ini dapat dikatakan bahwa variabel penyesuaian diri dengan variabel stres lingkungan memiliki hubungan yang linier karena memiliki nilai sebesar 0,824 (sig > 0,05) artinya Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi kurang dari 0,05. Kehidupan baru sebagai santri di pondok pesantren merupakan transisi antara bergantungnya individu dengan orangtua dan kemandirian status serta identitas yang harus diraih. Santri dituntut untuk mandiri, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Tapi terkadang tuntutan-tuntutan tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik sehingga memunculkan suatu tekanan terhadap diri mereka, tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

Stres memiliki tiga komponen dasar, yaitu stressor yang merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, kemudian respon stres yaitu reaksi yang melibatkan komponen emosional, fikiran, fisiologis, dan perilaku.

Sedangkan proses merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri (Helmi, 1999). Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan hal tersebut menurut Sears (Maharani & Andayani, 2003) kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh sebab itu individu dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan

bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang.

Tuntutan situasi sosial dapat dipenuhi oleh individu jika memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu, kemampuan tersebut dapat diperoleh dari pembelajaran keluarga dan pembelajaran pengetahuan baru dari lingkungan yang di tempati (Maharani & Andayani, 2003).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mengurangi berbagai hal yang dialami di tempat yang baru ditempati seperti stres pada lingkungan yang dirasakan para santri yang tinggal jauh dari keluarga.

Kondisi stres terhadap lingkungan tersebut dapat berbeda-beda dari satu santri dengan santri lainnya, sehingga dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik dimiliki para santri akan memberikan dampak yang baik bagi permasalahan stres terhadap lingkungan yang dihadapi (Oki Tri, 2013)

Menurut Lazarus dan Folkman (Prabowo, 1998) mengidentifikasikan stres lingkungan sebagai ancaman-ancaman yang datang dari dunia sekitar. Setiap individu selalu mencoba untuk coping dan beradaptasi dengan ketakutan, kecemasan dan kemarahan yang dimilikinya, stres dihasilkan oleh proses dinamika ketika orang berusaha memperoleh kesesuaian antara kebutuhan-kebutuhan individual sangat bervariasi sepanjang waktu dan berbagai macam untuk masing-masing individu.

Penelitian selanjutnya disarankan bisa menambahkan variabel dukungan sosial yang mungkin akan mempengaruhi stres lingkungan ataupun penyesuaian diri. Kaitan antara dukungan sosial dengan stres lingkungan maupun penyesuaian diri adalah dukungan sosial dapat menjadi dorongan bagi siswa untuk menambah semangat dalam melaksanakan tugasnya sebagai santri. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari orang tua, saudara, teman, bahkan pengajar di pondok pesantrennya.

Dukungan sosial yang diberikan orang tua bagi siswa dapat berupa saran, perhatian, ataupun memfasilitasi anaknya dalam mengikuti bimbingan di pondok pesantren. Para pengajar dapat memberikan dukungan sosial bagi siswanya dengan memberikan perhatian, terlebih bagi para siswa yang dirasa mempunyai berbagai permasalahan. Dukungan sosial ini juga dapat diperoleh dari saudara dengan membantu memberikan saran ketika siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahannya. Peran teman sebaya bagi siswa juga sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan sosial bagi sesamanya, misalnya dengan mengadakan diskusi kelompok bersama atau berdiskusi tentang tugas di pondok pesantren.

Diharapkan dengan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak seperti orang tua, saudara, teman, dan pengajar, para siswa mendapatkan semangat dalam mencapai tujuannya dan dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya seperti stres lingkungan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan data yang telah diperoleh pada pembahasan sebelumnya yakni mengenai hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Quran Ponorogo dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis skala Penyesuaian diri uji deskriptif dan analisa yang telah di jelaskan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang. Jadi santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi hanya 8 anak dari total 40 santri, berarti hanya sedikit santri yang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, semakin tinggi tingkat penyesuaian akan semakin baik untuk seorang santri/individu ketika berada di lingkungan yang baru, hal ini dapat mengatasi/menghindari terjadinya stres yang akan di alami dilingkungan tempat yang dia tinggali.
2. Dari hasil skala stress lingkungan uji deskriptif dan analisa yang telah di jelaskan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat Stres lingkungan yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang, santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi hanya 8 anak dari total 40 santri, berarti dapat kita ketahui santri yang mengalami masalah stress lingkungan terdapat 8 anak, semakin tinggi

tingkat stress lingkungan berarti semakin rendah tingkat penyesuaian diri yang dialami santri/individu tersebut.

3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi stres lingkungan.
4. Dari hasil analisis peneliti dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan (p) sebesar  $-0,671$  yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar  $0,000$  ( $<0.050$ ). Dapat dijelaskan dengan ( $r_{xy} = -0,671$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ) hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

## B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran bahwa penyesuaian diri para santri dapat dikembangkan dengan mengadakan kegiatan di luar pondok pesantren. hal tersebut juga dapat melibatkan para santri untuk mengikuti berbagai kegiatan yang ada di masyarakat sekitar pondok pesantren.
2. Dalam penelitian ini peneliti belum menunjukan variabel lain yang dapat mempengaruhi stres lingkungan seperti kondisi psikologis, kepribadian dan juga inteligensi seseorang juga dapat mempengaruhi stres lingkungan. Oleh karena itu pada penelitian selanjutnya perlu memperhatikan variabel-variabel tersebut di atas.
3. Untuk penelitian selanjutnya disarankan bisa menambah variabel dukungan sosial yang mungkin akan mempengaruhi stres lingkungan ataupun penyesuaian diri seperti yang diungkapkan sebelumnya. Wilayah penelitian agar diperluas di beberapa pondok pesantren. Hal ini untuk melihat latar belakang lingkungan tempat tinggal subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Percetakan Galangpress
- Auladiyah, B. (2016), “Islam dan Stres kerja.”  
<http://studiislamkomprehensif.blogspot.com/2016/02/islam-dan-stress-kerja-baqiyatul.html> (diakses 8,september,2018)
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta :Pustaka Pelajar
- Baron, Robert A., and Gerald Greenberg, *Behavior in Organization: Understanding and Managing the Human Side of Work, third edition*, (Boston: Allyn and Bacon, 1990).
- C.C.Berg, Indonesia : Whiter Islam, disunting oleh H.A.R. Gibb, London : Victor Gollanca Ltd.,1932,h.257.
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Charles D, Spielberger(dalam Handoyo Seger, 2001). *Stres Pada Masyarakat Surabaya*. *Jurnal Insan Media Psikologi* 3:61-74. Surabaya: Fakultas Psikologo Universitas Airlangga. 2001.
- Collins, D., Jordan , C., & Coleman, H. (2007). *An Introduction to Family Sosial Work* (2nd ed). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Djaali. 2008. *Skala Likert*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Folkman, S and Lazarus, R S, (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, pp. 219–239.
- Hardjana, A.M. 2002. *Stres Tanpa Disstres: Seri Mengolah Stres*.



- Handoyo Seger, 2001. *Stres Pada Masyarakat Surabaya*. Jurnal Insan Media Psikologi 3 : 61-74. Surabaya :FakultasPsikologo Universitas Airlangga
- Hasan, A.B. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Hilmi, A.F. 1999. Beberapa Teori Psikologi Lingkungan. *Jurnal Buletin Psikologi*. Tahun VII, No.2
- Hurlock, E. B. 2008. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. (Terjemahan: Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Ida Ayu Ratih Tricahyani. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Remaja awal di Panti Asuhan Kota Denpasar*. Program Studi, Fakultas Kedokteran, Universitas Gajayana
- Jalaluddin. R. 2007. Psikologi agama: Memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being:
- Kartono, K. 2008. Psikologi Keluarga. Bandung: Mandar Maju.
- Kartono., Gulo. 2000. *Kamus Psikologi*: Bandung: Pionir Jaya
- Kasiram, Moh. (2008). *Metode Penelitian*. Malang: UIN Malang Press.Malang: UMM Pres.
- Lazarus, S. R. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., & Cohen, J. (1977). Enviromental stress In J. Wohlwill & I. Altman (Eds), Human Behavior and Environment Journal. (pp. 90-127).
- Maharani, O.P., & Andayani, B., 2003. Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah DenganPenyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-laki. Jurnal Psikologi, No. 23-35.
- Markam, S. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Yogyakarta: UI Press
- Muhammad Ali. (2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara
- Mujib, Abdul. (2012). Motivasi berprestasi sebagai mediator kepuasan kerja. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN SYarif Hidayatullah Jakarta.
- Newsom, J. T., & Schulz, R. (1996). Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in older adults. *Psychology and aging*, 11(1), 34.

- Oki Tri Handono. (2013). *Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stress Lingkungan pada Santri Baru*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
- Prabowo, H (1998). *Pengantar Psikologi Lingkungan*. Jakarta. Gunadarma.
- Prokop, dkk. 1991. *Health Psychology, Clinical Methods, and Rresearch*. New York: Mac Milan Publishing Company.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 1* . Jakarta: EGC
- Rahayu T.I., Sholichatun Y., 2009. *Psikologi Klinis*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu, pp.37.
- Santrock. J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*.(edisi kelima) Jakarta: Erlangga
- Santrock. J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.(edisi keenam) Jakarta: Erlangga
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Scheneiders, A. 1964. *Personal Adjusment And Mental Health*. New York : Rinehart and Winston.
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori Terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Selye, H, (1976). *The Stress of Life* (rev. edn.). New York: McGraw-Hill.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: penerbit C.V ANDI OFFSET
- Sukoco, A. S. (2014). *Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-10.
- Supriyanto, Achmad Sani dan Vivin Maharani. 2013. *Metode Penelitian Sumber Daya Manusia Teori, Kuisisioner, dan Analisis Data*. Malang: UIN-Malang Press.
- Veitch, R. & Arkkelin, D., 1995. *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentices Hall.
- Widhiarso, wahyu. (2012). *Prosedur Uji Linearitas pada Hubungan antarVariabel*. [pdf]. (<http://widhiarso.staff.ugm.ac.id>, diakses tanggal 12 September 2018)
- Wiramihardja, S.A. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama
- Yasmadi. (2005). *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*. Jakarta: Ciputat Press61 Yogyakarta: Kanisius.

- Yeager, D.S., Trzesniewski, K.H., & Dweck, C.S. (2013). *An implicit theories of personality intervention reduces adolescent aggression in response to victimization and exclusion*. *Child Development*, 84, 970–988. doi10.1111/cdev12003
- Yulianti Praptini, 2000. *Pengaruh Sumber-Sumber Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Tenaga Kerja Edukatif Tetap* Fakultas Ilmu Sosial Universitas Airlangga. Program Pascasarjana Ilmu Manajemen Universitas Airlangga, Surabaya.
- Yusuf, Muhammad Nurdin (2016) *Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS*. Skripsi, Ushuluddin dan Humaniora.
- Zamakhsyari Dhofier. 1994. *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3ES
- Zulkifli. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Penelitian Penyesuaian Diri

NO	ITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya dengan senang hati mengerjakan tugas- tugas yang diberikan oleh guru.				
2	Saya bersyukur atas apa yang saya miliki saat ini.				
3	Saya bisa memposisikan diri saya sesuai dengan bakat dan keterampilan yang saya miliki				
4	Saya bisa menerima pendapat/masukan orang lain yang diberukan oleh saya .				
5	Saya susah menerima masukan/pendapat dari orang lain				
6	Saya biasanya mempertimbangkan akibat- akibat dari keputusan saya.				
7	Saya senang ketika melanggar peraturan di ada di pondok pesantren				
8	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan pilihan saya di pondok pesantren				
9	Saya selalu ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok.				
10	Saya menghindari ketika dibentuk suatu kepanitiaan di lingkungan tempat tinggal saya.				
11	Saya menghargai teman yang berbeda agama untuk beribadah.				
12	Saya mudah mengganggu teman yang sedang beribadah.				
13	Saya memiliki teman yang sangat akrab di sekolah.				
14	Saya mengikuti pelajaran di kelas dengan penuh perhatian.				
15	Saya selalu bersedia membantu teman yang kesusahan.				
16	Saya sulit bersikap ramah kepada teman baru di pondok pesantren.				
17	Saya selalu bersikap ramah kepada teman- teman baru saya.				
18	Saya selalu mempertimbangkan apa yang pantas saya lakukan dan apa yang tidak pantas saya lakukan.				

**Lampiran 2 .Skala Penelitian Stress Lingkungan**

NO	ITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering mengeluh ketika berada di lingkungan baru				
2	Saya mudah marah ketika berada di lingkungan baru				
3	Saya mudah beradaptasi di lingkungan yang baru				
4	Saya selalu membicarakan ustadz/ guru dibelakang Ketika saya salah dan diberikan sanksi.				
5	Saya berpura-pura baik kepada teman yang tidak saya sukai.				
6	Saya dapat menerima semua kekurangan yang saya miliki.				
7	Kekurangan yang saya miliki, membuat saya tidak percaya diri				
8	Saya marah ketika tidak mempunyai banyak uang saku, untuk membeli kebutuhan di pondok pesantren				
9	Perubahan di lingkungan yang baru, membuat diri saya tertekan				
10	Saya akan memarahi orang tua, ketika tidak diberi uang saku, untuk membeli kebutuhan di pondok pesantren				
11	Ketika mendengar keluarga mendapatkan musibah ,saya tidak memikirkannya.				
12	Ketika pendapat saya bertentangan dengan orang lain, saya mudah tersinggung				
13	Ketika teman saya bermasalah dengan orang lain, saya tidak ingin membantunya.				
14	Saya tidak ingin berbicara kepada siapapun ketika mendapatkan sebuah masalah				
15	Saya suka berdiam diri setelah berbuat kesalahan				
16	Saat mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, saya menyalahkan guru/ustadz				
17	Saya merasa kesulitan mengikuti seluruh kegiatan yang ada di pondok pesantren				
18	Saya merasa gagal dalam beradaptasi di lingkungan yang baru				

### Lampiran 3. Skala Uji Coba Penyesuaian Diri

NO	ITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya senang ketika mendapatkan teman baru di sekolah.				
2	Saya menghargai semua guru yang mengajar di sekolah.				
3	Saya berusaha mengakrabkan diri dengan teman-teman sekelas.				
4	Saya dengan senang hati mengerjakan tugas- tugas yang diberikan oleh guru.				
5	Saya memendam rasa jengkel terhadap guru ketika diberikan tugas.				
6	Saya bersyukur atas berkat yang saya miliki saat ini.				
7	Saya biasanya mengerjakan tugas saya dengan penuh perhatian dan menggunakan segenap tenaga saya				
8	Saya memiliki teman yang berbeda budaya.				
9	Saya suka berteman dengan siapa saja tanpa memandang perbedaan.				
10	Saya biasanya mempertimbangkan akibat- akibat dari keputusan saya.				
11	Saya mengetahui fasilitas yang disediakan oleh sekolah.				
12	Saya memanfaatkan fasilitas sekolah dengan sebaik-baiknya.				
13	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan pilihan saya di sekolah.				
14	Saya suka membolos dari kegiatan pramuka yang sebenarnya diwajibkan.				
15	Saya aktif mengikuti organisasi di sekolah.				
16	Saya kurang mendengarkan teman yang berbicara dengan penuh perhatian.				
17	Saya selalu ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok.				
18	Saya berani mencalonkan diri menjadi pengurus pejabat kelas (ketua, wakil, bendahara, sekretaris).				
19	Saya menghindar ketika dibentuk suatu kepanitiaan di lingkungan tempat tinggal saya.				
20	Saya senang terlibat dalam organisasi.				
21	Saya menghargai teman yang berbeda agama untuk				

	beribadah.				
22	Saya mudah mengganggu teman yang sedang beribadah.				
23	Saya selalu berbagi cerita dengan teman dekat saya di sekolah.				
24	Saya memiliki teman yang sangat akrab di sekolah.				
25	Saya mengikuti pelajaran di kelas dengan penuh perhatian.				
26	Saya sudah membuat jadwal harian dengan rinci.				
27	Saya selalu bersedia membantu teman yang kesusahan.				
28	Saya suka berbohong apabila melakukan suatu kesalahan supaya tidak dimarahi.				
29	Saya berani mengakui kesalahan yang saya perbuat.				
30	Saya selalu mempertimbangkan apa yang pantas saya lakukan dan apa yang tidak pantas saya lakukan.				

#### Lampiran 4. Skala Uji Coba Stres Lingkungan

NO	ITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering mengeluh ketika berada di lingkungan baru				
2	Saya mudah marah ketika berada di lingkungan baru				
3	Saya tidak cocok dengan lingkungan baru saya				
4	Saya tidak pernah menyalahkan orang lain ketika melakukan kesalahan.				
5	Saya mudah beradaptasi di lingkungan yang baru				
6	Ketika teman bermasalah dengan orang lain, saya bersedia membantunya.				
7	Saya mudah mengakui kesalahan yang saya perbuat				
8	Saya selalu membicarakan ustadz/ guru dibelakang Ketika saya salah dan diberikan sanksi.				
9	Saya berpura-pura baik kepada teman yang tidak saya sukai.				
10	Saya dapat menerima pendapat / masukan dari orang lain dengan baik				
11	Ketika keluarga saya mendapatkan musibah , saya berusaha tetap tenang				
12	Saya berusaha tetap tenang dalam mengatasi perubahan di lingkungan yang baru				

13	Ketika perekonomian orang tua saya sedang sulit, saya bisa memahaminya				
14	Saya dapat menerima semua kekurangan yang saya miliki.				
15	Kekurangan yang saya miliki, membuat saya tidak percaya diri				
16	Saya marah ketika tidak mempunyai banyak uang saku				
17	Perubahan di lingkungan yang baru, membuat diri saya tertekan				
18	Saya akan memarahi orang tua, ketika tidak diberi uang jajan.				
19	Ketika keluarga saya mendapatkan musibah , saya merasa tertekan				
20	Ketika pendapat saya bertentangan dengan orang lain, saya mudah tersinggung				
21	Ketika teman saya bermasalah dengan orang lain, saya tidak ingin membantunya.				
22	Saya bukan tipe orang yang membicarakan kesalahan orang lain dibelakang				
23	Saya tidak ingin berbicara kepada siapapun ketika mendapatkan sebuah masalah				
24	Saya suka berdiam diri setelah berbuat kesalahan				
25	Saat mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, saya menyalahkan guru/ustadz				
26	Ketika berada di lingkungan baru, saya dapat mengendalikan emosi dengan baik				
27	Saya merasa kesulitan mengikuti seluruh kegiatan yang ada di pondok pesantren				
28	Saya merasa gagal dalam beradaptasi di lingkungan yang baru				
29	Saya tidak mudah mengeluh ketika berada di lingkungan baru				
30	Saya mudah menerima masukan/nasehat yang diberikan teman saya				



### Lampiran 5. Blueprint Penyesuaian Diri

Konstruk	Aspek	Indikator	Deskriptor	Nomer Item	
				Favorable	Unfavorable
Penyesuaian Diri	Kematangan Emosional	Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain	Mencakup: percaya diri, berani, dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan, baik yang ada dalam dirinya maupun yang ada pada diri teman-teman.		16. Saya sulit menerima kekurangan yang ada pada diri saya sendiri.
		Kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan	Mampu bersikap santai dalam melaksanakan tugas-tugas, mengerjakan tugas dengan senang hati tanpa paksaan atau dorongan dari orang lain dan mampu mengungkapkan perasaan marah atau jengkel terhadap orang lain.	1. Saya dengan senang hati mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.	
		Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri	Menerima diri apa adanya walau memiliki kekurangan	2. Saya bersyukur atas apa yang saya miliki saat ini.	
	Kematangan	Kemampuan	Kemampuan	3. Saya	

	Intelektual	mencapai wawasan diri	mengenal diri sendiri (kondisi fisik), kecerdasan dan bakat atau keterampilan yang dimiliki.	bisa memposisikan diri saya sesuai dengan bakat dan keterampilan yang saya miliki	
		Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya	Kemampuan menghargai pendapat dan memahami sifat serta watak orang lain	4. Saya bisa menerima pendapat /masukan orang lain yang diberikan oleh saya .	5. Saya susah menerima masukan/pendapat dari orang lain.
		Kemampuan mengambil keputusan	Memikirkan akibat sebelum mengambil suatu keputusan, mampu memecahkan masalah, dan mencari alternatif pada saat menghadapi masalah.	6. Saya biasanya mempertimbangkan akibat-akibat dari keputusan saya.	
		Keterbukaan, dalam mengenal lingkungan	Kemampuan mematuhi peraturan-peraturan yang ada		7. Saya senang ketika melang

		sekolah/ tempat tinggal	dipesantrén dan keterbukaan dalam mengetahui lingkungan pesantren		gar peraturan di ada di pondok pesantren
	Kematangan Sosial	Keterlibatan dalam partisipasi sosial	keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan di sekolah/pesantren	8. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan pilihan saya di pondok pesantren	
		Kesediaan kerjasama	Mampu bekerjasama dengan teman- teman dalam kelompok, menghargai pendapat teman lain dan berperan aktif dalam mengerjakan tugas- tugas kelompok	9. Saya selalu ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok.	
		Kemampuan kepemimpinan	berani tampil di depan umum, seperti di depan kelas pada saat pelajaran tertentu dan terlibat dalam organisasi tertentu seperti OSIS.		10. Saya mengh ndar ketika dibentuk suatu kepanitiaan di

					lingkungan tempat tinggal saya.
		Sikap toleransi	Kemampuan seseorang menghormati keyakinan yang dianut oleh teman lain dengan cara tidak mengejek agama teman lain.	11. Saya menghargai teman yang berbeda agama untuk beribadah.	12. Saya mudah mengganggu teman yang sedang beribadah.
		Keakraban dalam pergaulan	Menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah	13. Saya memiliki teman yang sangat akrab di sekolah.	
	Tanggung Jawab	Sikap produktif dalam mengembangkan diri	Mampu menjaga dan memelihara hidup dengan menghindari diri dari perbuatan yang merugikan kesehatan dan melakukan kegiatan sesuai kemampuan fisik.	14. Saya mengikuti pelajaran di kelas dengan penuh perhatian	
		Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal	bersikap peduli dan memahami perasaan orang lain, serta menjalin persahabatan berdasarkan nilai tertentu	15. Saya selalu bersedia membantu teman yang kesusaha	

				n.	
		Kesadaran akan etika dan hidup jujur	bersikap ramah dan menghargai orang lain serta jujur terhadap diri sendiri.	17. Saya selalu bersikap ramah kepada teman-teman baru saya.	
		Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai	Membuat keputusan dengan melakukan segala pertimbangan terlebih dahulu dan bersikap sesuai nilai-nilai yang diyakini.	18. Saya selalu mempertimbangkan apa yang pantas saya lakukan dan apa yang tidak pantas saya lakukan.	

**Lampiran 6, Blueprint Stres Lingkungan**

Konstruk	Aspek	Indikator	Deskriptor	Nomer Item	
				Favorable	Unfavorable
Stress Lingkungan	Frustrasi	Mengeluh terhadap semua hal dan tidak ada yang benar dimatanya.	Mudah menyalahkan keadaan dan menganggap semua tidak sesuai dengan keinginannya	1. Saya sering mengeluh ketika berada di lingkungan baru	
		Emosi mudah terpicu.		2. Saya mudah	

				marah ketika berada di lingkungan baru	
		Selalu merasa gagal		17. Saya merasa kesulitan mengikuti seluruh kegiatan yang ada di pondok pesantren 18. Saya merasa gagal dalam beradaptasi di lingkungan yang baru	3. Saya mudah beradaptasi di lingkungan yang baru
		Menempatkan sosok lain sebagai penyebab kegagalan.	Menyalahkan orang lain ketika apa yang dikerjakan tidak sesuai dengan yang diharapkan	16. Saat mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, saya menyalahkan guru/ustadz	
		Sering memuji orang lain untuk menutupi kebenciannya, tetapi membicarakan di belakang.	Menutupi kebenciannya terhadap orang lain	4. Saya selalu membicarakan ustadz/ guru dibelakang Ketika saya salah dan diberikan	

				sanksi. 5. Saya berpura-pura baik kepada teman yang tidak saya sukai.	
		Berdiam diri tanpa mau melakukan apapun.	Ketika melakukan kesalahan, yang dilakukan hanya ingin menyendiri dan tidak ingin berbicara kepada siapapun	14. Saya tidak ingin berbicara kepada siapapun ketika mendapatkan sebuah masalah 15. Saya suka berdiam diri setelah berbuat kesalahan	
	<b>Konflik</b>	Konflik internal	terjadi di dalam diri sendiri, umumnya disebabkan oleh munculnya tujuan-tujuan yang saling bertentangan.	12. Ketika pendapat saya bertentangan dengan orang lain, saya mudah tersinggung	
		Konflik eksternal	terjadi di luar diri sendiri, benturan-benturan yang muncul atas dua pilihan atau lebih, tetapi tidak melibatkan perasaan yang	13. Ketika teman saya mempunyai masalah dengan orang	

			mendalam	lain, saya tidak ingin membantunya.	
	<b>Tekanan</b>	Hambatan fisik:	Kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam, dan sebagainya.	11. Ketika mendengar keluarga mendapatkan musibah, saya tidak memikirkannya.	
		Hambatan sosial:	Kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan.	8. saya marah ketika tidak mempunyai banyak uang saku untuk membeli kebutuhan di pondok pesantren 9. perubahan di lingkungan yang baru membuat diri saya tertekan 10. Saya akan memarahi orang tua, ketika tidak diberi	



				uang saku, untuk membeli kebutuhan di pondok pesantren	
		Hambatan pribadi:	keterbatasan-keterbatasan pribadi dalam bentuk cacat fisik maupun penampilan yang kurang menarik bisa memicu frustrasi dan stres pada individu.	7. Kekurangan yang saya miliki, membuat saya tidak percaya diri	6. Saya dapat menerima semua kekurangan yang saya miliki.



**Lampiran 7. Blueprint Uji coba Penyesuaian Diri**

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Kematangan Emosional	1,2,3,4, 6	5,15. 20,28,
Kematangan Intelektual	7,8,10,11	9,12
Kematangan Sosial	13,16,18,21,23,24,	14,17,19,22
Tanggung Jawab	25,26,27,29,30	28

**Lampiran 8. Blueprint Penelitian Penyesuaian Diri**

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Kematangan Emosional	1,2	16
Kematangan Intelektual	3,4,6	5,7
Kematangan Sosial	8,9,11,13	10,12
Tanggung Jawab	14,15,17,18	

**Lampiran 9. Blueprint Uji Coba Stres Lingkungan**

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Frustrasi	1,2,3,8,9,23,24,25,27,28,	4,5,7,22,26,,29,30
Konflik	20,21	6,10
Tekanan	15,16,17,18,19	11,12,13,14

## Lampiran 10. Blueprint Stres Lingkungan

Aspek	No Item	
	Favorable	Unfavorable
Frustrasi	1,2,4,5,14,15,16,17,18	3
Konflik	12,13	
Tekanan	11,8,9,10,7	6

## Lampiran 11. Hasil Skoring Skala Penyesuaian Diri

No subjek	ite m 1	ite m 2	ite m 3	ite m 4	ite m 5	ite m 6	ite m 7	ite m 8	ite m 9	ite m 10	ite m 11	ite m 12	ite m 13	ite m 14	ite m 15	ite m 16	ite m 17	ite m 18	jumlah
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	55
2	1	1	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	40
3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	1	4	1	4	3	3	2	3	3	51
4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	1	2	3	2	1	2	3	45
5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	64
6	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	58
7	4	4	4	3	4	4	3	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	2	61
8	3	4	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	53
9	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	59
10	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	4	53
11	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	64
12	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	59
13	1	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	56
14	2	3	4	3	3	4	4	4	4	1	2	4	4	3	3	3	3	4	58
15	1	4	4	3	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	1	4	3	3	52
16	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	4	2	2	3	2	3	3	48
17	3	3	3	3	2	3	2	4	4	1	2	2	3	4	2	2	2	3	48
18	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	50
19	4	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	51
20	3	3	3	4	2	3	2	3	4	1	4	1	3	4	3	1	3	2	49
21	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	53
22	3	4	4	3	1	3	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	2	49
23	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	63
24	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	70
25	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	56
26	4	3	2	3	2	3	3	2	3	1	4	3	1	3	2	2	4	3	48
27	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	52
28	1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	63
29	2	3	3	2	1	3	3	1	3	2	4	1	4	3	4	3	3	3	48



28	4	3	1	2	1	2	1	2	1	4	1	3	1	2	4	4	4	1	41
29	1	1	1	4	4	2	4	2	1	1	1	2	3	4	4	1	3	3	42
30	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	4	2	2	3	2	1	2	1	31
31	3	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	32
32	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	51
33	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	30
34	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	31
35	3	4	2	1	1	1	1	1	1	3	2	4	2	1	3	3	3	2	38
36	4	4	1	1	1	2	2	2	2	4	3	4	1	2	4	3	4	2	46
37	2	2	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	33
38	4	4	1	3	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	59
39	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	3	36
40	1	1	1	1	3	2	3	1	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	34

**Lampiran 13. Hasil Uji Korelasi**

**UJI KORELASI**  
Correlations

		Stres Lingkungan	penyesuaian Diri
Stres Lingkungan	Pearson Correlation	1	-.671**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
penyesuaian Diri	Pearson Correlation	-.671**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lamiran 14. Hasil Uji Linieritas**

UJI LINIERITAS

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VAR00002 * VAR00001	Between Groups (Combined)	1173.942	24	48.914	1.653	.157
	Linearity	727.534	1	727.534	24.588	.000
	Deviation from Linearity	446.407	23	19.409	.656	.824
	Within Groups	443.833	15	29.589		
	Total	1617.775	39			

**Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		VAR00001	VAR00002
N		40	40
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	41.0250	55.1750
	Std. Deviation	8.38952	6.44061
Most Extreme Differences	Absolute	.104	.107
	Positive	.104	.107
	Negative	-.058	-.083
Kolmogorov-Smirnov Z		.656	.678
Asymp. Sig. (2-tailed)		.782	.747

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas Shapiro wilk

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001s tres	.104	40	.200*	.975	40	.500
VAR00002 penyesuaia n	.107	40	.200*	.984	40	.819

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 16. Surat Izin Penelitian 1

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144  
Website : www.uin-malang.ac.id / http://psikologi.uin-malang.ac.id

Nomor : Pbf/1/Psic/PP.009/05/2018  
Hal : 1  
15 Mei 2018

**IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth : **Pengurus Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an**  
Di :  
**Ponorogo**

Dengan hormat,  
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bpk/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM : Riza Luthfan Hidayat (14410212)  
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo  
Judul : Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo  
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si  
2. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

  
Wakil Dekan Bidang Akademik

Tembusan :  
1. Dekan  
2. Para Wakil Dekan  
3. Arsip

**PUSAT PERPUSTAKAAN**

## Lampiran 17. Surat Izin Penelitian 2

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Jalan. Gajayana 50. Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144  
Website : www.uin-malang.ac.id / http://psikologi.uin-malang.ac.id

Nomor : 50 / FPsi.1 / PP.009/10/2018  
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

15 Oktober 2018

Kepada Yth : Pengasuh Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahtidzil Qur'an  
Di  
Ponorogo

Dengan hormat  
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM : Riza Lihfian Hidayat (14410212)  
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Al-Muqoddasah Ponorogo  
Judul : Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahtidzil Qur'an Ponorogo  
Dosen Pembimbing : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
Ali Kurnia

Tembusan :  
1. Dekan sebagai laporan;  
2. Para Wakil Dekan sebagai laporan;  
3. Arsip.



**Lampiran 18. Foto Kegiatan Penelitian**





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
Jl. Gajayana No. 50 Malang  
Website: <http://psikologi.uin-malang.co.id>**

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riza Luthfian Hidayat  
Fakultas : Psikologi  
Alamat rumah/ No Hp : Kp.Rawa Asri, Rt/Rw 003/014, Telaga Murni, Cikarang barat, Bekasi  
Email : [Riza.luthfian27@gmail.com](mailto:Riza.luthfian27@gmail.com)  
Judul Skripsi : Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Pondok Pesantren Ponorogo  
Judul Artikel : Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Pondok Pesantren Ponorogo

Dengan ini menyatakan bahwa artikel tersebut di atas telah dikonsultasikan, diberi masukan dan disetujui oleh pembimbing untuk diterbitkan di Jurnal Ilmiah sesuai dengan arahan Unit Publikasi dan Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Bersama ini pula kami sertakan file dalam bentuk CD (file artikel dan skripsi) dan 1 eksemplar print out naskah asrtikel skripsi.

Malang, 14 November 2018

Mengetahui/menyetujui  
Pembimbing



**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si**  
NIP. 19720718 199903 2001

Yang Menyatakan



**Riza Luthfian Hidayat**  
NIM. 14410212

# **Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al- Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Pondok Pesantren Ponorogo**

Riza Luthfian Hidayat

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
[Riza.luthfian27@gmail.com](mailto:Riza.luthfian27@gmail.com)

**Abstrak :** Masa Santri baru adalah anggota santri tingkat awal yaitu para santri yang terdaftar di pondok pesantren dan baru akan memulai untuk mengikuti kegiatan yang akan diadakan di pondok pesantren. Demikian halnya dengan santri baru, sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar propinsi, sehingga mereka harus berhadapan dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan situasi dan kondisi yang dialami sebelumnya terutama para santri yang tinggal di asrama. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. metode pengumpulan data ini menggunakan skala penyesuaian diri menggunakan acuan teori milik Fromm dan Gilmore (Desmita, 2009) dan stres lingkungan diri menggunakan acuan teori dari Coleman (2007). Metode analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*, adapun dalam penelitian ini jumlah anggota yaitu santri baru kelas 1 SMA/MA yang berjumlah masing-masing yaitu anak santri 18 anak sedangkan santriwati berjumlah 22 anak.

Dari hasil analisis peneliti dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan (p) sebesar  $-0,671$  yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar  $0,000 (<0,050)$ . Dapat dijelaskan dengan  $(r_{xy} = -0,671; sig = 0,000 < 0,05)$  hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

**Kata Kunci :** Penyesuaian Diri, Stres Lingkungan

**Abstract :** The new Santri period is an initial member of the santri, namely the students who are registered at the Islamic boarding school and will only start to take part in the activities that will be held in the Islamic boarding school. Likewise with new santri, some of them come from outside the city even from outside the province, so they have to deal with situations and conditions that are different from the situation and conditions experienced previously, especially the students who live in the dormitory. This study aims to determine the relationship between adjustment and environmental stress in new santri in Islamic boarding schools. The research method uses quantitative methods. This data collection method uses a self-adjustment scale using the theoretical references of Fromm and Gilmore (Desmita, 2009) and self-environmental stress using a theoretical reference from Coleman (2007). The method of data analysis using product moment correlation analysis techniques, while in this study the number of members, namely new students of class 1 high school / MA, which amounted to each of them were children of students 18 children while students numbered 22 children.

From the results of the analysis of the researcher it can be seen that the adjustment to environmental stress has a significant value (p) of -0,671 which means there is a significant negative relationship. This can be seen from the significant value (p) of 0,000 (<0.050). Can be explained by ( $r_{xy} = -0,671$ ; sig = 0,000 <0,05) the results of the findings of the research analysis indicate that there is a negative relationship between adjustment to environmental stress. The higher the adjustment, the lower the environmental stress and the lower the adjustment and social support, the higher the environmental stress.

**Keywords:** Self Adjustment, Environmental Stress

## **Pendahuluan**

Masa Santri baru adalah anggota santri tingkat awal yaitu para santri yang terdaftar di pondok pesantren dan baru akan memulai untuk mengikuti kegiatan yang akan diadakan di pondok pesantren. Santri yang belajar di pondok pesantren pada dasarnya tidak hanya berasal dari daerah dimana pondok pesantren tersebut berdiri, tetapi juga berasal dari luar kota bahkan ada yang berasal dari luar propinsi. Maka setiap santri yang berasal dari berbagai wilayah yang berbeda tersebut secara otomatis akan menempati tempat tinggal baru di dalam pondok pesantren yang tentunya akan berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya serta bersama-sama dengan para santri lainnya yang berbeda latarbelakang budaya dan tempat tinggal. Seseorang yang sudah lama berada pada suatu lingkungan akan terbiasa dengan norma–norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang ada dilingkungannya. Melalui interaksi yang sudah berlangsung lama dan cukup intens ini akan membuat seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, pada saat seseorang harus masuk pada suatu lingkungan yang baru akan timbul masalah sendiri bagi individu tersebut karena adanya perbedaan lingkungan fisik dan sosial. Setiap individu yang dihadapkan dengan lingkungan baru akan melakukan usaha untuk menyesuaikan diri.

Menurut Hurlock (2000) penyesuaian adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam lingkungan / masyarakat, demikian halnya dengan santri baru, sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar propinsi, sehingga mereka harus berhadapan dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan situasi dan kondisi yang dialami sebelumnya terutama para santri yang tinggal di asrama. santri yang tinggal di asrama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat baru mereka, baik penyesuaian dengan teman satu asrama, dengan masyarakat lingkungan sekitar, atau dengan keadaan suhu dan penyesuaian-penyesuaian diri lainnya.

## **Pengertian Stres Lingkungan pada Santri Baru**

Stress dapat terjadi saat respon stress atau beban melebihi kapasitas tingkat optimal. Hal yang dapat membuat individu menjadi stress disebut dengan stressor. Namun individu memiliki hal yang disebut dengan coping. Jika sumber-sumber coping tersebut habis maka dapat terjadi exhausted atau yang biasa kita sebut dengan kelelahan (Veitch & Arkkelin, 1995).

Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru.

## Aspek-aspek Stres Lingkungan

Menurut Coleman (2007), ada tiga Aspek yang dapat dimasukkan dalam kategori dari stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*).

## Pengertian Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) mendefinisikan dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment* yang berarti suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya, Demikian halnya dengan santri baru, sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar propinsi, sehingga mereka harus berhadapan dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan situasi dan kondisi yang dialami sebelumnya terutama para santri yang tinggal di asrama. santri yang tinggal di asrama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat baru mereka, baik penyesuaian dengan teman satu asrama, dengan masyarakat lingkungan sekitar, atau dengan keadaan suhu dan penyesuaian-penyesuaian diri lainnya.

## Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Fromm dan Gilmore (Desmita, 2009) ada empat tanda dari adanya penyesuaian diri yang baik, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab

## Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan

Kehidupan baru sebagai santri di pondok pesantren merupakan transisi antara bergantungnya individu dengan orangtua dan kemandirian status serta identitas yang harus diraih. Santri dituntut untuk mandiri, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Tapi terkadang tuntutan-tuntutan tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik sehingga memunculkan suatu tekanan terhadap diri mereka, tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

## Metode

metode pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan stres lingkungan. Metode analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Subjek penelitian adalah santri baru yang mengikuti pembelajaran di Pondok Pesantren. Kelas satu Madrasah Aliyah Penelitian dilaksanakan dengan subjek sebanyak 40 orang dengan menggunakan teknik populatif, dan juga menggunakan perhitungan statistik menggunakan bantuan *SPSS 23.0 for windows*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen untuk mengukur tiap variabelnya. Penyesuaian Diri diukur dengan skala Penyesuaian Diri dengan nilai reliabilitas 0,746. Sedangkan Stres lingkungan diukur dengan skala Stres Lingkungan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,736. Metode analisis data ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Sebelum itu, peneliti menguji sebarannya menggunakan uji normalitas one sample KS untuk mengetahui normalitas sebarannya.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Uji Deskriptif Penyesuaian Diri

Hasil analisis skala Penyesuaian diri menunjukkan dari hasil uji deskriptif dan analisa yang telah di jelaskan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang, Sedangkan subjek dengan kategori sedang memiliki prosentasi sebesar 57,5% dengan frekuensi 23 orang. Dari 40 orang, dan subjek dengan kategori rendah memiliki prosentasi sebesar 22,5% dengan frekuensi 9 orang, jadi semakin rendah tingkat penyesuaian yang dialami seorang santri/individu, maka semakin tinggi tingkat stres lingkungan yang akan dihadapinya.

**Tabel I. Hasil Uji Deskriptif Penyesuaian Diri**

Kriteria	Kategori	Hasil	Presentase
$X \geq (M + 1 SD)$	Tinggi	8	20%
$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$	Sedang	23	57.5%
$X < (M - 1SD)$	Rendah	9	22.5%

### 2. Hasil Uji Deskriptif Stres Lingkungan

Stres amat terkait dengan psikologi lingkungan terutama dalam hal ini adalah stres lingkungan. Dalam konteks lingkungan binaan, maka stres dapat muncul jika lingkungan fisik dan rancangan secara langsung atau tidak langsung menghambat tujuan penghuni, dan jika rancangan lingkungannya membatasi strategi untuk mengatasi hambatan tersebut, maka hal itu merupakan sumber stres. Dalam mengulas dampak lingkungan, terutama stres psikologis, Zimring (Prabowo, 1998)



**Tabel II. Hasil Uji Deskriptif Stres Lingkungan**

Kriteria	Kategori	Hasil	Presentase
$X \geq (M + 1 SD)$	Tinggi	8	20%
$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$	Sedang	23	57.5%
$X < (M - 1SD)$	Rendah	9	22.5%

Dari hasil uji deskriptif dan analisis skala stress lingkungan yang telah di jelaskan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat Stres lingkungan yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang, sedangkan subjek dengan kategori sedang memiliki prosentasi sebesar 57,5% dengan frekuensi 23 orang,dan subjek dengan kategori rendah memiliki prosentasi sebesar 22,5% dengan frekuensi 9 orang.

#### Hasil Uji Hipotesis (Uji Korelasi)

Analisis *Product moment* digunakan peneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X (Penyesuaian Diri) dan variabel Y (Stres Lingkungan) adapun hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stress lingkungan. Berikut merupakan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan :

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki hubungan negatif yang signifikan.Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0,000 (<0.050).

Tabel III Hasi Uji Hipotesis

<b>Correlation</b>			
		<b>Total Stres lingkungan</b>	<b>Total Penyesuaian Diri</b>
<b>Total Stres Lingkungan</b>	Pearson Correlation	1	-0,671
	Sig.(2-tailed)		0,000
	N	40	40
<b>Total Penyesuaian Diri</b>	Pearson Correlation	-0,671	1
	Sig.(2-tailed)	0,000	
	N	40	40

Dari hasil analisis uji hipotesis dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan (p) sebesar -0,671 yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ( $<0.050$ ). Dapat disimpulkan hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

## **Simpulan dan Saran**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan data yang telah diperoleh pada pembahasan sebelumnya yakni mengenai hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Quran Ponorogo dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil analisis skala Penyesuaian diri uji deskriptif dan analisa yang telah di jelaskan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang. Jadi santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi hanya 8 anak dari total 40 santri, berarti hanya sedikit santri yang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, semakin tinggi tingkat penyesuaian akan semakin baik untuk seorang santri/individu ketika berada di lingkungan yang baru, hal ini dapat mengatasi/menghindari terjadinya stres yang akan di alami dilingkungan tempat yang dia tinggali.

Dari hasil skala stress lingkungan uji deskriptif dan analisa yang telah di jelaskan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat Stres lingkungan yang tinggi memiliki prosentasi 20% dengan frekuensi 8 orang, santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi hanya 8 anak dari total 40 santri, berarti dapat kita ketahui santri yang mengalami masalah stress lingkungan terdapat 8 anak, semakin tinggi tingkat stress lingkungan berarti semakin rendah tingkat penyesuaian diri yang dialami santri/individu tersebut.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

Dari hasil analisis uji hipotesis dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ( $<0.050$ ). Dapat disimpulkan hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran bahwa penyesuaian diri para santri dapat dikembangkan dengan mengadakan kegiatan di luar pondok pesantren. hal tersebut juga dapat melibatkan para santri untuk mengikuti berbagai kegiatan yang ada di masyarakat sekitar pondok pesantren.

Dalam penelitian ini peneliti belum menunjukkan variabel lain yang dapat mempengaruhi stres lingkungan seperti kondisi psikologis, kepribadian dan juga inteligensi seseorang juga dapat mempengaruhi stres lingkungan. Oleh karena itu pada penelitian selanjutnya perlu memperhatikan variabel-variabel tersebut di atas.

### Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta :Pustaka Pelajar
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Collins, D., Jordan , C., & Coleman, H. (2007). *An Introduction to Family Sosial Work* (2nd ed). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Hurlock, E. B. 2008. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Terjemahan: Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Markam, S. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Yogyakarta: UI Press
- Santrock. J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.(edisi keenam) Jakarta: Erlangga
- Scheneiders, A. 1964. *Personal Adjusment And Mental Health*. New York : Rinehart and Winston.
- Veitch, R. & Arkkelin, D., 1995. *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentices Hall