

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGAN
PADA SISWA SMPI SABILURROSYAD MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Dimas Maulana Saifullah Yusuf
NIM. 18410061

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGAN
PADA SISWA SMPI SABILURROSYAD MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh

Dimas Maulana Saifullah Yusuf
NIM. 18410061

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGAN
PADA SISWA SMPI SABILURROSYAD MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Dimas Maulana Saifullah Yusuf
NIM. 18410061

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Novia Solichah, M.Psi
NIP. 19940616 201908 2 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dra. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGAN
PADA SISWA SMPI SABILURROSYAD MALANG**

SKRIPSI

telah dipertahankan di depan Dosen Penguji
pada tanggal, 6 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

Anggota/Sekretaris



Novia Solichah, M.Psi
NIP. 19940616 201908 2 001

Ketua/Penguji Utama



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Anggota



Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd
NIDT. 1941211 20160801 2 094

Skripsi ini telah diterima sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 15 Juli 2022

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**




Dr. H. Rifa Hidayat, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Maulana Saifullah Yusuf

NIM : 18410061

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul "**Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada dari pihak lain yang mengklaim, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, ^{15 Juli}..... 2022
Peneliti


METERAI
TEMPEL
ABDBCAJX734683603

Dimas Maulana Saifullah Yusuf
NIM. 18410062

MOTTO

“Dimana kita berada, dan apapun yang kita kerjakan. Selalu lakukan dan berikan yang terbaik dari apa yang bisa.”

-B.J. Habibie-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, Bapak Wijiasto dan Ibu Daseni yang senantiasa mendoakan peneliti dalam menyelesaikan pengerjaan skripsi. Kepada teman-teman M. Abdul Haris Romadhon yang berjuang bersama menyelesaikan skripsi dan Ahmad Yusifran Amrullah, S.Psi yang telah mementori peneliti dengan saran-saran yang diberikan. Serta kepada kekasih, Fitri Ilmayasari yang telah berjasa menemani dan membantu peneliti mulai dari awal sampai selesai skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang telah senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak dihari akhir.

Skripsi ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd selaku ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Novia Solichah, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan penelitian ini, serta selalu bersabar dan terus memberikan semangat kepada peneliti.
5. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku ketua penguji sidang skripsi peneliti dan Ibu Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd selaku anggota penguji yang telah berjasa menguji kelayakan dan meluluskan penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmunya kepada peneliti.

7. Bapak Islahuddin, S.S, M.Pd.I, selaku kepala sekolah SMP Islam Sabilurrosyad Malang yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian.
8. Bapak Ryan Sunandar, S.Psi, selaku Ka. Bimbingan Konseling SMP Islam Sabilurrosyad Malang yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian.
9. Seluruh pihak yang terlibat dan ikut membantu dalam penyusunan penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan bagi pembaca.

Malang, 14 Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Stres Lingkungan	9
1. Definisi.....	9
2. Aspek-Aspek.....	10
3. Faktor yang Mempengaruhi	12
4. Pandangan Islam	14
B. Penyesuaian Diri	17
1. Definisi.....	17
2. Aspek-Aspek.....	18
3. Faktor yang Mempengaruhi	20
4. Pandangan Islam	22
C. Hubungan Stres Lingkungan dengan Penyesuaian Diri.....	24
D. Kerangka Konseptual.....	25
E. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Tipe Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27

C. Definisi Operasional.....	27
D. Subjek Penelitian.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
1. Skala Stres Lingkungan.....	29
2. Skala Penyesuaian Diri	30
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
A. Pelaksanaan Penelitian	36
1. Gambaran Lokasi Penelitian	36
2. Waktu dan Tempat Penelitian	37
B. Hasil dan Analisis Data Penelitian.....	37
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	37
2. Hasil Uji Normalitas	41
3. Hasil Uji Linieritas	41
4. Hasil Uji Korelasi.....	42
5. Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	46
6. Hasil Kategorisasi	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian	50
1. Tingkat Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang ..	50
2. Tingkat Penyesuaian Diri pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang ...	53
3. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang	57
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Skala Stres Lingkungan Sebelum Uji Coba	29
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba	30
Tabel 3.3	Kategori Nilai Reliabilitas Cronbach's Alpha.....	32
Tabel 3.4	Rumus Kategorisasi Hipotetik.....	33
Tabel 4.1	<i>Blueprint</i> Skala Stres Lingkungan Setelah Uji Coba	38
Tabel 4.2	Sebaran Item Skala Stres Lingkungan.....	38
Tabel 4.3	<i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba	39
Tabel 4.4	Sebaran Item Skala Penyesuaian Diri.....	40
Tabel 4.5	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur yang Digunakan	40
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas One-Sample K-S	41
Tabel 4.7	Hasil Uji Linieritas dalam Anova Tabel.....	42
Tabel 4.8	Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	43
Tabel 4.9	Regresi Sederhana Stres Lingkungan dengan Penyesuaian Diri	43
Tabel 4.10	Interval Korelasi Menurut Sarwono (2009)	43
Tabel 4.11	Hubungan dan Nilai Pengaruh Aspek Penyesuain Diri dengan Stres Lingkungan.....	45
Tabel 4.12	Hubungan dan Nilai Pengaruh Aspek Stres Lingkungan Diri dengan Penyesuaian Diri.....	45
Tabel 4.13	Hubungan dan Nilai Pengaruh Aspek Penyesuain Diri dengan Aspek Stres Lingkungan.....	45
Tabel 4.14	Deskripsi Umum Data Hasil Penelitian.....	46
Tabel 4.15	Deskripsi Umum Jenis Kelamin Subjek.....	47
Tabel 4.16	Deskripsi Umum Usia Subjek	47
Tabel 4.17	Kategorisasi Stres Lingkungan.....	48
Tabel 4.18	Hasil Kategorisasi Stres Lingkungan	48
Tabel 4.19	Kategorisasi Penyesuaian Diri.....	49
Tabel 4.20	Hasil Kategorisasi Penyesuaian Diri	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual	25
Gambar 4.1	Struktur Organisasi SMPI Sabilurrosyad	36
Gambar 4.2	Hasil Grafik Korelasi Penyesuaian Diri Terhadap Stres Lingkungan.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Stres Lingkungan dan Penyesuaian Diri.....	65
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas Stres Lingkungan.....	68
Lampiran 3	Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri.....	69
Lampiran 4	Hasil Reliabilitas Penyesuaian Diri	70
Lampiran 5	Hasil Reliabilitas Stres Lingkungan	70
Lampiran 6	Hasil Uji Normalitas.....	70
Lampiran 7	Hasil Uji Linieritas	71
Lampiran 8	Hasil Korelasi	71
Lampiran 9	Izin Penggunaan Skala Stres Lingkungan dan Penyesuaian Diri ...	72
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 11	Data Awal Penelitian.....	74
Lampiran 12	Sebaran Data Skala Stres Lingkungan pada Siswa Kelas VII SMPI Sabilurrosyad.....	82
Lampiran 13	Sebaran Data Skala Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMPI Sabilurrosyad.....	84
Lampiran 14	Dokumentasi Pengambilan Data pada Siswa Kelas VII SMPI Sabilurrosyad.....	86
Lampiran 15	Logbook Konsultasi Skripsi	87
Lampiran 16	Skala Stres Lingkungan Sebelum Dimodifikasi.....	88
Lampiran 17	Skala Penyesuaian Diri Sebelum Dimodifikasi.....	90
Lampiran 18	Draft Wawancara.....	92
Lampiran 19	Hasil Cek Turnitin	93

ABSTRAK

Yusuf, D. M. S. 2022. **Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang**. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Novia Solichah, M.Psi.

Seorang siswa memiliki kehidupan baru yang melibatkan proses menuju kedewasaan, kehidupan tersebut akan berbeda dengan kehidupan yang dialami sebelumnya. Sehingga siswa harus mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan (disiplin, mandiri, berprestasi). Di SMPI Sabilurrosyad Malang, para siswa yang bersekolah diwajibkan mondok selama mereka menempuh belajar. Sehingga tak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri hingga akhirnya tertekan dan memunculkan stres lingkungan akibat dari perubahan yang dialami, seperti belum bisa menyesuaikan dengan lingkungan baru, peraturan baru, mata pelajaran yang sulit, serta pergaulan yang semakin meluas. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini antara lain: a) mengetahui tingkat stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad, b) mengetahui tingkat penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad, dan c) mengetahui hubungan stres lingkungan dengan penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan kriteria subjek siswa kelas VII SMPI Sabilurrosyad dengan jumlah sampel 56 dan total populasi 167 siswa. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan skala likert dan alat ukur yang digunakan adalah skala stres lingkungan dan skala penyesuaian diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang tergolong tinggi dengan jumlah 27 dari 56 siswa (48,21%). Pada penyesuaian diri siswa SMPI Sabilurrosyad Malang rata-rata berada pada kategori rendah dengan jumlah 29 dari 56 siswa (51,79%). Hubungan stres lingkungan dengan penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang sebesar 35,7% sedangkan 64,3% lainnya berhubungan dengan variabel lain. Nilai $R_{xy} = -0,597$ dan nilai signifikansinya $(p) = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga kedua variabel memiliki hubungan negatif yang kuat. Jadi semakin tinggi penyesuaian diri maka stres lingkungan akan menurun begitupun sebaliknya.

Kata kunci: stres lingkungan, penyesuaian diri, siswa SMP

ABSTRACT

Yusuf, D. M. S. 2022. **Relationship between Adjustment and Environmental Stress Students at Islamic Junior High School Sabilurrosyad Malang**. Thesis. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.
Advisor : Novia Solichah, M.Psi.

A student has a new life that involves a process towards maturity, this life will be different from the life experienced before. So that students must be able to adapt to the demands of the environment (discipline, independence, achievement). At Islamic Junior High School Sabilurrosyad Malang, students who attend school are required to stay overnight while they study. So that not a few students have difficulty adjusting to the point where they are finally depressed and create environmental stress as a result of the changes they experience, such as not being able to adjust to the new environment, new regulations, difficult subjects, and increasingly widespread association. Therefore, the objectives of this study include: a) knowing the level of environmental stress students at Islamic Junior High School Sabilurrosyad Malang, b) knowing the level of adjustment students at Islamic Junior High School Sabilurrosyad Malang, and c) knowing the relationship between environmental stress and adjustment students at Islamic Junior High School Students Sabilurrosyad Malang.

This study used quantitative methods. The total population of 167 students and the sample of this study amounted to 56 students. The sampling technique used was purposive sampling. The research data was collected by distributing questionnaires with a Likert scale and the measuring instruments used were the environmental stress scale and the adjustment scale.

The results showed that the average level of environmental stress students at Islamic Junior High School Sabilurrosyad Malang was high with 27 out of 56 students (48.21%). In the self-adjustment of students Islamic Junior High School Sabilurrosyad Malang, the average was in the low category with a total of 29 out of 56 students (51.79%). The relationship between environmental stress and adjustment students at Islamic Junior High School Sabilurrosyad Malang is 35.7%, while the other 64.3% is related to other variables. The value of $R_{xy} = -0.597$ and the significance value ($p = 0.000$ ($p < 0.05$)) so that the two variables have a strong negative relationship. So the higher the adjustment, the environmental stress will decrease and vice versa.

Keywords: environmental stress, adjustment, islamic junior high school students

مستخلص البحث

يوسف. د. م. س. ٢٠٢٢. العلاقة بين التكيف والضغوط البيئية على طلاب المدرسة المتوسطة الإسلامية
سبيل الرشاد مالانج. البحث الجامعي. قسم علم النفس كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية
الحكومية مالانج

المشرفة : نوفيا صالحة الماجستير

الطالب لديه حياة جديدة تنطوي على عملية نحو النضج ، هذه الحياة ستكون مختلفة عن الحياة التي عاشها من قبل. بحيث يجب أن يكون الطلاب قادرين على التكيف مع متطلبات البيئة (الانضباط ، الاستقلال ، الإنجاز).
في المدرسة المتوسطة الإسلامية سبيل الرشاد مالانج ، يجب على الطلاب الذين يحضرون المدرسة البقاء بين عشية وضحاها أثناء دراستهم. بحيث يواجه العديد من الطلاب صعوبة في التكيف ليشعروا أخيرًا بالتوتر نتيجة للتغيرات التي حدثت ، مثل عدم القدرة على التكيف مع البيئة الجديدة ، واللوائح الجديدة ، والدروس الصعبة ، وتوسيع نطاق الجمعية.

ولذلك كان أهداف من هذا البحث : ١) معرفة مستوى الضغط البيئي على طلاب المدرسة المتوسطة الإسلامية
سبيل الرشاد مالانج. ٢) معرفة مستوى التكيف على طلاب المدرسة المتوسطة الإسلامية سبيل الرشاد مالانج. ٣
(معرفة العلاقة بين التكيف والضغوط البيئية على طلاب المدرسة المتوسطة الإسلامية سبيل الرشاد مالانج.
يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية. مجموع السكان ١٦٧ طالب وعينة هذا البحث ٥٦ طالب وطالبة. كانت
تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ العينات الهادف. تم جمع البيانات البحثية من خلال توزيع الاستبيانات
بمقياس ليكرت وأدوات القياس المستخدمة هي مقياس الإجهاد البيئي و مقياس التكيف.

أظهرت النتائج أن متوسط مستوى الإجهاد البيئي على طلاب المدرسة المتوسطة الإسلامية سبيل الرشاد مالانج
كان مرتفعًا مع ٢٧ من أصل ٥٦ طالب (٤٨،٢١٪). في التكيف ، يكون متوسط الطالب المدرسة المتوسطة
الإسلامية سبيل الرشاد مالانج في الفئة المنخفضة بإجمالي ٢٩ من ٥٦ طالبًا (٥١،٧٩٪). العلاقة بين التكيف
والضغوط البيئية على طلاب المدرسة المتوسطة الإسلامية سبيل الرشاد مالانج هي ٣٥،٧٪ ، بينما ٦٤،٣٪
الأخرى مرتبطة بمتغيرات أخرى. قيمة $R_{xy} = -0.597$ وقيمة الأهمية $(p < 0.05)$ $(p) = 0.000$ بحيث
يكون للمتغيرين علاقة سلبية قوية. لذلك ، كلما زاد التكيف ، انخفض الإجهاد البيئي والعكس صحيح.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد البيئي ، التكيف ، طلاب المرحلة الثانوية الإسلامية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa merupakan orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Pada masa ini peserta didik mengalami aneka macam perubahan, baik fisik juga psikis. Selain itu secara kognitif juga mengalami perubahan yaitu mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Secara emosional remaja mulai melepaskan diri dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Secara global masa ini berlangsung selang usia 12-22 tahun (Ningsih 2016).

Seorang siswa memiliki 4 tugas yang harus dilaksanakan yaitu belajar, patuh dan hormat pada guru, disiplin, dan menjaga nama baik sekolah (Simbolon, 2016). Selain ada tugas siswa, peraturan dan tata tertib dari sekolah juga harus dipatuhi oleh semua warga sekolah. Adanya peraturan sekolah berguna untuk menciptakan kedisiplinan, melatih tanggung jawab, kegiatan belajar-mengajar menjadi lebih efektif, meningkatkan peran pelajar, melatih kejujuran, kemandirian, keterampilan sosial, menghapus kecemburuan sosial, meningkatkan rasa kebersamaan, serta membuat kenyamanan dan kedamaian lingkungan (Hidayat, 2017). Adanya tata tertib sekolah merupakan salah satu tindakan preventif untuk menjaga kelancaran proses belajar (Munib, 2004).

Tugas siswa, peraturan sekolah, dan tata tertib sekolah harus dijalankan bagi seorang siswa karena itu kewajiban bagi mereka. Terlebih lagi siswa dari SD ke SMP yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja awal.

Perubahan tersebut merupakan masa siswa mulai melakukan pencarian jati diri, meluasnya pergaulan, sehingga kemampuan penyesuaian diri dibutuhkan untuk menghadapi peraturan dan pelajaran yang lebih sulit (Syarafina & Sugiasih, 2019).

Santrock (2002) menjelaskan masa transisi membuat siswa memiliki pengalaman normatif, sehingga menimbulkan stres yang membuat individu mengalami perubahan secara fisik, psikologis, dan sosial. Faktor penyebab stres dinamakan stresor. Stresor dapat berupa polusi suara/udara, penduduk yang padat, tekanan dari lingkungan, bencana alam, dan sebagainya adalah lingkungan yang tidak menyenangkan sehingga dapat mengancam kesejahteraan manusia. Lingkungan tersebut menimbulkan reaksi emosi, perilaku, dan fisiologis. Reaksi emosi dan perilaku disebut sebagai stres psikologis, contohnya seperti gangguan interpersonal, sosial, budaya, maupun agama. Sedangkan komponen fisiologis dinamakan stres sistemik, contohnya seperti polusi udara, polusi suara, suhu dan sejenisnya. Psikolog lingkungan memadukan stres psikologis dan stres sistemik dan menamakannya dengan stres lingkungan (Yetti, 2009).

Stres lingkungan adalah timbal balik antara kapasitas diri terhadap stresor sehingga memunculkan respon (Coleman, 2007). Artinya jika stresor lebih besar daripada kapasitas diri maka stres negatif akan muncul, seperti frustrasi, sulit berkonsentrasi, gangguan kesehatan jasmani, serta kesehatan rohani. Sebaliknya jika stresor sama dengan atau kurang sedikit dari kapasitas diri maka stres positif akan muncul seperti, meningkatkan kualitas diri, melatih fisik,

berolahraga, jika mengalami kegagalan maka akan terpacu untuk berusaha lebih baik lagi, dan sejenisnya.

Aspek stres lingkungan menurut Coleman (2007) ada 3 yaitu frustrasi, konflik, dan tekanan. Frustrasi akan muncul apabila ada hambatan atau kegagalan dalam mencapai suatu tujuan. Hambatan dapat berasal dari individu atau lingkungan. Sedangkan konflik akan muncul apabila ada dua atau lebih kebutuhan, keinginan, harapan, dan tujuan yang saling bertabrakan. Konflik dibagi menjadi dua yaitu konflik internal dan eksternal. Selanjutnya, tekanan akan muncul apabila individu merasa terpaksa melakukan hal yang tidak ingin dilakukan. Tekanan juga dapat berasal dari luar individu (lingkungan) atau dalam diri (Wiramihardja (2017).

Data awal penelitian telah didapatkan peneliti pada saat melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Kerja (PKL) tanggal 30 Juni dan 1 Juli tahun 2021 pada 33 siswa SMPI Sabilurrosyad dengan cara melakukan bimbingan konseling kelompok. Siswa-siswi tersebut mengeluhkan hal yang sama terkait kegiatan yang ada di pondok dapat menghambat mereka dalam bersekolah. Sehingga dari data tersebut peneliti ingin melanjutkan penelitian lebih lanjut.

Pada tanggal 28-29 maret 2022 peneliti melakukan wawancara kelompok pada siswa kelas VII dan menunjukkan bahwa, seringkali mereka mengalami masalah stres akibat tuntutan tugas dari pondok dan sekolah yang membuat mereka *keteteran*. Seperti melaksanakan shalat dhuha setiap hari membuat siswa mengalami stres dikarenakan sebelumnya belum pernah atau jarang

melakukan hal tersebut. Sehingga tak sedikit siswa yang membolos atau tidak melaksanakan tugas yang diwajibkan ini.

Bagi kalangan kaum laki-laki hampir seluruh siswa melakukan *coping* stres dengan cara melakukan kegiatan merokok yang hal itu merupakan peraturan terlarang dari pihak sekolah. Siswa yang merokok dan ketahuan oleh pihak guru akan dikenakan sanksi berupa menulis ayat Al-Qur'an atau membaca sholawat dan dicatat ke dalam buku tatib.

Bagi siswa yang membolos sekolah, sanksi yang diberikan adalah menunaikan ibadah shalat sunnah sebanyak berapa hari mereka membolos. Hal ini dikeluhkan pada sebagian besar siswa karena mereka merasa terbebani. Selain itu akibat tuntutan personal yang harus akrab dengan siswa lain, sehingga bagaimanapun juga mereka dituntut untuk memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung membuat stres. Masalah-masalah tersebut membuat siswa cenderung melakukan kegiatan yang merugikan, padahal wali kelas/guru BK sudah sering menasehati muridnya untuk mentaati peraturan yang ada di sekolah.

Pada tahun 2020 di SMPI Sabilurrosyad ada satu siswa yang melakukan pengunduran diri dari kelas VII B (putra). Alasan melakukan pengunduran diri karena siswa tidak betah berada di pondok. Kejadian pengunduran diri terjadi lagi pada tahun 2022, satu siswa kelas VII A (putri) dengan alasan yang sama (tidak betah) dikarenakan mengalami senioritas dari kakak kelas. Hal ini menunjukkan adanya stres lingkungan yang dialami siswa SMP yang baru pertama kali *mondok*.

Semaraputri & Rustika (2018) mengatakan masa transisi siswa SD ke SMP menjadi masa yang cukup krusial karena aspek kehidupan yang dialami berubah. Karenanya, kemampuan penyesuaian diri diperlukan agar mampu berinteraksi di lingkup yang lebih luas. Para remaja sering mengalami masalah penyesuaian diri yang terjadi di lingkungan sekolah seperti kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sulit bergaul dengan teman baru, kesulitan memahami mata pelajaran yang semakin bervariasi (Syarafina & Sugiasih, 2019). Hal tersebut sejalan dengan permasalahan yang dialami siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.

Para siswa di SMPI Sabilurrosyad Malang, sebagian dari mereka berasal dari daerah dan memiliki karakter yang berbeda antara masing-masing individu, semuanya dituntut untuk menghadapi keadaan yang baru dari apa yang mereka alami sebelumnya. Permasalahan yang muncul biasanya berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru yang akhirnya membuat para siswa stres karena mengalami berbagai permasalahan seperti perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru..

Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang berusaha menyesuaikan diri dalam asrama pondok selama tiga tahun, baik itu menyesuaikan dengan lingkungan sekitar sekolah, orang sekitar, bahkan peraturan yang ada dalam asrama pondok. Hal tersebut menjadi tantangan karena peraturan sekolah dan peraturan pondok harus dipatuhi dan dijalankan secara menyeluruh.

Fromm & Gilmore (1974) mengartikan penyesuaian diri sebagai suatu proses mengubah perilaku agar sesuai dengan kondisi lingkungan. Perilaku

manusia dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan lingkungan tempat ia hidup. Manusia didorong untuk melakukan penyesuaian diri oleh lingkungan sosial dan lingkungan alam sekitarnya. Sehingga tanpa sadar mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.

Penelitian terdahulu oleh Handono & Bashori (2013) pada santri baru menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Yusuf (2016) juga telah melakukan penelitian dan mendapatkan hasil ada pengaruh yang besar dari penyesuaian diri kepada tingkat stres. Hal tersebut berarti penyesuaian diri memang mempengaruhi tingkat stres. Penyesuaian diri masih relevan diteliti sampai sekarang, dibuktikan dalam penelitian terakhir yang dilakukan oleh Hidayat (2018) mendapatkan hasil yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan yang dialami, begitu pula sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka stres lingkungan akan semakin tinggi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah subjek yang berbeda, di mana subjek pada penelitian ini memfokuskan pada siswa baru kelas VII pada SMPI Sabilurrosyad yang sebelumnya belum pernah mondok. Sehingga transformasi dari jenjang SD-SMP atau dari anak-anak menuju remaja awal perlu diperhatikan supaya mampu berkembang dengan lebih baik. Semestinya tiap individu mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya supaya dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan rasa aman.

Mengingat pentingnya tentang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang”

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan yang muncul dari pembuatan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang?
3. Adakah hubungan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pembuatan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.
2. Mengetahui bagaimana tingkat stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.
3. Mengetahui adakah hubungan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat dua pembagian manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat teorik dan praktik.

1. Manfaat teoritik

Manfaat dari penelitian ini secara teoritik yaitu diharapkan mampu memperkaya informasi dan pengetahuan serta tambahan wawasan supaya dapat memajukan pengembangan ilmu Psikologi, terlebih khusus pada psikologi pendidikan.

2. Manfaat praktik

Diharapkan penelitian ini mampu menambah wawasan dan pengetahuan serta gambaran terkait tingkat penyesuaian diri dan stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang. Hasil penelitian mampu menjadi sumber informasi atau acuan untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya tentang permasalahan yang sejenis. Bagi SMPI Sabilurrosyad Malang diharapkan penelitian ini mampu dijadikan sebagai sumber rujukan untuk mengembangkan kegiatan keilmuan dan pendidikan sehingga menjadi lebih baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Lingkungan

1. Definisi

Menurut Coleman (2007) stres lingkungan terdiri dari 3 komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan yaitu stresor, proses, dan respon. Stresor merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, misalnya suara bising, panas, atau kepadatan tinggi. Proses merupakan proses transaksi antara stresor dengan kapasitas diri. Respon stres adalah reaksi yang melibatkan komponen emosional, pikiran, fisiologis, dan perilaku. Oleh karenanya, istilah stres tidak hanya merujuk pada sumber stres, atau respon terhadap sumber stres saja, tetapi keterkaitan antara ketiganya. Artinya, ada timbal-balik antara sumber stres dengan kapasitas diri untuk menentukan reaksi stres. Jika sumber stres lebih besar daripada kapasitas diri maka stres negatif akan muncul, sebaliknya jika sumber tekanan sama dengan atau kurang sedikit dari kapasitas diri maka stres positif akan muncul.

Stres lingkungan menurut teori Veitch & Arkkelin (1995) adalah usaha manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan dimana manusia tersebut lebih menekankan pada pikiran, fisik, dan emosi. Ketika seseorang merasakan suatu beban diluar batas kemampuannya maka stres tidak dapat dihindarkan, dan suatu beban ini disebut dengan stresor atau pemicu stres. Suatu penyelesaian untuk mengatasi stresor disebut dengan *coping*, ketika

coping tersebut habis maka dapat memicu terjadinya *exhausted* atau kelelahan.

Stres menurut Charles D. Spielberger (1972) adalah tuntutan eksternal yang dialami seseorang seperti lingkungan atau objek yang menurutnya berbahaya. Siswa akan mengalami keadaan yang berbeda dari sebelumnya dan mereka harus mengalami perubahan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang dapat memicu munculnya stres.

Jadi dapat disimpulkan stres lingkungan adalah keadaan individu yang merasakan beban diluar kemampuannya ketika sedang berinteraksi dengan lingkungan yang ditinggali, individu ini tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan yang ada dalam dirinya sehingga memunculkan stres lingkungan.

2. Aspek-aspek

Ada 3 aspek dalam stres lingkungan menurut Collins, Jordan, & Coleman (2007) yakni.

a. Frustasi

Frustasi adalah reaksi emosi yang ada dalam diri seseorang ketika merasa ada ketegangan dan hambatan yang harus dilalui untuk mencapai suatu keinginan atau kebutuhan dalam hidupnya. Hambatan itu dapat bersumber dari luar atau dalam diri individu. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami frustrasi adalah sebagai berikut.

1) Mengeluh terhadap sesuatu yang dialaminya.

- 2) Mudah marah.
- 3) Mudah merasa gagal.
- 4) Menyalahkan orang lain.
- 5) Munafik.

b. Konflik

Munculnya konflik akibat adanya dua atau lebih yang ada dalam diri individu seperti, keinginan, kebutuhan, tujuan, dan harapan, hal tersebut tidak berjalan selaras. Stres merupakan sebuah hasil dari adanya konflik, dalam kondisi tersebut maka individu harus memilih salah satu diantara pilihannya. Konflik terbagi menjadi dua yakni.

- 1) Konflik internal, individu mengalami beberapa tujuan yang bertentangan untuk dicapai.
- 2) Konflik eksternal, individu yang mengalami benturan akibat beberapa pilihan tanpa adanya campur tangan perasaan.

c. Tekanan

Tekanan adalah penyebab terjadinya konflik, hal tersebut membuat individu merasa terpaksa. Tekanan dapat berasal dari luar maupun dari dalam diri individu. Penyebab stres juga dapat melalui tekanan, dimana individu merasa terpaksa melakukan suatu hal demi tercapainya suatu tujuan dengan cara tertentu. Sumber dari tekanan dapat dari lingkungan (luar individu) atau emosi (dalam individu).

3. Faktor yang Mempengaruhi

Menurut Prokop dkk (2001) 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 (cognitive 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.

4. Pandangan Islam

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan (Yuwono, 2010). Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia.

Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai stresor atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stresor, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Orang lain yang ada di sekitar kita juga

dapat menjadi stresor, sebagaimana benda fisik seperti ruangan, angkutan umum, kemacetan, cuaca, dan sebagainya (Yuwono, 2010).

Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas yaitu tidak boleh bersedih hati dan harus bersikap kuat, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Kemenag, 2022a).

Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, pakar tafsir abad 14 menafsirkan ayat tersebut bahwa Allah berfirman untuk menyemangatkan hamba-Nya yang beriman dan menguatkan tekad mereka serta membangkitkan keinginan mereka, “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, ” maksudnya, janganlah kalian lemah semangat dan lemah pada tubuh kalian, dan janganlah kalian bersedih hati ketika kalian tertimpa oleh suatu musibah dan diuji dengan ujian seperti ini. Karena kesedihan dalam hati dan kelemahan pada pada tubuh (justru) akan menambah musibah pada diri kalian, dan akan menjadi faktor pembangkit

(kemenangan) bagi musuh kalian atas diri kalian; akan tetapi kuatkanlah hati kalian dan tegarkan, lalu buanglah kesedihan darinya hingga kalian kuat dalam memerangi musuh kalian. Allah telah menyebutkan bahwa tidaklah patut bagi mereka untuk lemah dan bersedih padahal mereka itu paling tinggi kedudukannya dalam keimanan dan mereka mengharap pertolongan Allah dan pahala-Nya. Karena itu seorang Mukmin yang mengharapkan sesuatu yang telah dijanjikan oleh Allah berupa balasan duniawi dan ukhrawi tidaklah patut baginya hal tersebut. Oleh karena itu, Allah berfirman, “padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” Kemudian Allah menghibur mereka karena mereka telah menderita kekalahan, dan Allah menjelaskan tentang hikmah-hikmah yang agung yang berkaitan dengan hal tersebut (Tafsirweb, 2022a).

Seorang muslim yang beriman, harus mempunyai sifat religiusitas yang menjadikannya berbeda dengan umat di dunia ini, religiusitas diartikan Mujib (2012) sebagai manifestasi sejauh mana individu meyakini, mengetahui, memahami, menghayati, menyadari dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber stres dapat menimpa kehidupan manusia, selalu ada jalan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang akan dialami 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. Definisi

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri atau *adjustment* merupakan bentuk proses untuk mencari titik temu antara tuntutan lingkungan dengan kondisi individu. Hal ini supaya dapat mengubah perilaku individu menjadi selaras dengan lingkungan yang ia tempati.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fromm & Gilmore, 1974). Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri

Sama halnya dengan pendapat Kartono (2000) yang mendefinisikan penyesuaian sebagai usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Hal ini menjelaskan, bahwa pada dasarnya manusia diharuskan memiliki kemampuan penyesuaian diri supaya menciptakan harmonisasi diri dan lingkungan.

Pendapat Semiun (2006) tentang penyesuaian diri adalah suatu proses individu yang melibatkan respon mental dan tingkah laku untuk berusaha

menanggulangi beberapa perasaan yang bertentangan serta menyelaraskan perasaan tersebut dengan tuntutan lingkungan tempat ia tinggal.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang dialami oleh setiap individu dalam menghadapi lingkungan baru untuk menyeimbangkan tuntutan yang ada di lingkungan baru tersebut dengan diri sendiri sehingga perasaan dan tingkah laku individu menjadi selaras dengan lingkungan yang ditempatinya.

2. Aspek-aspek

Menurut Fromm dan Gilmore (1974) ada empat aspek yang harus ada supaya dapat menyesuaikan diri dengan baik, yaitu sebagai berikut.

a. Kematangan emosional mencakup beberapa aspek berikut.

- 1) Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain.
Seperti, mampu menerima kekurangan serta kelebihan yang ada pada diri sendiri maupun pada orang lain.
- 2) Kemantapan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan. Seperti, mampu menempatkan emosi yang pada berbagai macam kegiatan dengan tepat.
- 3) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri. Seperti, mampu menerima keadaan diri dengan lapang dada.

b. Kematangan intelektual mencakup beberapa aspek berikut.

- 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri. Seperti, mampu mengerti diri sendiri, siapa, dan apa tujuan hidup yang dimiliki.

- 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya. Seperti, mampu mengerti orang lain, alasan mengapa itu semua terjadi padanya.
 - 3) Kemampuan mengambil keputusan. Seperti, mampu membuat keputusan setelah menimbang berbagai macam kemungkinan yang akan terjadi atau kondisi yang ada pada saat itu.
 - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan. Seperti, mampu membiarkan lingkungan sekitar untuk mengenali diri ini.
- c. Kematangan sosial mencakup beberapa aspek berikut.
- 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial. Seperti, mampu bersosialisasi dengan orang sekitar di lingkungannya
 - 2) Kesiediaan kerjasama. Seperti, mampu mengorbankan tenaga, waktu, dan pikiran untuk orang lain demi kepentingan bersama.
 - 3) Kemampuan kepemimpinan. Seperti, mampu mengajak orang lain untuk melakukan suatu kegiatan.
 - 4) Sikap toleransi. Seperti mampu untuk menghormati dan menerima dengan baik perbedaan yang ada pada lingkungannya.
- d. Tanggung jawab mencakup beberapa aspek berikut.
- 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri. Seperti, mampu membuat diri ini berguna dan berkembang meski bukan untuk orang lain setidaknya demi diri sendiri.

2) Sikap empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.

Seperti, mampu untuk bersikap peduli terhadap sesama, sehingga saling bantu membantu.

3) Kesadaran akan etika dan hidup jujur. Seperti, mampu mengendalikan perilaku dengan orang lain dan berbuat kebaikan.

3. Faktor yang Mempengaruhi

Menurut Schneiders (1964) ada lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu.

a. Keadaan fisik.

Fisiologis individu dapat menjadi faktor penyesuaian diri disebabkan karena fisiologis yang baik dapat membuat penyesuaian diri yang baik pula. Jika terdapat kecacatan atau penyakit pada fisiologis, hal tersebut dapat menghambat dalam melakukan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan.

Setiap individu mengalami perkembangan dan kematangan yang berbeda antara satu dengan yang lain, hal tersebut membuat penyesuaian diri juga berbeda pada tiap individu. Seiring berprosesnya perkembangan maka individu akan menjadi semakin matang dari waktu ke waktu. Hal tersebut mempengaruhi penyesuaian diri yang dilakukan tiap individu.

c. Keadaan psikologis

Bukan hanya fisiologis, keadaan psikologis juga mampu mempengaruhi baik buruknya penyesuaian diri individu. Jika terdapat gangguan psikologis pada individu maka dapat menghambat proses penyesuaian dirinya. Namun, jika keadaan psikologis individu baik atau sehat maka individu tersebut mampu untuk menyeimbangkan tuntutan lingkungan dengan dirinya, dan menjadi selaras sehingga menciptakan penyesuaian diri yang baik.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan adalah keadaan sekitar di mana individu berada, baik itu keluarga, teman, sekolah, rumah, dan sebagainya. Jika keadaan lingkungan yang ditempati baik seperti aman, damai, tentram, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan dukungan maka proses penyesuaian diri akan berjalan dengan lancar. Begitu pula sebaliknya.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas berguna untuk mengurangi gangguan psikis sehingga mampu memberikan suasana psikologis yang baik. Selain itu, religiusitas dapat menjadi pedoman hidup yang diperlukan dalam hidup untuk menghadapi perubahan yang terjadi. Kebudayaan dapat membentuk watak atau karakter tiap individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membuat sulit individu.

4. Pandangan Islam

Penyesuaian diri dalam Islam adalah kemampuan individu untuk memenuhi norma-norma dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan lingkungan sosial. Dalam hal ini seseorang dianggap sehat secara psikologis bila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Dengan agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, cobaan, frustrasi dan lain sebagainya. Sejalan dengan itu, agama khususnya agama Islam, seakan-akan mendapat tantangan untuk memberikan kontribusinya terhadap penyelesaian dalam berbagai masalah sehingga seseorang menemukan makna hidupnya, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh, kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan dalam hidup serta terhindar dari rasa cemas, takut, sedih, dan konflik batin (Djumhana, 1997).

Ajaran Islam telah menjelaskan bahwa Allah swt. memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan antar sesamanya baik dengan keluarga dan lingkungannya dengan cara menyesuaikan diri dengan baik. Dengan cara ini diharapkan akan didapatkan suatu hubungan yang baik antar sesama manusia (Oktaviana, 2012). Hal ini sesuai dengan firman Allah surat An-Nisa ayat 36 yang berbunyi:

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْأُنْجَبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَالْبَنِ السَّبِيلِ ۚ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya:

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri” (Kemenag, 2022b).”

Menurut Tafsir Al-Muyassar/Kementrian Agama Saudi Arabia menjelaskan untuk beribadahlah kepada Allah dan patuhlah kepada-Nya semata, dan janganlah kalian mengadakan bagi-Nya sekutu dalam rububiyah dan peribadahan. Dan berbuat baiklah kalian kepada kedua orang tua dan penuhi hak-hak mereka berdua, dan hak-hak karib kerabat, anak-anak yatim yang meninggal bapak-bapaknya sedangkan mereka masih berusia sebelum balighnya, orang-orang yang membutuhkan yang tidak memiliki harta untuk mencukupi dan menutupi kebutuhan mereka, tetangga yang dekat dengan kalian dan tetangga jauh,teman dalam perjalanan dan dalam pemukiman,orang yang safar yang terdesak kebutuhan dan budak-budak belian dari hamba sahaya kalian,baik lelaki maupun perempuan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dari kalangan hamba-hamba-Nya lagi membanggakan diri terhadap manusia (Tafsirweb, 2022b).

Individu dalam kehidupan sehari-harinya dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu yang lain. Melalui proses interaksi sosial inilah,

individu mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya. Namun, tidak sedikit dari mereka yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya (Oktaviana, 2012).

C. Hubungan Stres Lingkungan dengan Penyesuaian Diri

Siswa memiliki kehidupan baru yang melibatkan proses menuju kedewasaan, dimana kehidupan ini akan berbeda dengan kehidupan yang dialami sebelumnya. Sehingga siswa harus mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan seperti mandiri, disiplin, berprestasi, serta memiliki kedalaman spiritual. Oleh karena tuntutan-tuntutan tersebut, maka tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri hingga akhirnya tertekan dan memunculkan stres.

Kondisi dan tempat yang baru serta kebiasaan yang berbeda dilakukan sebelumnya dapat mengakibatkan stres. Lingkungan yang selalu berubah-ubah membuat individu harus mampu menyesuaikan diri yang matang dengan berbagai bentuk perubahan hubungan yang terjadi pada saat itu (Maharani & Andayani, 2003).

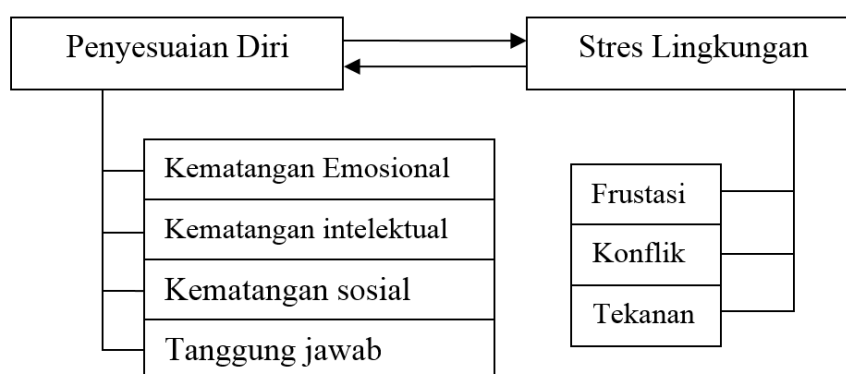
Kemampuan dalam menganalisa lingkungan sosial dan mampu menentukan perilaku yang sesuai dengan keadaan tersebut, dapat dipelajari dari keluarga dan pengalaman serupa maka lingkungan sosial dapat dipenuhi oleh individu (Maharani & Andayani, 2003).

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres pada lingkungan yang dialami siswa dapat dikurangi dengan cara memiliki penyesuaian diri yang baik dapat dilakukan dengan belajar kepada keluarga atau dengan pengalaman yang dialami sebelumnya sehingga dalam berbagai situasi sosial mampu menentukan perilaku yang tepat untuk menghadapinya.

Siswa akan menghadapi stres yang berbeda satu dengan yang lain, hal tersebut tergantung dari bagaimana kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki. Semakin baik kemampuan menyesuaikan diri maka, semakin baik pula siswa dalam menghadapi permasalahan stres lingkungan (Handono dan Bashori, 2013). Prabowo (1998) mengatakan bahwa setiap individu akan selalu mencoba untuk *coping* dan menyesuaikan diri sebagai upaya dalam menghadapi stres lingkungan.

D. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



Kerangka Konseptual di atas menjelaskan bahwa penyesuaian diri dalam penelitian ini memiliki 4 aspek yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Sedangkan stres

lingkungan memiliki 3 aspek yaitu, frustrasi, konflik, dan tekanan. Penyesuaian diri mampu mempengaruhi stres lingkungan dan stres lingkungan juga mampu mempengaruhi penyesuaian diri.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dan stres lingkungan yaitu, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang maka, stres lingkungan yang mereka alami akan semakin rendah. Tapi jika semakin rendah tingkat penyesuaian diri maka, stres lingkungan akan menjadi semakin tinggi. Sehingga dapat dikatakan penyesuaian diri merupakan variabel independen (variabel yang mempengaruhi variabel lain) dan stres lingkungan adalah variabel dependen (variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain). Jadi tingkat stres dan tingkat penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad Malang akan bervariasi tergantung dari masing-masing individu. Sedangkan hipotesis nihil (H_o) penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara penyesuaian diri terhadap stres lingkungan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model kuantitatif dengan kategori non eksperimental yang berbentuk korelasional. Alasan peneliti memilih korelasional, supaya sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Selanjutnya, desain korelasional juga dapat mengetahui besar kecilnya tingkat penyesuaian diri dan stres lingkungan pada siswa yang akan menjadi subjek dalam penelitian ini. Jadi, tujuan dan hipotesis dalam penelitian ini akan terjawab dengan menggunakan cara desain korelasional.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu.

1. Variabel X (mempengaruhi variabel lain) adalah penyesuaian diri.
2. Variabel Y (dipengaruhi variabel lain) adalah stres lingkungan.

C. Definisi Operasional

Penyesuaian diri dalam penelitian ini merupakan usaha yang dilakukan oleh siswa untuk menyeimbangkan antara kondisi individu dengan tuntutan lingkungan supaya menciptakan perilaku yang selaras terhadap lingkungan yang ditinggali. Aspek penyesuaian diri ada empat yaitu kematangan emosional, intelektual, sosial, dan tanggung jawab. Stres lingkungan dalam penelitian ini merupakan respon yang muncul pada siswa akibat adanya timbal-

balik antara kapasitas diri siswa dengan stresor. Terdapat tiga aspek dari stres lingkungan yaitu frustrasi, konflik, dan tekanan.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SMPI Sabilurrosyad Malang. Sekolah tersebut memiliki dua kelas yang dibedakan antara putra dan putri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh SMPI Sabilurrosyad yang berjumlah 167 siswa. Teknik dalam menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPI Sabilurrosyad Malang yang berjumlah 56. Menurut Arikunto (2006) apabila jumlah subjek berada dibawah 100 maka lebih baik diambil keseluruhan subjek, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan skala dalam teknik pengumpulan data. Observasi dan wawancara penelitian ini dilakukan mulai tanggal 8 Maret 2022 dan tanggal 28-29 Maret 2022. Sebelumnya peneliti juga telah melakukan PKL di lokasi SMPI Sabilurrosyad Malang pada tanggal 28 Juni – 11 Agustus 2021, sehingga peneliti mengetahui permasalahan yang dialami siswa dan peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut.

Skala yang digunakan merupakan instrumen yang telah digunakan oleh peneliti terdahulu yaitu dibuat dan dikembangkan oleh Hidayat (2018). Instrumen tersebut dimodifikasi dengan menyesuaikan kalimat dan menggugurkan aitem yang tidak valid. Berikut penjelasan mengenai instrumen yang digunakan.

1. Skala Stres Lingkungan

Skala pada stres lingkungan menggunakan skala Likert yang bertujuan untuk mengetahui frekuensi seberapa tinggi atau rendah stres lingkungan yang dialami siswa. Skala stres lingkungan menggunakan teori dari Coleman (2007) dan memiliki 3 aspek yaitu frustrasi, konflik, serta tekanan. Berikut *blueprint* skala stres lingkungan.

Tabel 3.1

Blueprint Skala Stres Lingkungan Sebelum Uji Coba

Aspek	Nomor Item				Jumlah
	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah	
Frustrasi	1,2,3,8,9,23,24, 25,27,28	10	4,5,7,22,26, 29,30	7	17
Konflik	20,21	2	6,10	2	4
Tekanan	15,16,17,18,19	5	11,12,13,14	4	9
TOTAL					30

Tabel di atas menunjukkan jumlah item keseluruhan adalah 30, item *favorable* dalam aspek frustrasi ada 10 dan *unfavorable* ada 7, item dengan aspek konflik ada 2 di *favorable* dan 2 di *unfavorable*, serta aspek tekanan berjumlah 5 item *favorable* dan 4 *unfavorable*. Nilai dari reliabilitas pada skala ini sebesar 0,736.

Metode dalam pengisian skala adalah dengan memberikan pernyataan-pernyataan secara tertulis kepada siswa SMP kemudian dijawab dengan cara

memberikan centang pada kolom jawaban yang telah disediakan. Kriteria penilaian dari jawaban skala likert ini adalah sebagai berikut.

- a. Pernyataan *favorable*
 - 1) Sangat setuju (SS) diberi skor 4
 - 2) Setuju (S) diberi skor 3
 - 3) Tidak Setuju (TS) diberi skor 2
 - 4) Sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1
- b. Pernyataan *unfavorable*
 - 1) Sangat setuju (SS) diberi skor 1
 - 2) Setuju (S) diberi skor 2
 - 3) Tidak setuju (TS) diberi skor 3
 - 4) Sangat tidak setuju (STS) diberi skor 4

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri menggunakan skala Likert yang bertujuan untuk mengetahui frekuensi seberapa tinggi atau rendah penyesuaian diri yang ditunjukkan oleh siswa. Skala penyesuaian diri menggunakan teori Fromm dan Gilmore (1974) dan memiliki 4 aspek yaitu kematangan emosional, intelektual, sosial, dan tanggung jawab. Berikut *blueprint* skala penyesuaian diri sebelum di uji coba.

Tabel 3.2

***Blueprint* Skala Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba**

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Jumlah	Jumlah	

Kematangan Emosional	1,2,3,4,6	5	5,15,20	3	8
Kematangan Intelektual	7,8,10,11	4	9,12	2	6
Kematangan Sosial	13,16,18,2	6	14,17,19,22	4	10
Tanggung Jawab	1,23,24				
	25,26,27,2	5	28	1	6
	9,30				
TOTAL					30

Tabel di atas menunjukkan jumlah item keseluruhan adalah 30, item *favorable* dalam aspek kematangan emosional ada 5 dan *unfavorable* ada 3, item dengan aspek kematangan intelektual ada 4 di *favorable* dan 2 di *unfavorable*, aspek kematangan sosial berjumlah 6 item *favorable* dan 4 *unfavorable*, serta aspek tanggung jawab ada 5 item *favorable* dan 1 *unfavorable*. Nilai reliabilitas pada item ini adalah 0,746.

Metode dalam pengisian skala adalah dengan memberikan pernyataan-pernyataan secara tertulis kepada siswa SMP kemudian dijawab dengan cara memberikan centang pada kolom jawaban yang telah disediakan. Kriteria penilaian dari jawaban skala likert ini adalah sebagai berikut.

a. Pernyataan *favorable*

- 1) Sangat setuju (SS) diberi skor 4
- 2) Setuju (S) diberi skor 3
- 3) Tidak Setuju (TS) diberi skor 2

- 4) Sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1
- b. Pernyataan *unfavorable*
- 1) Sangat setuju (SS) diberi skor 1
 - 2) Setuju (S) diberi skor 2
 - 3) Tidak setuju (TS) diberi skor 3
 - 4) Sangat tidak setuju (STS) diberi skor 4

F. Teknik Analisis Data

Uji validitas dan reliabilitas skala, rumusan masalah serta hipotesis dalam penelitian ini dapat dijawab menggunakan analisis data dengan menggunakan program software SPSS version 25 for windows. Pada uji validitas menggunakan teknik korelasi item total pada SPSS.

Pada uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha dibantu program SPSS dengan kategori nilai sebagai berikut.

Tabel 3.3

Kategori Nilai Reliabilitas Cronbach's Alpha

Nilai	Reliabilitas
0,00 - 0,20	Sangat rendah
0,21 - 0,40	Rendah
0,41 - 0,60	Sedang
0,61 - 0,80	Tinggi
0,81 - 1,00	Sangat tinggi

Rumus Cronbach's Alpha yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\Sigma \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

$\Sigma \sigma_t^2$ = Varians total

Pada rumusan masalah pertama dan kedua, peneliti akan mencari kategorisasi melalui model distribusi normal supaya mengetahui tingkat tinggi rendahnya penyesuaian diri dan stres lingkungan yang dihadapi siswa. Rumus yang digunakan yaitu.

Tabel 3.4

Rumus Kategorisasi Hipotetik

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Keterangan:

X = Skor subjek

M = *Mean*

SD = Standar deviasi

Pada pencarian *mean* menggunakan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min})$$

Keterangan:

μ = rerata hipotetik

i_{max} = Skor maksimal item

i_{min} = Skor minimal item

Pada pencarian standar deviasi menggunakan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Keterangan:

σ = Deviasi standar hipotetik

X_{max} = Skor maksimal subjek

X_{min} = Skor minimal subjek

Setelah mengetahui skor subjek pada masing masing variabel, skor tersebut diubah ke dalam persentase untuk mengetahui persentase subjek dari kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Pada rumusan masalah ketiga yaitu mencari adakah hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan dapat menggunakan cara korelasi product moment yang dibantu oleh program SPSS. Kedua variabel dianggap memiliki korelasi jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Berikut rumus yang digunakan.

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

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi product moment

N = jumlah subjek

Σx = jumlah nilai tiap item X

Σy = jumlah nilai tiap item Y

Σx^2 = jumlah kuadrat nilai tiap item X

Σy^2 = jumlah kuadrat nilai tiap item Y

Σxy = jumlah perkalian antara kedua variabel

Sebelum menguji korelasi antara dua variabel menggunakan rumus korelasi product moment ada syarat yang harus ditempuh terlebih dahulu, yaitu menguji normalitas dan uji linieritas. Setiap variabel akan melewati uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov yang dilakukan pada program SPSS for windows. Menurut analisis Kolmogorov-Smirnov distribusi data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal baru menuju uji selanjutnya yaitu uji linieritas. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak antara dua variabel. Peneliti menggunakan program SPSS for windows untuk uji linieritas dengan cara *test for linearity*. Hasil dari tes *linearity* dapat dilihat pada tabel anova dan kedua variabel dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi $> 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Siswa dan siswi di SMPI Sabilurrosyad berada di kelas terpisah, kelas A untuk putri dan kelas B untuk putra. Sekolah ini menerapkan sistem asrama pondok pesantren, setiap siswa dan siswi diwajibkan tinggal di pondok pesantren. Selain belajar di sekolah, siswa juga belajar ilmu agama di pondok pesantren. Berikut gambar struktur organisasi SMPI Sabilurrosyad.

**STRUKTUR ORGANISASI SEKOLAH
SMP ISLAM SABILURROSYAD
PERIODE 2021-2025**

```

graph TD
    KS[KEPALA SEKOLAH  
ISLAHUDDIN, S.S, M.Pd.] --- KS2[ZAINAL ALIM, M.T.]
    KS --- KS3[Ka. Tata Usaha  
WAHDATUN HANIFAH]
    KS --- KS4[Bendahara  
ULFATUN NUR'AINI, S.Pd.]
    KS3 --- KS5[Waka Kurikulum  
HERMI ISMAWIATI, S.S, M.Pd.]
    KS3 --- KS6[Waka Kesiswaan  
RIYAN SUNANDAR, S.Pd.]
    KS3 --- KS7[Waka Humas  
NURUDDIN SYAUQI, S.Si]
    KS3 --- KS8[Waka Sarpras  
SLAMET MUDOFAR, S.Pd.]
    KS5 --- KS9[Co. AI Quran  
SILVA A. FAIZUDIN, S.Pd.]
    KS6 --- KS10[Co. Ekstrakurikuler  
YULINA DWI LESTARI, S.Pd.]
    KS9 --- KS11[Ka. Laboratorium  
IRWANSYAH, S.T]
    KS10 --- KS12[Ka. Bimbingan Konseling  
RYAN SUNANDAR, S.Pd.]
    KS12 --- KS13[Ka. Perpustakaan  
Dra. SITI ZULACHA]
    KS13 --- KS14[WALI KELAS]
    KS14 --- KS15[GURU]
    KS15 --- KS16[PESERTA DIDIK]
  
```

The organizational chart for SMP Islam Sabilurrosyad for the 2021-2025 period is structured as follows:

- KEPALA SEKOLAH** (Principal): ISLAHUDDIN, S.S, M.Pd.
 - Komite Sekolah** (School Committee): ZAINAL ALIM, M.T.
 - Ka. Tata Usaha** (Administrative Staff): WAHDATUN HANIFAH
 - Waka Kurikulum** (Curriculum): HERMI ISMAWIATI, S.S, M.Pd.
 - Co. AI Quran**: SILVA A. FAIZUDIN, S.Pd.
 - Ka. Laboratorium**: IRWANSYAH, S.T
 - Waka Kesiswaan** (Student Welfare): RIYAN SUNANDAR, S.Pd.
 - Co. Ekstrakurikuler**: YULINA DWI LESTARI, S.Pd.
 - Ka. Bimbingan Konseling**: RYAN SUNANDAR, S.Pd.
 - Ka. Perpustakaan**: Dra. SITI ZULACHA
 - WALI KELAS** (Class Wali)
 - GURU** (Teachers)
 - PESERTA DIDIK** (Students)
 - Bendahara** (Treasurer): ULFATUN NUR'AINI, S.Pd.
 - Waka Humas** (Public Relations): NURUDDIN SYAUQI, S.Si
 - Waka Sarpras** (Facilities): SLAMET MUDOFAR, S.Pd.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2022 pukul 12.15-12.35 WIB setelah jam pelajaran selesai di ruang kelas VII B dengan 32 jumlah siswa laki-laki. Kemudian tanggal 29 Maret 2022 pukul 12.20-12.40 WIB setelah jam pelajaran selesai di ruang kelas VII A dengan jumlah siswa perempuan 24. Sehingga total siswa yang menjadi responden berjumlah 56.

Peneliti dibantu oleh salah satu guru di SMPI Sabilurrosyad dalam mengumpulkan siswa. Setelah siswa terkumpul peneliti memperkenalkan diri pada siswa dan meminta persetujuan siswa atas kesanggupan mengisi skala yang akan dibagikan. Siswa yang telah selesai mengisi skala diizinkan meninggalkan ruangan.

B. Hasil dan Analisa Data Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan suatu item yang digunakan pada skala. Perhitungan validitas menggunakan rumus korelasi item total yang dibantu oleh program *SPSS for windows version 25*.

1) Skala Stres Lingkungan

Hasil uji validitas pada skala stres lingkungan terdapat 10 dari 30 item yang gugur, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1***Blueprint Skala Stres Lingkungan Setelah Uji Coba***

Aspek	Nomor Item			
	Valid	Jumlah	Tidak Valid	Jumlah
Frustasi	1,2,5,7,8,9,23, 24,25,27,28	11	3,4,22,26,29 ,30	6
Konflik	10,20,21	3	6	1
Tekanan	12,14,15,17,18 ,19	6	11,13,16	3
TOTAL		20		10

Item yang tidak valid (gugur) tidak digunakan dalam penelitian sehingga nomor pada skala diubah sesuai dengan urutan. 20 item yang valid sudah mewakili setiap aspek dari stres lingkungan jadi peneliti tidak perlu mengganti item yang gugur. Berikut tabel dari sebaran item yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4.2**Sebaran Item Skala Stres Lingkungan**

Aspek	Nomor Item			
	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Frustasi	1,2,5,6,16,1 7,18,19,20	9	3,4	2
Konflik	14,15,	2	7	1

Tekanan	10,11,12,13	4	8,9	2
TOTAL		20		

2) Skala Penyesuaian Diri

Hasil uji validitas pada skala stres lingkungan terdapat 11 dari 30 item yang gugur, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3

Blueprint Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor Item			
	Valid	Jumlah	Tidak Valid	Jumlah
Kematangan	4,6,15	3	1,2,3,5,20	5
Emosional				
Kematangan	7,8,9,10,12	5	11	1
Intelektual				
Kematangan	13,17,18,19	7	14,16,23	3
Sosial	,21,22,24			
Tanggung Jawab	25,27,28,30	4	26,29	2
TOTAL		19		11

Item yang tidak valid (gugur) tidak digunakan dalam penelitian sehingga nomor pada skala diubah sesuai dengan urutan. 19 item yang valid sudah mewakili setiap aspek dari penyesuaian diri jadi

peneliti tidak perlu mengganti item yang gugur. Berikut tabel dari sebaran item yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4.4

Sebaran Item Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Nomor Item			
	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kematangan Emosional	1,2	2	9	1
Kematangan Intelektual	3,4,6	3	5,7	2
Kematangan Sosial	8,11,13,15 ,16	5	10,12,14	3
Tanggung Jawab	17,19	2	18	1
TOTAL	19			

b. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji coba validitas pada setiap alat ukur yang digunakan, maka diperoleh hasil reliabilitas yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5

Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur yang Digunakan

Variabel	Nilai Alpha	Keterangan
----------	-------------	------------

Stres Lingkungan	0,833	Reliabilitas Sangat Tinggi
Penyesuaian Diri	0,792	Reliabilitas Tinggi

2. Hasil Uji Normalitas

Syarat sebelum melakukan uji korelasi menggunakan rumus korelasi *product moment*, tiap variabel harus lolos dalam uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi nilai residual pada variabel dengan menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov yang dilakukan pada program *SPSS for windows*. Menurut analisis Kolmogorov-Smirnov distribusi data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Berikut hasil uji normalitas pada setiap variabel.

Tabel 4.6

Hasil Uji Normalitas *One-Sample K-S*

	<i>Unstandardized Residual</i>
N	56
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}

Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai dari analisis Kolmogorov-Smirnov dengan melihat signifikansi sebesar 0,2. Hal ini menunjukkan nilai $0,2 > 0,05$ yang berarti distribusi nilai dari kedua variabel berdistribusi normal.

3. Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak antara dua variabel. Hasil dari tes *linearity* dapat dilihat pada tabel

anova dan kedua variabel dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi > 0,05. Berikut hasil uji linieritas.

Tabel 4.7
Hasil Uji Linieritas dalam Anova Tabel

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Lingkungan *	Between Groups	Combined	2685,242	22	122,056	2,510	,008
		Linearity	1530,516	1	1530,516	31,471	,000
		Deviation from Linearity	1154,725	21	54,987	1,131	,367
	Within Groups		1604,883	33	48,633		
	Total		4290,125	55			

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat pada nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,367. Hal tersebut menunjukkan $0,367 > 0,05$ yang berarti variabel stres lingkungan memiliki hubungan yang linier dengan variabel penyesuaian diri.

4. Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel penyesuaian diri dan stres lingkungan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a) terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dan stres lingkungan. Hipotesis nihil (H_o) adalah tidak ada hubungan

antara penyesuaian diri terhadap stres lingkungan. Berikut hasil dari uji korelasi yang telah dilakukan.

Tabel 4.8

Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

<i>Correlations</i>		Penyesuaian Diri	Stres Lingkungan
Penyesuaian Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	-,597**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	56	56
Stres Lingkungan	<i>Pearson Correlation</i>	-,597**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	56	56

Tabel 4.9

Regresi Sederhana Stres Lingkungan dengan Penyesuaian Diri

	R	R Squared
Stres Lingkungan * Penyesuaian Diri	-,597	,357

Tabel 4.10

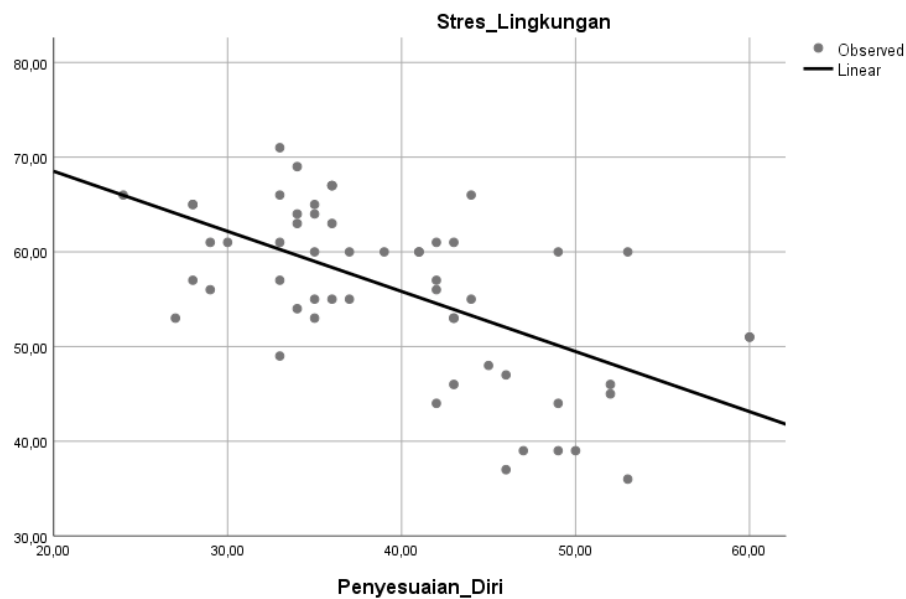
Interval Korelasi Menurut Sarwono (2009)

0	Tidak ada korelasi
0,00 - 0,25	Korelasi sangat lemah
0,25 - 0,50	Korelasi cukup
0,50 - 0,75	Korelasi kuat
0,75 - 0,99	Korelasi sangat kuat
1	Korelasi sempurna

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi di atas dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dan stres lingkungan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa $0,000 < 0,005$ dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan. Nilai *pearson correlation* pada stres lingkungan dan penyesuaian diri sebesar -0,597 yang hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan tabel 4.9 sumbangan efektif penyesuaian diri pada stres lingkungan sebesar 35,7%.

Kesimpulan dari uji korelasi ini adalah hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil ditolak (H_o). Semakin tinggi penyesuaian diri maka stres lingkungan akan menurun. Lebih jelasnya dapat dilihat gambar grafik berikut.

Gambar 4.2
Hasil Grafik Korelasi Penyesuaian Diri Terhadap Stres
Lingkungan



Tabel 4.11

Hubungan dan Nilai Pengaruh Aspek Penyesuain Diri dengan Stres Lingkungan

	R	R Squared
Stres Lingkungan * Emosional	-,131	,017
Stres Lingkungan * Intelektual	-,529	,280
Stres Lingkungan * Sosial	-,502	,252
Stres Lingkungan * Tanggung Jawab	-,474	,225

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hubungan terkuat dan nilai yang terbesar dari aspek penyesuaian diri dengan stres lingkungan adalah kematangan intelektual dengan nilai $R_{xy} = -0.529$ dan $R_{squared} = 0.280$

Tabel 4.12

Hubungan dan Nilai Pengaruh Aspek Stres Lingkungan Diri dengan Penyesuaian Diri

	R	R Squared
Penyesuaian Diri * Frustasi	-,510	,260
Penyesuaian Diri * Konflik	-,546	,298
Penyesuaian Diri * Tekanan	-,521	,272

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hubungan terkuat dan nilai yang terbesar dari aspek stres lingkungan dengan penyesuaian diri adalah konflik dengan nilai $R_{xy} = -0,546$ dan $R_{squared} = 0,298$.

Tabel 4.13

Hubungan dan Nilai Pengaruh Aspek Penyesuain Diri dengan Aspek Stres Lingkungan

	R	R Squared
--	---	-----------

Emosional * Frustasi	-,107	,011
Intelektual * Frustasi	-,457	,209
Sosial * Frustasi	-,439	,193
Tanggung Jawab * Frustasi	-,376	,141
Emosional * Konflik	-,228	,052
Intelektual * Konflik	-,426	,182
Sosial * Konflik	-,459	,211
Tanggung Jawab * Konflik	-,441	,195
Emosional * Tekanan	-,064	,004
Intelektual * Tekanan	-,485	,235
Sosial * Tekanan	-,422	,178
Tanggung Jawab * Tekanan	-,450	,202

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hubungan terkuat dan nilai yang terbesar dari aspek stres lingkungan dengan aspek penyesuaian diri adalah kematangan intelektual dengan tekanan dengan nilai $R_{xy} = -0,485$ dan $R_{squared} = 0,235$.

5. Hasil Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai *mean*, maksimum, minimum, dan standar deviasi dari data yang diperoleh. Berikut gambaran umum data hasil penelitian.

Tabel 4.14

Deskripsi Umum Data Hipotetik Penyesuaian Diri dan Stres Lingkungan

Penyesuaian Diri				Stres Lingkungan			
Data Hipotetik				Data Hipotetik			
Min.	Maks.	Mean	SD	Min.	Maks.	Mean	SD
19	76	47,5	9,5	20	80	50	10

Tabel di atas menjelaskan pada variabel penyesuaian diri memiliki skor hipotetik minimum sebesar 19, skor maksimal 76, *mean* 47.5, dan standar

deviasi 9.5. Sedangkan pada variabel stres lingkungan memiliki skor hipotetik minimum sebesar 20, skor maksimal 80, *mean* 50, dan standar deviasi 10.

Tabel 4.15

Deskripsi Umum Jenis Kelamin Subjek

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	32	57,14%
Perempuan	24	42,86%
TOTAL	56	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa sebanyak 32 subjek berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 57,14%, sedangkan 24 subjek berjenis kelamin perempuan dengan persentase 42,86%. Hal ini berarti subjek laki-laki lebih banyak dari pada subjek perempuan.

Tabel 4.16

Deskripsi Umum Usia Subjek

Usia	Frekuensi	Persentase
11 Tahun	1	1,79
12 Tahun	10	17,86
13 Tahun	41	73,21
14 Tahun	4	7,14
TOTAL	56	100,00

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas subjek berusia 13 tahun dengan persentase 73,21%. Usia 11 tahun ada 1 subjek dengan persentase 1,79%, usia 12 tahun terdapat 10 dengan persentase 17,86%, serta umur 14 tahun terdapat 4 subjek dengan persentase 7,14%.

6. Hasil Kategorisasi

a. Kategorisasi Stres Lingkungan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif maka kategorisasi dapat dihitung dan diketahui. Berikut tabel kategorisasi pada variabel stres lingkungan.

Tabel 4.17

Kategorisasi Stres Lingkungan

Kategori	Rumus	Perhitungan	Skor
Rendah	$X < (Mean - 1 SD)$	$X < (50 - 10)$	$X < 40$
Sedang	$(Mean - 1 SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$(50 - 10) \leq X < (50 + 10)$	$40 \leq X < 60$
Tinggi	$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq (50 + 10)$	$X \geq 60$

Tabel 4.18

Hasil Kategorisasi Stres Lingkungan

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 40$	5	8,93%
Sedang	$40 \leq X < 60$	24	42,86%
Tinggi	$X \geq 60$	27	48,21%
TOTAL		56	100%

Perhitungan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad mayoritas ada di kategori tinggi yaitu berjumlah 27 siswa dengan persentase 48,21%. 24 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 42,86% sedangkan 5 siswa ada pada kategori rendah dengan persentase 8,93%.

b. Kategorisasi Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil analisis deskriptif maka kategorisasi dapat dihitung dan diketahui. Berikut tabel kategorisasi pada variabel penyesuaian diri.

Tabel 4.19

Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Rumus	Perhitungan	Skor
Rendah	$X < (Mean - 1 SD)$	$X < (47,5 - 9,5)$	$X < 38$
Sedang	$(Mean - 1 SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$(47,5 - 9,5) \leq X < (47,5 + 9,5)$	$38 \leq X < 57$
Tinggi	$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq (47,5 + 9,5)$	$X \geq 57$

Tabel 4.20

Hasil Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 38$	29	51,79%
Sedang	$38 \leq X < 57$	25	44,64%
Tinggi	$X \geq 57$	2	3,57%
TOTAL		56	100%

Perhitungan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad lebih banyak pada kategori rendah yaitu berjumlah 29 dengan persentase 51,79%. Pada kategori sedang jumlah siswa sebanyak 25 dengan persentase 44,64% sedangkan pada kategori tinggi jumlah siswa sebanyak 2 dengan persentase 3,57%.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.

Stres lingkungan merupakan timbal-balik antara kapasitas diri terhadap stresor sehingga memunculkan respon (Coleman, 2007). Artinya jika stresor lebih besar daripada kapasitas diri maka stres negatif akan muncul, seperti frustrasi, sulit berkonsentrasi, gangguan kesehatan jasmani (jantung berdebar, sakit kepala/perut, dsb), serta kesehatan rohani (pelupa, sukar/banyak tidur, tidak berselera makan/banyak makan, cemas, menarik diri, dll). Sebaliknya jika stresor sama dengan atau kurang sedikit dari kapasitas diri maka stres positif akan muncul seperti, meningkatkan kualitas diri, melatih fisik, berolahraga, jika mengalami kegagalan maka akan terpacu untuk berusaha lebih baik lagi, dan sejenisnya.

Hasil dari tabel 4.18 menunjukkan rata-rata siswa SMPI Sabilurrosyad mengalami stres lingkungan yang tinggi, yaitu ada 27 dari 56 siswa dengan persentase 48,21% . Hal tersebut berarti 27 siswa mengalami masalah dalam berinteraksi pada lingkungan, tepatnya kapasitas diri atau kemampuan diri mereka tidak bisa mengimbangi stresor dari lingkungan

yang mereka tinggali sehingga stres negatif akan muncul seperti, frustrasi, sulit berkonsentrasi, gangguan kesehatan jasmani, serta kesehatan rohani.

Hasil dari tabel 4.11 menunjukkan bahwa nilai pengaruh dan hubungan terbesar dari aspek penyesuaian diri dengan stres lingkungan adalah kematangan intelektual. Nilai dari hubungan kematangan intelektual dengan stres lingkungan sebesar -0,529 dan nilai pengaruhnya sebesar 0,28 atau 28%. Hal ini berarti kemampuan memahami diri sendiri, memahami orang lain, mengambil keputusan, serta keterbukaan pada siswa kurang. Sehingga hal tersebut membuat siswa mengalami stres lingkungan yang tinggi. Sejalan dengan fenomena yang ditemukan, rata-rata siswa SMPI Sabilurrosyad Malang mengalami stres lingkungan akibat kemampuan mengambil keputusan yang rendah seperti membagi waktu, sehingga ketika berhadapan dengan stresor (padatnya kegiatan pondok) maka stres negatif akan muncul, ketika menghadapi masalah cenderung melakukan hal buruk seperti merokok, membolos sekolah atau tidak mengerjakan tugas.

Terdapat 24 siswa yang mengalami stres lingkungan ditingkat sedang dengan persentase 42,86%. Hal tersebut berarti 24 siswa memiliki kapasitas diri ditingkat sedang ketika menghadapi stresor dari lingkungan tempat tinggalnya. Sehingga dapat dikatakan mereka akan memunculkan stres positif apabila menghadapi stresor dari lingkungan. Kapasitas diri seperti kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan menyeimbangkan antara keinginan, kebutuhan, tujuan, dan harapan.

Terdapat 5 siswa yang mengalami stres lingkungan ditingkat rendah dengan persentase 8,93%. Hal tersebut berarti mereka memiliki kapasitas diri yang tinggi sehingga stresor dari lingkungan membuat mereka memunculkan stres yang positif seperti meningkatkan kualitas diri, melatih fisik, berolahraga, dan jika mereka mengalami kegagalan maka mereka akan terpacu untuk berusaha lebih baik lagi.

Dilihat dari aspek stres lingkungan menurut Coleman (2007) 13 siswa yang mengalami stres lingkungan rendah menunjukkan frustrasi yang rendah pula. Mereka tidak mudah mengeluh terhadap sesuatu yang dialami, dan tidak mudah marah. Mereka juga mampu mengatasi tekanan dan konflik yang sedang dialami, mampu menyeimbangkan antara keinginan, kebutuhan, tujuan, dan harapan sehingga mereka tidak mudah terpaksa dalam menjalani sesuatu.

Siswa SMPI Sabilurrosyad yang memiliki stres lingkungan tinggi perlu diturunkan. Yuwono (2010) menjelaskan sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali. Hentikan kemarahan dan kesedihan, atau kegembiraan yang

berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik.dengan cara.

Sebagaimana firman Allah swt. dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Kemenag, 2022c).

Menurut Tafsir Al-Muyassar atau Kementrian Agama Saudi Arabia menjelaskan bahwa Allah memberikan petunjuk bagi orang-orang yang hatinya tentram dengan tauhidullah dan mengingat-Nya, sehingga menjadi tenang dengannya. Ingatlah dengan ketaatan kepada Allah dan mengingat-Nya serta dengan pahala dari-Nya, hati menjadi tenang dan damai (Tafsirweb, 2022c).

2. Tingkat Penyesuaian Diri pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fromm & Gilmore, 1974). Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.

Aspek penyesuaian diri menurut Fromm & Gilmore, 1974 ada 4 yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Menurut tabel 4.20 rata-rata siswa SMPI Sabilurrosyad memiliki penyesuaian diri ditingkat rendah yaitu 29 siswa dari 56 siswa dengan persentase 51,79%. Hal itu berarti rata-rata siswa belum mampu untuk menyelaraskan tuntutan yang ada di lingkungan dengan tuntutan yang ada dalam diri. Seperti belum dapat mematangkan intelektual yang dimiliki sehingga sulit menerima dan memahami diri sendiri serta orang lain, kurang mampu dalam mengambil keputusan, dan kurangnya keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

Hasil dari tabel 4.12 menunjukkan bahwa nilai pengaruh dan hubungan terbesar pada aspek stres lingkungan dengan penyesuaian diri adalah konflik. Nilai hubungan dari konflik sebesar -0,546 dan nilai pengaruhnya sebesar 0,298 atau 29,8%. Hal tersebut berarti siswa mengalami konflik yang tidak dapat dihindari seperti beberapa tujuan yang bertentangan untuk dicapai, dan mengalami benturan akibat beberapa pilihan. Sejalan dengan fenomena yang ditemukan di lapangan, rata-rata siswa SMPI Sabilurrosyad Malang mengalami masalah penyesuaian diri akibat konflik yang dihadapi, mereka ingin shalat dhuha tepat waktu, masuk sekolah tanpa terlambat tapi mereka kesulitan membagi waktu karena padatnya kegiatan pondok, ingin berprestasi tapi kesulitan dibagian akademik, sehingga konflik yang dialami membuat mereka mengalami hambatan ketika bersekolah.

Terdapat 25 dari 56 siswa dengan persentase 44,64% memiliki tingkat penyesuaian diri ditingkat sedang. Hal itu berarti siswa SMPI Sabilurrosyad Malang terkadang mampu mengubah perilaku mereka sesuai dengan tuntutan lingkungan. Siswa yang memiliki penyesuaian diri ditingkat sedang berarti memiliki kemampuan penyesuaian diri rata-rata dari yang memiliki penyesuaian diri tinggi atau rendah.

Meski banyaknya siswa SMPI Sabilurrosyad memiliki penyesuaian diri ditingkat rendah-sedang, terdapat 2 dari 56 siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi dengan persentase 3,57%. Memiliki penyesuaian diri yang tinggi berarti mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya dengan sedikit kegagalan. Hal tersebut dikarenakan kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab yang dimiliki juga tinggi. Mereka memiliki kemampuan yang tinggi dalam menerima diri sendiri dan orang lain, mengambil keputusan dengan menimbang berbagai macam kemungkinan yang akan terjadi, kemampuan bersosialisasi yang tinggi, mampu bekerjasama, serta mampu mengendalikan perilaku dengan orang lain.

Siswa SMPI Sabilurrosyad yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah perlu ditingkatkan supaya kedepannya mampu menghadapi berbagai kondisi lingkungan yang berbeda. Selain menyesuaikan diri terhadap lingkungan, penyesuaian diri terhadap diri sendiri juga perlu, supaya dapat mengenal diri sendiri dan mampu memenuhi kebutuhan diri seperti fisiologis dan psikologis. Seorang individu dikatakan dapat menghargai diri

sendiri diantaranya jika mampu memperhatikan kesehatannya dan mencari bekal untuk kehidupan yang akan datang (Oktaviana, 2012). Sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Qashash ayat 77 yang berbunyi:

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 swt kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu 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” (Kemenag, 2022d).

Tafsir Al-Mukhtashar atau Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) mengatakan bahwa dan mohonlah kepada Allah pahala di kehidupan Akhirat terkait harta yang telah diberikan Allah kepadamu, dengan cara menginfakkannya pada jalan-jalan kebaikan dan janganlah kamu lupa bagianmu dari makan, minum, pakaian dan kenikmatan-kenikmatan lainnya, tanpa berlebih-lebihan dan tidak sombong. Dan perbaikilah hubungan dengan Rabbmu dan dengan hamba-hamba-Nya sebagaimana Rabbmu Yang Maha Suci berbuat baik kepadamu. Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi dengan melakukan kemaksiatan dan meninggalkan ketaatan, sesungguhnya Allah tidak

menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan di muka bumi dengan perbuatan tersebut, justru Dia murka (Tafsirweb, 2022d).

3. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat yaitu sebesar -0,597 antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad. Hal tersebut berarti semakin tinggi penyesuaian diri maka stres lingkungan akan menurun. Begitu juga sebaliknya, jika penyesuaian diri yang dimiliki rendah maka stres lingkungan akan meningkat. Ini menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handono & Bashori (2013) pada 46 santri baru Madrasah Aliyah kelas satu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2016) pada 47 santri baru menunjukkan hasil yang sama yaitu adanya hubungan negatif antara stres dan penyesuaian diri. Selanjutnya penelitian Hidayat (2018) pada 40 santri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Ponorogo juga menunjukkan hasil adanya hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dan stres lingkungan dengan nilai korelasi sebesar -0,671.

Berdasarkan tabel 4.9 nilai sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap stres lingkungan sebesar 35,7% ini berarti 64,3% lainnya dapat dipengaruhi oleh variabel lain seperti berhubungan dengan dukungan sosial (Handono

dan Bashori, 2013). Pada tabel 4.13 menunjukkan bahwa nilai pengaruh dan hubungan tertinggi pada aspek penyesuaian diri dengan aspek stres lingkungan adalah kematangan intelektual dengan tekanan. Nilai hubungannya sebesar -0,485 dan nilai pengaruhnya sebesar 0,235 atau 23,5%. Hal ini berarti tekanan yang dialami siswa cukup mampu mempengaruhi kemampuan memahami diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengambil keputusan serta keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

Stres lingkungan adalah transaksi antara kapasitas diri terhadap stresor sehingga memunculkan respon (Coleman, 2007). Artinya jika stresor lebih besar daripada kapasitas diri maka stres negatif akan muncul. Sebaliknya jika stresor sama dengan atau kurang sedikit dari kapasitas diri maka stres positif akan muncul. Pada penelitian ini stres lingkungan yang dialami siswa SMPI Sabilurrosyad merupakan akibat dari kurangnya kapasitas diri atau kemampuan penyesuaian dalam menghadapi stresor.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fromm & Gilmore, 1974). Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Siswa SMPI Sabilurrosyad dituntut untuk

memiliki penyesuaian diri yang tinggi karena tuntutan lingkungan supaya dapat meminimalisir terjadinya stres lingkungan dan mampu menjalani peran sebagai siswa dengan lebih baik.

Uraian di atas sesuai dengan Maharani & Andayani (2003) kondisi dan tempat yang baru serta kebiasaan yang berbeda dilakukan sebelumnya dapat mengakibatkan stres. Lingkungan yang selalu berubah-ubah membuat individu harus mampu menyesuaikan diri yang baik dengan berbagai bentuk perubahan hubungan yang terjadi. Kemampuan dalam menganalisa lingkungan sosial dan mampu menentukan perilaku yang sesuai dengan keadaan tersebut, dapat dipelajari dari lingkungan tempat tinggal dan pengalaman serupa supaya lingkungan sosial dapat terpenuhi oleh individu.

Adapun kekurangan dalam penelitian ini adalah jumlah subjek penelitian yang kurang bervariasi, dan keterbatasan waktu penelitian sehingga peneliti tidak menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan stres lingkungan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada Bab IV, maka kesimpulan yang didapat adalah sebagai berikut.

1. Tingkat stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad mayoritas ada di kategori tinggi yaitu berjumlah 27 dari 56 siswa dengan persentase 48,21%. 24 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 42,86% sedangkan 5 siswa ada pada kategori rendah dengan persentase 8,93%.
2. Tingkat penyesuaian diri pada siswa SMPI Sabilurrosyad lebih banyak pada kategori rendah yaitu berjumlah 29 dari 56 siswa dengan persentase 51,79%. Pada kategori sedang jumlah siswa sebanyak 25 dengan persentase 44,64% sedangkan pada kategori tinggi jumlah siswa sejumlah 2 dengan persentase 3,57%.
3. Terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada siswa SMPI Sabilurrosyad dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa $0,000 < 0,005$ yang dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan. Nilai *pearson correlation* pada stres lingkungan dan penyesuaian diri sebesar -0,597 yang hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan tabel 4.9 nilai sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap stres lingkungan sebesar 35,7% ini berarti

64,3% lainnya dapat dipengaruhi oleh variabel lain seperti berhubungan dengan dukungan sosial. Maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil ditolak (H_o). Semakin tinggi penyesuaian diri maka stres lingkungan akan menurun, begitu pula sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka stres lingkungan akan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Saran bagi siswa SMPI Sabilurrosyad

Bagi siswa yang memiliki penyesuaian diri ditingkat sedang-rendah diharapkan untuk selalu melakukan upaya dalam peningkatan penyesuaian diri agar kedepannya ketika menghadapi berbagai kondisi lingkungan yang berbeda tidak mengalami stres lingkungan.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya yang tertarik pada tema yang sama dapat menambah variasi subjek seperti, jenjang pendidikan, usia, demografis, dan sebagainya. Kemudian dapat menambah variabel lain yang berhubungan dengan stres lingkungan, seperti dukungan sosial atau kondisi psikologis seperti kepribadian, atau latar belakang tempat tinggal subjek. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan intervensi pada siswa, seperti melakukan *reality therapy*, atau melakukan pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Collins, D., Jordan, C., & Coleman, H., (2007). *An Introduction to Family Social Work (2nd edition)*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Djumhana, H. (1997). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil
- Handono, O.T. (2013). *Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Hidayat, A., Ilfiandra, & Kartadinata, S. (2017). *Mentalis Damai Siswa dan Peraturan Sekolah Berbasis Pesantren*. Jurnal Kependidikan.
- Hidayat, R.L. (2018). *Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Cetakan ke-7. Bandung : Mandar Maju
- Kemenag. (2022a). Quran Kemenag QS. Ali Imran Ayat 139. <https://quran.kemenag.go.id/sura/3/139>
- Kemenag. (2022b). Quran Kemenag QS. An-Nisa Ayat 36. <https://quran.kemenag.go.id/sura/4/36>
- Kemenag. (2022c). Quran Kemenag QS Ar-Ra'd Ayat 28. <https://quran.kemenag.go.id/sura/13/28>
- Kemenag. (2022d). Quran Kemenag QS. Al Qashash Ayat 77. <https://quran.kemenag.go.id/sura/28/77>
- Maharani, O.P., & Andayani, B. (2003). *Hubungan antara Dukungan Sosial Ayah dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja Laki-Laki*. Jurnal Psikologi.
- Mujib, A. (2012). *Motivasi Berprestasi sebagai Mediator Kepuasan Kerja*. Jurnal Psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Munib, A. (2004). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UPT MKK Unnes.
- Ningsih, R. S. U. (2016). *Hubungan Antara Konformitas Kelompok dengan Perilaku Agresif pada Siswa di SMP Negeri 39 Medan*. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Oktaviana, D. (2012). *Problematika Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Sekolah (Studi Deskriptif di MAN 3 Malang)*. Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Prabowo, H. (1998). *Pengantar Psikologi Lingkungan*. Jakarta: Gunadarma

- Prokop, C.K., dkk. (2001). *Health Psychology, Clinical Methods & Research*. New York: Macmillan Publishing.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (Edisi Kelima)*. Terjemahan Damanik J, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, J. (2009). *Statistik Itu Mudah: Panduan Lengkap untuk Belajar Komputasi Statistik Menggunakan SPSS 16*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Atma Jaya.
- Scheneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.
- Semraputri, S. A., & Rustika, I. M. (2018). *Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Jurnal Psikologi Udayana.
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori Terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Simbolon, E. Y. N. (2016). *Hubungan antara Dukungan Orangtua dengan Self-Regulated Learning pada Siswa SMA Josua Medan*. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Spielberger, Charles D. (1972). *Anxiety Current Trends in Theory and Research*. Academic Press.
- Syarafina, N. P., & Sugiasih, I. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Perilaku Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Mts Negeri Pemalang*. Prosiding. Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2.
- Tafsirweb. (2022a). Surat Ali 'Imran Ayat 139: Arab-Latin dan Artinya. <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html>
- Tafsirweb. (2022b). Surat An-Nisa Ayat 36: Arab-Latin dan Artinya. <https://tafsirweb.com/1568-surat-an-nisa-ayat-36.html>
- Tafsirweb. (2022c). Surat Ar-Ra'd Ayat 28: Arab-Latin dan Artinya. <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>
- Tafsirweb. (2022d). Surat Al-Qashash Ayat 77: Arab-Latin dan Artinya. <https://tafsirweb.com/7127-surat-al-qashash-ayat-77.html>
- Veitch, R. & Arkkelin, D. (1995). *Environmental psychology: An interdisciplinary perspective*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Wiramihardja, S.A. (2017). *Pengantar Psikologi Klinis Edisi Ketiga*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Yetti, R. (2009). *Pengaruh Keterlibatan Orang Tua Terhadap Minat Membaca Anak Ditinjau dari Pendekatan Stres Lingkungan*. Pedagogi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan.
- Yusuf, M. N. (2016). *Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS*. Skripsi Universitas Antasari.
- Yuwono S. (2010). *Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi*. Jurnal Psycho Idea

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Stres Lingkungan dan Penyesuaian Diri

Perkenalkan saya Dimas Maulana Saifullah Yusuf dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Ditengah kesibukan Anda saat ini, saya meminta bantuan Anda untuk meluangkan waktu sejenak guna mengisi pernyataan skala yang telah saya lampirkan.

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

A. Lengkapilah data diri Anda

Nama :

Usia :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Umur berapa Anda pertama kali mondok : tahun

B. Berilah tanda (√) yang menurut Anda sesuai diri Anda.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

C. Jawablah dengan jujur dan apa adanya karena jawaban dan identitas diri

Anda akan kami rahasiakan. Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

NO	ITEM	PILHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering mengeluh ketika berada di lingkungan baru (sekolah/pondok ini)				
2	Saya mudah marah ketika berada di lingkungan baru (pondok/sekolah ini)				
3	Saya mudah beradaptasi di lingkungan baru (pondok/sekolah ini)				
4	Saya mudah mengakui kesalahan yang saya perbuat				

5	Saya sering membicarakan ustadz/guru dibelakang ketika saya salah dan diberi sanksi				
6	Saya berpura-pura baik kepada teman yang tidak saya sukai				
7	Saya dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain dengan baik				
8	Saya berusaha tenang dalam mengatasi perubahan di lingkungan pondok/sekolah ini				
9	Saya dapat menerima semua kekurangan yang saya miliki				
10	Kekurangan yang saya miliki, membuat saya tidak percaya diri				
11	Perubahan pola hidup di lingkungan pondok/sekolah ini, membuat diri saya tertekan				
12	Saya akan memarahi orang tua, ketika tidak diberi uang jajan				
13	Ketika keluarga saya mendapatkan musibah, saya merasa tertekan				
14	Ketika pendapat saya bertentangan dengan orang lain, saya mudah tersinggung				
15	Ketika teman saya bermasalah dengan orang lain, saya enggan membantunya				
16	Saya tidak ingin berbicara kepada siapapun ketika mendapat sebuah masalah				
17	Saya suka berdiam diri setelah berbuat kesalahan				
18	Ketika mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, saya menyalahkan ustadz/guru				
19	Saya merasa kesulitan mengikuti seluruh kegiatan yang ada di pondok pesantren				
20	Saya merasa gagal dalam beradaptasi di lingkungan baru (pondok/sekolah ini)				
1	Saya dengan senang hati mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh ustadez/guru				
2	Saya bersyukur atas berkah yang saya miliki saat ini				
3	Saya biasanya mengerjakan tugas saya dengan penuh perhatian dan menggunakan segenap tenaga saya				
4	Budaya teman-teman saya berbeda dengan budaya saya				
5	Saya suka berteman dengan siapa saja tanpa memandang perbedaan				
6	Saya biasanya mempertimbangkan akibat-akibat dari keputusan saya				

7	Saya memanfaatkan fasilitas sekolah dengan sebaik-baiknya				
8	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan pilihan saya di sekolah				
9	Saya aktif mengikuti organisasi di sekolah				
10	Saya selalu ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok				
11	Saya berani mencalonkan diri menjadi pengurus pejabat kelas (ketua, wakil, bendahara, sekretaris)				
12	Saya menghindari ketika dibentuk suatu kepanitiaan di lingkungan pondok/sekolah				
13	Saya menghargai teman yang berbeda agama untuk beribadah				
14	Saya mudah mengganggu teman yang sedang beribadah				
15	Saya memiliki teman yang sangat akrab di sekolah				
16	Saya mengikuti pelajaran di kelas dengan penuh perhatian				
17	Saya selalu bersedia membantu teman yang kesusahan				
18	Saya suka berbohong apabila melakukan suatu kesalahan supaya tidak dimarahi				
19	Saya selalu mempertimbangkan apa yang pantas saya lakukan dan apa yang tidak pantas saya lakukan				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Stres Lingkungan

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	58,2000	77,476	,626	,853
VAR00002	58,3333	78,092	,541	,855
VAR00003	58,0333	82,723	,189	,865
VAR00004	58,3333	82,782	,191	,865
VAR00005	58,4333	78,875	,418	,859
VAR00006	58,4667	80,395	,255	,865
VAR00007	58,7000	79,183	,453	,858
VAR00008	58,3333	77,609	,541	,855
VAR00009	57,8000	81,269	,456	,859
VAR00010	58,8333	79,661	,508	,857
VAR00011	58,1667	82,213	,174	,867
VAR00012	58,2667	79,030	,543	,856
VAR00013	57,4000	83,628	,198	,863
VAR00014	57,8000	78,786	,651	,854
VAR00015	58,0333	77,206	,526	,855
VAR00016	58,2000	81,959	,278	,862
VAR00017	58,1333	80,120	,657	,856
VAR00018	57,9333	79,375	,511	,857
VAR00019	58,0333	80,102	,551	,857
VAR00020	58,2667	81,099	,452	,859
VAR00021	57,9000	80,024	,491	,857
VAR00022	58,1667	83,247	,157	,865
VAR00023	57,9667	78,792	,579	,855
VAR00024	57,7667	79,426	,660	,855
VAR00025	58,1667	77,247	,543	,855
VAR00026	58,9667	84,861	,017	,870
VAR00027	57,6667	78,437	,448	,858
VAR00028	58,1333	79,637	,488	,857
VAR00029	58,4000	83,214	,119	,868
VAR00030	58,9667	84,861	,017	,870

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	56,2000	90,372	,358	,872
VAR00002	57,1333	92,878	,158	,877
VAR00003	56,5000	92,534	,200	,876
VAR00004	56,4333	86,599	,575	,866
VAR00005	57,1667	94,557	,040	,879
VAR00006	56,0667	90,271	,398	,871
VAR00007	56,1333	90,120	,548	,869
VAR00008	56,0667	88,685	,660	,867
VAR00009	56,3667	88,309	,424	,871
VAR00010	56,3667	86,654	,535	,867
VAR00011	57,1333	92,878	,158	,877
VAR00012	56,0667	89,099	,548	,868
VAR00013	55,7667	92,185	,333	,873
VAR00014	56,6333	91,895	,156	,879
VAR00015	56,1333	89,913	,570	,868
VAR00016	56,8667	90,189	,353	,872
VAR00017	56,6667	89,333	,526	,869
VAR00018	56,7667	86,944	,604	,866
VAR00019	56,3000	88,493	,558	,868
VAR00020	56,5667	92,461	,162	,877
VAR00021	56,3667	87,895	,556	,867
VAR00022	56,5000	85,914	,678	,864
VAR00023	56,8000	86,441	,560	,867
VAR00024	56,3333	87,126	,519	,868
VAR00025	55,9667	89,137	,663	,867
VAR00026	56,3333	92,851	,180	,876
VAR00027	56,1333	89,292	,502	,869
VAR00028	55,9333	89,857	,576	,868
VAR00029	56,3333	92,437	,150	,878
VAR00030	56,6000	86,800	,535	,867

Lampiran 4 Hasil Reliabilitas Penyesuaian Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	56	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,792	19

Lampiran 5 Hasil Reliabilitas Stres Lingkungan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	56	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,833	20

Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,08341027
Most Extreme Differences	Absolute	,073
	Positive	,073
	Negative	-,071
Test Statistic		,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian_Diri* Stres_Lingkungan	Between Groups	(Combined)	2685,242	22	122,056	2,510	,008
		Linearity	1530,516	1	1530,516	31,471	,000
		Deviation from Linearity	1154,725	21	54,987	1,131	,367
	Within Groups		1604,883	33	48,633		
	Total		4290,125	55			

Lampiran 8 Hasil Korelasi

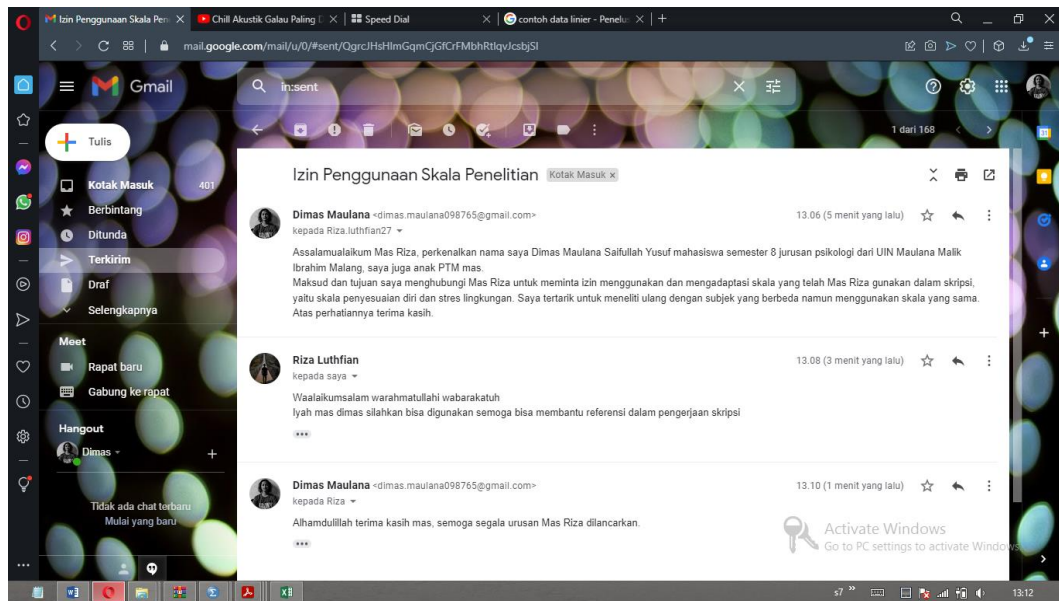
Correlations

		Penyesuaian_Diri	Stres_Lingkungan
Penyesuaian_Diri	Pearson Correlation	1	-,597**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	56	56
Stres_Lingkungan	Pearson Correlation	-,597**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	56	56

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

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres_Lingkungan * Sosial	-,502	,252	,712	,507
Stres_Lingkungan * Tanggung_Jawab	-,474	,225	,578	,334
Penyesuaian_Diri * Frustasi	-,510	,260	,753	,567
Penyesuaian_Diri * Konflik	-,546	,298	,591	,349
Penyesuaian_Diri * Tekanan	-,521	,272	,622	,386
Emosional * Frustasi	-,107	,011	,650	,423
Intelektual * Frustasi	-,457	,209	,708	,501
Sosial * Frustasi	-,439	,193	,690	,476
Tanggung_Jawab * Frustasi	-,376	,141	,647	,418
Emosional * Konflik	-,228	,052	,502	,252
Intelektual * Konflik	-,426	,182	,522	,273
Sosial * Konflik	-,459	,211	,472	,223
Tanggung_Jawab * Konflik	-,441	,195	,559	,313
Emosional * Tekanan	-,064	,004	,408	,167
Intelektual * Tekanan	-,485	,235	,633	,400
Sosial * Tekanan	-,422	,178	,616	,380
Tanggung_Jawab * Tekanan	-,450	,202	,501	,251

Lampiran 9 Izin Penggunaan Skala Stres Lingkungan dan Penyesuaian Diri



Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 302 /Fpsi.1/PP.009/3/2022
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

04 Maret 2022

Kepada Yth.
Kepala SMP Islam Sabilurrosyad
di
Malang

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 memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : DIMAS MAULANA SAIFULLAH YUSUF / 18410061
Tempat Penelitian : SMP Islam Sabilurrosyad
Judul Skripsi : Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan pada Siswa SMP
Dosen Pembimbing : 1. Novia Solichah, M.Psi.
2. Rika Fuaturosida, MA.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

a.n. Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 11 Data Awal Penelitian

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. Albar Bayu Pradana
2. M. Yahya
3. M. Fakhri Akbar
4. Nur Wildan Labib
- 5.
- 6.

Waktu / Tanggal : 09.30 - 10.30 / 30-06-21

Lokasi : Kelas VII B

Kasus / Keluhan :

- | | | |
|-----------|----------------------|--|
| 1. Albar | → Hobi : nonton film | → sulit membagi waktu |
| 2. Yahya | → Hobi : memancing | → sulit untuk menghafal dan menjaganya |
| 3. Fakhri | → Hobi : main game | → kesulitan untuk menentukan hal yg lebih penting |
| 4. Labib | → Hobi : main game | → kesulitan pelajaran B. Arab, B. Inggris Matematika |

Malang, 30 Juni 2021

Konselor

Fatkhullah Almar'ul Fajri

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. Lilis Sriandayani
2. Faizza Maulina Fara Zani
3. Nathania Faizagista Wiyanti
4. Nur Azizah Rawi
- 5.
- 6.

Waktu / Tanggal : 09.00 - 10.10 / 1-21-07

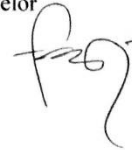
Lokasi : Masjid SMP1 Sabulucrosyad

Kasus / Keluhan :

- | | |
|---|--|
| 1. Lilis → Hobi : Olahraga (renang dll) | → kesulitan akademik IPA & Matematika |
| 2. Faizza → Hobi : Olahraga (badminton) | → kesulitan akademik IPA |
| 3. Agis → Hobi : Olahraga (voli) | → Pengalaman buruk, dimanfaatkan teman |
| 4. Azizah → Hobi : Membaca novel | → Pengalaman dibully. |

Malang, 1 Juli 2021

Konselor



Fatkhullah Almar'ii Fajri

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. Anel < pengantar studi
2. Sinta
3. Tari
4. Adel < pengantar kebersihan
- 5.
- 6.

Waktu / Tanggal : 1-juli 2021

Lokasi : Masjid Nur Ahmad Garek

Kasus / Keluhan :

1. suka bingung tapi gaeuk lmbek, mltis gambar, baca kamus. mta-ota koutu crmty, persen juran bntara. 2. suka nyanyi, chta-cta pnyu jaha, udch rumah jualan, pegen smk tata lga. 3. baca novel, voli bechans, deber suka pelajaran IPA, Biologi. Lanjut jurusan IPA 4. suka platuru, pegen jali chft, reni bulaga. Lanjut disini IPA kalo smk tata lga.	MTK = ② tergantung guru ① menang ga suka. ③ suka pak & suki ④ suka	masalah dalam sekolah: - tergantung guru, ada guru yang kalo gabisa di marahin itu bikin gajej. - tugas kadang diberikan banyak. - masalah asmara - jadi prasyarat raja.
--	--	--

masalah di rumah:

- gaboleh lipalun yang berwarna.
- masalah abren & belat dlm ktna ptn gam-gam kbenj.
- sarapan & telat, &

Malang, 1 Juli 2021

Konselor



- ① genre lagu inggris, youtube games, film mrtng anime Jepang. fttk
- ② genre lagu sholawat, karaton.
- ③ happy asmara, dj tiktok
- ④ film-film prikopri.

hain game buat hiburan.

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. M. Alawi Haran T
2. M. Khawar Jauhari
3. M. Ikbal Uhaiddillah
4. M. Bahrol Ulum
- 5.
- 6.

Waktu / Tanggal : Rabu, 30 Juni 2021

Lokasi : SMP Sgahururad

Kasus / Keluhan :

① cika-cika ilmiah	hobi: caton	→ SMK singom gema tika
② utadz	suka ngaji khat	→ MAN ambil jurusan bahasa
③ tentara	back dan mogaie	→ belum tau
④ utadz	ha galan d maringan	→ belum tau

③ di kamar pndak
 campur semua ~~ke~~ kelas
 SMP dan MAN juga rata-rata (ada beberapa)

③ kurang ngamau, lebih mau
 per lomba, per kelas

→ merasa IQ rendah, sudah belajar tapi nilai tetap rendah
 → belajar saat ujian saja ditela karena dipondok mau.

- sudah belajar
 - tidak diukur
 - diajak ngalorikukau

- bisa mengerjakan PR
 - sudah contekan

- main main

Malang, 30 Juni 2021

Konselor

M. Abdul Haris R.

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN
KONSELING KELOMPOK**

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. Lala
2. Rendi
3. Bella
4. Yasmint
5. Tiara
- 6.

Waktu / Tanggal : 09.00 / 01 - Juli - 2021

Lokasi : mgk. SMPN 1 KAROLYAD (Magio)

Kasus / Keluhan :

- Rendal terasing.
- Rendal, di mana dia ada kelas
- Gangguan jiwa belajar
- Dalam satu kelas ada beberapa dalam kelas IPA
Akan tetapi malas dekat, pelajarannya tidak ada
dan kualitas yang beres.
- Rendal sebagai ketua kelas tetapi tidak
dalam kelas karena kurang aktif.

Malang, 01 - Juli - 2021

Konselor


Konselor

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. M. Sulhan Khalifa, Surabaya.
2. M. Ivan Zamroni, Pasuruan
3. M. afwan Sakhi, Singasari
4. Syarif Hidayatullah al akbar, Sidoarjo
- 5.
- 6.

Waktu / Tanggal : 30 - Juni - 2021 / 09.00

Lokasi : KELAS (SMK CAPOLURONG)

Kasus / Keluhan :

- Gurunya kurang merangkul
- Fasilitas
- ~~Guru~~ kesulitan belajar tergantung gurunya.
- Agak jauh teman.
- Sering lambat
- Tidak melas.

Malang, 30 Juni - 2021

Konselor

MON. ICHAM. ICHASUL. A

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. Rehan.
2. Syahrul
3. Zaki
4. Farid
- 5.

6. Waktu / Tanggal : 09:35 ^{30/21}/₆ - 09:18 ^{30/21}/₆

Lokasi : kelas 7B SMP1 Sabilurrokyad

Kasus / Keluhan :

Keluhan yang sering disampaikan oleh teman-teman berupa pemahaman terkait pelajaran IPA, susah memahami rumusnya, hafal rumus tapi tidak mengerti cara penggunaannya, guru sudah menjelaskan ~~dan~~ dan mereka paham ketika dijelaskan tetapi ketika guru meninggalkan kelas mereka mengalami kekusahan dan akhirnya mereka menyelesaikan dengan cara tanya ke teman yang lebih bisa. Mereka juga mempunyai masalah di pondok yang sama, susah bangun, yang kemudian membuat ~~dan~~ mereka menjadi telat masuk sekolah, telat ikut sholat dhuhra, sehingga mereka terkena poin tatib. mereka sudah berusaha ~~dan~~ untuk bangun pagi (lebih awal) tetapi tetap telat dikarenakan antri KM.

Malang, 30 Juni 2021

Konselor


DIMAS MAULANA

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli (Boleh disamarkan)

1. Eadris
2. Ais
3. #1a
4. Zahwa
- 5.

6.
Waktu / Tanggal : 09:10 ^{1/21} / 7 - 10:05 ^{1/21} / 7

Lokasi : Masjid SMP1 Sabilurusyad

Kasus / Keluhan :

- | | |
|----------------------|---|
| 1. malu ² | malu yang banyak semuanya PKn, Pjok, IPA, PKn = kkn - kn. |
| 2. agak diem | tdk mau dg ujian. Pjok guru jarang mauk, IPA susah rumus. |
| 3. alit | malu ikut jamaah - poin. |
| 4. muf | telat ngumpul tugas karena tdk ada waktu untuk mengerjakan. |
- dipondok banyak kegiatan jadi mengerjainya di sekolah.
- | | |
|-------------------|--|
| 1. gak suka k-pop | ada suka cinta tapi cewat kalo dipondok |
| 2. suka k-pop | suka k-pop, mau defen di um, adk 7th Hsk, 3 tahun. |
| 3. - | - , tunggal |
| 4. - | - , 3 saudara, anak pertama, adk laki sama |
1. ndak plih² makanan . gak mau makan daging kambing
2. dlat suka makan sayur.
3. ndak suka paku sapi dan daging

Malang, 1 Juli 2021

Konselor



DIMAS NUHULANA

Lampiran 12 Sebaran Data Skala Stres Lingkungan pada Siswa SMPI Sabilurrosyad

SL	item																				
R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	T
1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
2	2	2	2	2	1	4	1	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	1	3	2	51
3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	2	1	2	1	3	44
4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	36
5	2	4	2	2	4	2	4	3	1	3	2	3	4	4	3	2	1	4	3	3	56
6	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	69
7	3	4	2	1	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	1	1	2	3	3	4	57
8	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	55
9	3	3	4	3	4	2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	1	3	4	3	60
10	2	3	3	4	3	4	4	3	1	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	2	61
11	1	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	57
12	2	2	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	1	4	2	4	64
13	1	3	2	1	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	1	1	3	3	4	55
14	2	3	1	1	3	1	3	4	2	4	1	4	3	3	4	1	2	3	4	4	53
15	2	3	2	2	3	2	4	3	1	4	1	3	4	3	3	2	2	4	4	3	55
16	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	3	39
17	3	3	3	2	1	1	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	45
18	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	39
19	3	3	3	2	2	3	2	4	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	39
20	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	46

21	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	7
22	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	4	8
23	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	7	1
24	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	6	6
25	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	6	7
26	2	1	3	2	3	4	3	4	1	1	1	3	2	3	2	2	1	3	4	1	4	6
27	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3
28	1	2	4	3	3	4	1	3	4	3	4	1	4	2	4	3	1	1	1	4	5	3
29	4	4	4	1	1	1	4	3	1	3	4	4	4	3	2	1	1	4	2	2	5	3
30	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	2	3	4	3	4	6	5
31	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	6	5
32	3	3	4	1	2	4	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	4
33	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	6	7
34	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	6	6
35	2	1	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	1	3	4	2	4	2	3	6	0
36	1	1	4	3	4	4	2	3	3	3	3	1	2	1	4	3	1	2	1	3	4	9
37	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	6	3
38	1	1	4	1	2	4	2	4	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	7
39	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	6	1
40	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	6	1
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	6	0
42	3	3	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	1

43	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	3	57
44	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	1	2	2	3	2	4	3	3	60	
45	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	61	
46	3	2	4	4	1	1	4	1	4	2	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	54	
47	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	4	1	2	3	1	1	4	4	4	61	
48	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	66	
49	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	2	4	1	4	4	64	
50	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	4	56	
51	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	4	2	4	4	4	65	
52	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	63	
53	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	67	
54	2	3	3	2	4	2	4	4	2	2	4	3	1	4	2	2	2	4	2	3	55	
55	3	3	3	3	1	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	60	
56	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	60	

Lampiran 13 Sebaran Data Skala Penyesuaian Diri pada Siswa SMPI Sabilurrosyad

PD	item																			
R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	T
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	2	38
2	0	0	2	1	3	1	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	23
3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	0	2	3	0	3	2	2	1	2	2	35
4	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	0	1	2	1	0	1	2	28
5	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	48
6	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	42
7	3	3	3	2	3	3	2	2	2	0	3	3	2	2	3	3	3	3	1	46
8	2	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	37
9	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	43

10	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1	3	38
11	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	49
12	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	44
13	0	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	41
14	1	2	3	2	2	3	3	3	3	0	2	1	3	3	2	2	2	2	3	42
15	0	3	3	2	3	2	2	2	2	0	0	0	2	3	3	0	3	2	2	34
16	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	0	3	1	1	2	1	2	2	32
17	2	2	2	2	1	2	1	3	3	0	1	1	1	2	3	1	1	1	2	31
18	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	34
19	3	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	35
20	2	2	2	3	1	2	1	2	3	0	2	3	0	2	3	2	0	2	1	33
21	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	36
22	2	3	3	2	0	2	1	2	3	1	2	1	0	2	2	2	2	2	1	33
23	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	47
24	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	55
25	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	40
26	3	2	1	2	1	2	2	1	2	0	1	3	2	0	2	1	1	3	2	31
27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	36
28	0	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	48
29	1	2	2	1	0	2	2	0	2	1	3	3	0	3	2	3	2	2	2	33
30	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	51
31	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	41
32	2	2	2	2	1	1	0	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	2	32
33	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	44
34	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	46
35	1	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	40
36	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	44
37	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	41
38	1	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	36
39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	36
40	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	47
41	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	2	38
42	0	0	2	1	3	1	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	23
43	2	2	2	2	1	2	1	3	3	0	2	3	0	3	2	2	1	2	2	35
44	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	0	1	2	1	0	1	2	28
45	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	48
46	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	42
47	3	3	3	2	3	3	2	2	2	0	3	3	2	2	3	3	3	3	1	46
48	2	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	37
49	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	43
50	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1	3	38

51	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	49
52	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	44
53	0	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	41
54	1	2	3	2	2	3	3	3	3	0	2	1	3	3	2	2	2	2	3	42
55	0	3	3	2	3	2	2	2	2	0	0	0	2	3	3	0	3	2	2	34
56	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	0	3	1	1	2	1	2	2	32

Lampiran 14 Dokumentasi Pengambilan Data pada Siswa SMPI Sabilurrosyad



Lampiran 15 Logbook Konsultasi Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Dimas Maulana Syaifullah Yusuf

NIM : 18410061

Dosen Pembimbing : Novia Solichah, M.Psi

No.	Tanggal	Kegiatan	Paraf
1.	23-09-21	Bimbingan BAB I	f
2.	26-09-21	Revisi BAB I	f
3.	13-12-21	Bimbingan BAB II	f
4.	13-12-21	Revisi BAB II	f
5.	12-01-22	Bimbingan BAB III	f
6.	12-01-22	Revisi BAB III	f
7.	15-01-22	Revisi Proposal Penelitian	f
8.	21-03-22	Bimbingan BAB IV	f
9.	24-05-22	Revisi BAB IV & Bimbingan BAB V	f
10.	27-05-22	Revisi BAB V	f

Dosen Pembimbing, 25 Mei 2022



Novia Solichah, M.Psi
NIP. 19940616 20201908 2 001

Lampiran 16 Skala Stres Lingkungan Sebelum Dimodifikasi

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 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 diberi 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 mendapat musibah, saya berusaha tetap tenang				
12	Saya berusaha tenang dalam mengatasi perubahan di lingkungan 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 mendapat 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 17 Skala Penyesuaian Diri Sebelum Dimodifikasi

NO	ITEM	PILHAN 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 sekolah				
4	Saya dengan senang hati mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru				
5	Saya memendam rasa jengkel terhadap guru ketika diberi 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 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 saya tinggal				
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 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 18 Draft Wawancara

Pada siswa

1. Bagaimana keadaan kalian di sini?
2. Sebelumnya sudah pernah mondok?
3. Bagaimana rasanya pertama kali mondok?
4. Apakah kalian ada kendala atau merasa kesulitan di SMPI Sabilurrosyad?
5. Bagaimana kendala atau kesulitan yang kalian alami?
6. Bagaimana kalian mengatasi kendala atau kesulitan yang kalian hadapi?

Pada Guru

1. Bagaimana karakteristik para siswa di sini?
2. Bagaimana kendala yang dialami siswa di sini?
3. Bagaimana guru mengatasi kendala siswa?
4. Sudah berapa lama menjadi guru?
5. Apakah pernah siswa di sini yang melakukan pengunduran diri?
6. Apa penyebab siswa tersebut boyong?

Lampiran 19 Hasil Cek Turnitin

Bismillaah			
ORIGINALITY REPORT			
25%	25%	8%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	4%	
2	originku.tafsirweb.com Internet Source	2%	
3	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	2%	
4	repository.usd.ac.id Internet Source	1%	
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%	
6	core.ac.uk Internet Source	1%	
7	journal.uad.ac.id Internet Source	1%	
8	es.scribd.com Internet Source	1%	
9	Iwan Setia Kurniawan, Rifki Survani. "Integrasi Etnopedagogi dalam Mengembangkan Model	1%	