

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGAN  
PADA SANTRI BARU TAHUN AJARAN 2021  
DI PONDOK MODERN DARUL HIKMAH  
TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**



Oleh :

M. Zacky Maulana Arr  
NIM: 18410193

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

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES  
LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU TAHUN 2021 DI PONDOK  
MODERN DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**

Oleh

**M. Zacky Maulana Arr**

**NIM. 18410193**

**Telah disetujui oleh**

**Dosen Pembimbing**



Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 19671029 199403 2 001

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGAN  
PADA SANTRI BARU TAHUN AJARAN 2021  
DI PONDOK MODERN DARUL HIKMAH  
TULUNGAGUNG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 25 Juli 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 19671029 199403 2 001

Penguji Utama



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

Anggota



Muhammad Arif Furgon, M.Psi  
NIP. 19900614201911201268

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 19761128 200212 2 001

## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Zacky Maulana Arr

NIM : 18410193

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Lingkungan Pada Santri baru Tahun Ajaran 2021 Di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, 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.

Malang, 30 Juni 2022

Penulis,



Zacky Maulana Arr  
NIM. 18410193

## MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."QS. Al Baqarah: 155

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَتزَعَبُوا فَتَنَفْسُتُمْوَا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."QS. Al Anfal: 46

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Teruntuk

Bapak Mashari dan Ibu Lilik Nurhayati yang sangat saya sayangi

Serta adek Satria Ahmad Abadi dan Niam Saiful Hasan

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* rabbil `alamin, segala puji bagi Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Lingkungan Pada Santri baru Tahun Ajaran 2021 Di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung”, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelas sarjana S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mendapat bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Siti Mahmudah, M.Si tercinta selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan ikhlas dari awal sampai akhir penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah mengamalkan ilmunya dengan ikhlas dan seluruh staf yang selalu sabar melayani administrasi selama proses penyelesaian skripsi.
6. Pimpinan Pondok KH. Irhamni Khoirul Munzilin, M.kom dan seluruh pengurus Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian di pondok tersebut, serta 55 santri kelas VII MTs Darul Hikmah Tulungagung yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
7. Abah dan ibu tersayang yang tiada berhenti memberikan dukungan dan doa.
8. Teman-teman Psikologi angkatan 2018 yang menjadi teman seperjuangan dan telah berbagi pengetahuan dan pengalaman selama kuliah di UIN Malang ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa sepenuhnya penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan kebermanfaatan bagi penulis dan pembaca.

Malang, 30 Juni 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Zacky Maulana Arr', written in a cursive style.

M. Zacky Maulana Arr  
NIM. 18410193

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>D. Manfaat</b> .....	<b>7</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
<b>A. Stres Lingkungan</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Teori Stres Lingkungan</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Proses Terjadinya Stres Lingkungan</b> .....	<b>11</b>
<b>3. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Stres lingkungan</b> .....	<b>13</b>
<b>4. Aspek-aspek stres Lingkungan</b> .....	<b>16</b>
<b>5. Stres Lingkungan Dalam Perspektif Islam</b> .....	<b>20</b>
<b>B. Penyesuaian Diri</b> .....	<b>22</b>
<b>1. Pengertian Penyesuaian Diri</b> .....	<b>22</b>
<b>2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Penyesuaian Diri</b> .....	<b>25</b>
<b>3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri</b> .....	<b>28</b>
<b>4. Penyesuaian Diri Dalam Perspektif Islam</b> .....	<b>30</b>
<b>C. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Lingkungan</b> .....	<b>32</b>
<b>D. Hipotesis</b> .....	<b>33</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>34</b>

<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
<b>A. Rancangan Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>B. Variabel Penelitian.....</b>	<b>34</b>
<b>C. Definisi Operasional Variabel.....</b>	<b>35</b>
<b>D. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>36</b>
<b>E. Metode Pengumpulan Data.....</b>	<b>37</b>
<b>F. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....</b>	<b>38</b>
<b>G. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>42</b>
<b>H. Metode Analisis Data .....</b>	<b>44</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>45</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
<b>A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....</b>	<b>45</b>
1. Waktu penelitian .....	46
2. Jumlah Subjek Penelitian .....	46
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data .....	46
4. Hambatan-Hambatan yang dijumpai dalam pelaksanaan Penelitian ..	46
<b>B. Pemaparan Hasil Penelitian .....</b>	<b>47</b>
1. Uji Asumsi .....	47
2. Uji Normalitas.....	47
3. Uji Linieritas .....	48
4. Deskriptif Data.....	49
5. Deskripsi Kategorisasi Data .....	51
6. Uji Hipotesis .....	54
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>55</b>
1. Tingkat penyesuaian diri pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.....	56
2. Tingkat stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.....	58
3. Terdapat hubungan penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. ....	61
<b>BAB V.....</b>	<b>67</b>
<b>A. KESIMPULAN.....</b>	<b>67</b>

<b>B. SARAN.....</b>	<b>68</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Uji validitas penyesuaian diri.....	37
Tabel 3.2 Uji validitas stres lingkungan.....	39
Tabel 3.3 Uji reliabilitas.....	41
Tabel 4.1 Uji normalitas.....	47
Tabel 4.2 Uji linieritas.....	48
Tabel 4.3 Deskripsi skor empirik .....	49
Tabel 4.4 Deskripsi kategorisasi data.....	50
Tabel 4.5 Kategorisasi penyesuaian diri .....	51
Tabel 4.6 Kategorisasi tingkat stres lingkungan .....	52
Tabel 4.7 Hasil uji korelasi .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala 1 .....	69
Lampiran 2 Skala 2 .....	67

## ABSTRAK

M. Zacky Maulana Arr. 2022. **Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Tingkat Stres Lingkungan Pada Santri Baru Tahun Ajaran 2021 Di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.** *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Siti Mahmudah, M.Si

---

Santri baru yang belajar di pondok pesantren pada dasarnya tidak hanya berasal dari wilayah dimana pondok pesantren tersebut berdiri, sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar propinsi. Situasi yang berbeda akan membuat santri baru mengalami perubahan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan baru yang mereka tempati. Selain itu kedisiplinan dan suasana pada pondok pesantren sangat tidak selaras dengan suasana di rumah pada umumnya, misalnya jauh dari orangtua, tidak diperkenankan membawa barang elektronik ataupun alat komunikasi (handphone), serta dituntut untuk mandiri dan mentaati segala bentuk peraturan yang ada di dalam pondok pesantren. Sehingga dengan adanya peraturan yang terlihat baru dan pola hidup baru yang dijalani di pondok pesantren, dapat membuat santri baru dipondok pesantren mengalami stres.

Penelitian ini bertujuan untuk, (1) mengetahui tingkat penyesuaian diri pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung, (2) mengetahui tingkat stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung, (3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 55 subjek. Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuisioner dengan pengukuran skala likert. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala penyesuaian diri dan skala stress lingkungan.

Dari hasil analisis peneliti dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan ( $p$ ) sebesar 0.608 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $<0.05$ ). Dapat dijelaskan dengan ( $r_{xy}= 0,608$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ) hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan.

**Kata Kunci:** Penyesuaian diri, stres lingkungan.

## ABSTRACT

M. Zacky Maulana Arr. 2022. **The Relation of Self-Regulation and Environment Stress Level of 2021 New Students of Darul Hikmah Modern Islamic Boarding School Tulungagung.** *Thesis*, Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Dr. Siti Mahmudah, M.Si

---

New students learning in Islamic boarding schools are not only from its surrounding. Some of them come from other cities or provinces. This different situation forces them to adapt to their new environment. In addition, Islamic boarding schools' discipline and atmosphere differ from their home. They are far from their parents, cannot bring any electronic or communication devices (handphones), and must be independent and obedient to the school's rules. New regulations and life patterns in Islamic boarding schools may make them stressful.

The research aims to (1) find out the level of self-regulation of 2021 new students in Darul Hikmah Modern Islamic Boarding School Tulungagung, (2) find out the stress level of 2021 new students in Darul Hikmah Modern Islamic Boarding School Tulungagung, (3) find out whether there is a relation between self-regulation and the stress level of 2021 new students in Darul Hikmah Modern Islamic Boarding School Tulungagung.

The researcher employed a quantitative approach. The samples were taken using a purposive sampling technique on 55 subjects. To collect the data, the researcher employed a questionnaire using Likert scale. The measurement used in this research was self-regulation and environment stress scale.

The researcher's analysis shows that self-regulation and environmental stress have a significance value (p) of 0.608, a significant positive relation. It can be seen from the significance value (p) 0.000 ( $<0.05$ ), explained by  $r_{xy} = 0.608$ ;  $sig = 0.000 < 0.05$ . The research finding shows no relation between self-regulation and environmental stress. The higher the self-regulation level, the higher the environmental stress. Furthermore, the lower the self-regulation, the lower the environmental stress.

**Keywords:** self-adjustment, environmental stress.

## مستخلص البحث

م. زاكي مولانا أُرر. ٢٠٢٢. العلاقة بين التكيف الذاتي ومستوى الإجهاد البيئي لدى الطلاب الجدد للعام الدراسي ٢٠٢١ في المعهد العصري دار الحكمة تولونغ أغونغ. البحث الجامعي، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: د. ستي محمودة، الماجستير.

الطلاب الجدد الذين يدرسون في المعهد أساسا لا يأتون فقط من المنطقة التي أوجد فيها المعهد، بل يأتي بعضهم من خارج المدينة وحتى من خارج المقاطعة. المواقف المختلفة ستجعل الطلاب الجدد يختبرون تغييرات في التكيف مع البيئة الجديدة التي يعيشون فيها. بالإضافة إلى ذلك، فإن الانضباط والجو في المعهد لا يتسق إلى حد كبير مع الجو في المنزل بشكل عام، على سبيل المثال، الابتعاد عن الوالدين، وعدم السماح لهم بإحضار السلع الإلكترونية أو أجهزة الاتصال (الهواتف)، والمطالبة بالاستقلال والامتنال لجميع أشكال اللوائح فيه. بحيث أنهم سيتلقون باللوائح وأنماط الحياة الجديدة، مما يمكن أن يجعلهم يعانون من الإجهاد.

يهدف هذا البحث إلى: (١) معرفة مستوى التكيف الذاتي لدى الطلاب الجدد للعام الدراسي ٢٠٢١ في المعهد العصري دار الحكمة تولونغ أغونغ، (٢) معرفة مستوى الإجهاد البيئي لدى الطلاب الجدد للعام الدراسي ٢٠٢١ في المعهد العصري دار الحكمة تولونغ أغونغ، (٣) معرفة علاقة بين التكيف الذاتي والإجهاد البيئي لدى الطلاب الجدد للعام الدراسي ٢٠٢١ في المعهد العصري دار الحكمة تولونغ أغونغ.

استخدم هذا البحث منهجا كميًا. تم أخذ العينات باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة التي يبلغ عددها من ٥٥ شخصا. تم جمع البيانات عن طريق توزيع الاستبانة بمقياس ليكيرت. أدوات القياس المستخدمة في هذا البحث هي مقياس التكيف الذاتي ومقياس الإجهاد البيئي.

من نتائج تحليل الباحث، أن التكيف الذاتي مع الإجهاد البيئي له قيمة أهمية (p) تبلغ ٠.٦٠٨. مما يعني أن هناك علاقة إيجابية كبيرة. ويلاحظ على ذلك من القيمة المعنوية (p) البالغة ٠.٠٠٠ (> ٠.٠٠٥). ويمكن تفسيره من خلال (sig = 0.000 < 0.05 ؛ rxy = 0.608) أظهرت نتائج تحليل البحث عدم وجود العلاقة بين التكيف الذاتي والإجهاد البيئي. كلما زاد التكيف الذاتي، زاد الإجهاد البيئي. وإذا انخفض التكيف الذاتي، انخفض الإجهاد البيئي.

**الكلمات الرئيسية:** التكيف الذاتي، الإجهاد البيئي.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Santri baru merupakan anggota santri taraf awal yaitu para santri yang terdaftar pada pondok pesantren dan baru akan memulai untuk mengikuti aktivitas yang akan diadakan pada pondok pesantren. Santri yang belajar pada pondok pesantren pada dasarnya tidak hanya berasal berdasarkan wilayah dimana pondok pesantren tadi berdiri, namun juga berasal berdasarkan dari luar kota bahkan terdapat yang berasal berdasarkan dari luar propinsi. Maka setiap santri yang berdasarkan dari wilayah yang berbeda secara otomatis akan menempati lokasi baru pada pondok pesantren yang tentunya berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya, serta bersama-sama dengan para santri lainnya yang berbeda latarbelakang budaya dan tempat tinggal.

Dhofier (2011) mendefinisikan bahwa pondok pesantren merupakan forum pendidikan tradisional Islam yang mempelajari, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam menggunakan menekankan pentingnya moral keagamaan menjadi panduan konduite sehari-hari. Pesantren juga dapat dipahami menjadi forum pendidikan dan pedagogi kepercayaan, yang mana seorang kiai/pengajar mengajarkan ilmu kepercayaan Islam pada santri-santri.

Dalam bukunya “Tradisi Pesantren” (Dhofier) 2011 menyatakan; “pondok, masjid, santri, pedagogi buku -buku islam klasik dan kyai merupakan 5 elemen dasar menurut tradisi pesantren”. Jadi dapat dikatakan kelima hal tersebut merupakan kondisi ataupun rukun berdirinya pondok pesantren. pesantren merupakan sistem pendidikan tertua di masa kini apabila dibandingkan menggunakan forum pendidikan yang pernah ada di Indonesia dan semenjak dahulu telah dipercaya menjadi produk budaya Indonesia yang berkarakter spesial atau dianggap menggunakan kata “indigenous”. Telah banyak dijumpai forum yang bernama pesantren yang mengajarkan banyak sekali buku Islam klasik pada bidang fiqh, aqidah, tasawuf dan sebagai pusat penyiaran Islam. Kelebihan pesantren terletak dalam kemampuannya membangun sebuah perilaku hayati universal yang merata dan diikuti oleh semua santri, sebagai akibatnya lebih berdikari dan tidak bergantung pada siapa serta forum rakyat apapun. Perkembangan dan kelebihan pesantren erat kaitannya menggunakan sistem manajemen yang dikembangkan. Kedisiplinan dan suasana pada pondok pesantren sangat tidak selaras dengan rumah, misalnya halnya jauh menurut orangtua, tidak memakai alat komunikasi misalnya handphone, melakukan segala sesuatu sendiri dan menggunakan banyak sekali peraturan yang wajib dipatuhi.

Seperti halnya di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung di pondok pesantren ini banyak sekali peraturan yang harus di taati dan banyak sekali kegiatan yang harus dijalani mulai bangun tidur sampai tidur lagi. Sistem di

Pondok Modern Darul Hikmah ini menggunakan bahasa asing di setiap minggunya, dari minggu pertama menggunakan bahasa Arab kemudian di minggu berikutnya menggunakan bahasa Inggris. Kemudian sistem kegiatan belajar mengajar (KBM) di pondok ini berada di lingkup pondok mulai dari jam 06.30 sampai 12.10. Santri di pondok ini juga tidak diperbolehkan membawa alat elektronik seperti Handphone, Televisi, setrika, dan lain-lain. Dilihat dari peraturan tersebut hampir sama dengan pondok pesantren yang lain. Sehingga para santri baru akan mengalami stres karena peraturan yang terlihat baru di benaknya dan pola hidup baru yang dijalani di dalam pondok. Peraturan di Pondok Modern Darul Hikmah di atas memungkinkan para santri mengalami stres, sehingga pelampiasan dari rasa stres tersebut dengan cara kabur dari pondok, merokok, dan sering melanggar peraturan.

Para pakar mendefinisikan stres menggunakan redaksi yang berbeda-beda. Robbins (2001) menyatakan bahwa stres adalah suatu syarat yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan yang mana untuk mencapai kesempatan tadi terdapat batasan atau penghalang. Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stres menjadi “*a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal pada memenuhi kebutuhan tadi akan berdampak krusial.

Hampir senada menggunakan pendapat teori sebelumnya, Sarafino (1994) mendefinisikan tertekan menjadi tekanan internal juga eksternal dan syarat bermasalah lainnya pada kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condision in life*).

Beberapa konsep tadi menyebutkan stres menjadi sebuah syarat yang ditimbulkan oleh hubungan antara individu dengan lingkungan, menyebabkan persepsi jeda antara tuntutan-tuntutan berdasarkan situasi yang bersumber dalam sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Gambaran diatas bisa dipahami bahwa Stress merupakan respons organisme untuk beradaptasi menggunakan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tadi bisa berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Jika kondisi tadi tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan dalam satu atau lebih organ tubuh akan menyebabkan yang bersangkutan tidak bisa menjalankan fungsi pekerjaannya secara maksimal. Istilah lain yang lebih sederhana, stres merupakan suatu keadaan tidak mengenakan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tadi mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau konduite pada kehidupan sehari-hari.

Markam (2003) menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasanya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuannya harus mengatasi beban yang mereka alami. Tingkat stres siswa berbeda, ini karena memasuki lingkungan baru, teman-teman yang baru, harus pisah dari orang tua

dan aturan yang sangat disiplin sehingga tidak menutup kemungkinan tingkat stres yang dialami santri di pondok pesantren juga bisa disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri pada dasarnya melibatkan individu dengan lingkungannya, Penyesuaian adalah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku-perilaku yang menyebabkan individu mencoba mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi, dan konflik batin serta menelaraskan tuntutan pikiran ini dengan tuntutan yang dikenakan padanya oleh dunia di mana ia hidup Semuon (2006).

Schneiders (1964) mendefinisikan ada beberapa faktor yang membentuk pribadi dan mengatur perkembangan proses penyesuaian, yaitu: Kondisi Fisik (*Physical*) Pembentukan pengembangan pribadi yang baik melalui proses Penyesuaian akan berjalan dengan baik jika seseorang memiliki kondisi fisik yang bagus. Biasanya sebagian besar penyesuaian akan menghasilkan penyesuaian yang baik jika memiliki kondisi fisik yang baik juga, Perkembangan, kedewasaan dan penyesuaian terhadap proses perkembangan anak dari proses naluriah berkembang menjadi proses melalui belajar dan pengalaman. Namun, setiap anak akan menentukan sendiri pola yang digunakan dalam proses penyesuaian mereka sendiri. Perbedaan dalam pola penyesuaian ini melibatkan emosional, sosial, keagamaan, intelek dan moral, Penentu psikologis terhadap penyesuaian diri.

Hal ini selaras juga dengan santri baru, ada yang berasal dari luar kota dan bahkan dari luar provinsi, jadi mereka harus berurusan dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan situasi dan kondisi yang dialami Sebelumnya, terutama para santri yang tinggal di asrama. santri yang tinggal di asrama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, dan menyesuaikan diri dengan sesama teman asrama, dengan masyarakat sekitar, atau dengan kondisi suhu dan penyesuaian lainnya. Situasi yang berbeda akan membuat santri mengalami perubahan dan penyesuaian dengan lingkungan baru tempat mereka tinggal, sehingga mereka akan mengalami berbagai masalah yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya masalah yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial ditempat yang baru.

Mengingat pentingnya masalah tentang penyesuaian diri pada santri Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung, seperti uraian pada latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stress lingkungan Pada Santri Baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti menemukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung?
3. Apakah ada hubungan penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari uraian rumusan masalah diatas maka tujuan peneliti yang akan dikemukakan adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat penyesuaian diri pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.
2. Mengetahui tingkat stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.
3. Mengetahui apakah ada hubungan penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

### **D. Manfaat**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis, manfaat praktis:

1. Dari segi teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan wawasan untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam mengkaji permasalahan serta memperkaya hasil dari penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada santri baru di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.
- b. Dapat mengaplikasikan ilmu secara langsung dengan turun ke lapangan dan menghadapi permasalahan secara nyata.

2. Dari segi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi serta menjadi informasi pengembangan penelitian selanjutnya dan sebagai acuan untuk meneliti tentang penyesuaian diri dan tingkat stres pada santri baru di pondok pesantren khususnya di Pondok Modern Darul hukmah Tulungagung.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Stres Lingkungan**

##### **1. Teori Stres Lingkungan**

Stres didefinisikan dengan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulasi respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional, dan perilaku. Goliszek (2005).

Stres merupakan suatu kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak dapat berfungsi secara normal. Stress juga dapat terjadi setiap saat terhadap seseorang tanpa mengenal jenis kelamin. Usia seseorang dalam rentangan juga bukan menjadi sebuah klasifikasi stres. Kedudukan dan jabatan turut menyumbang keberadaan stres dalam kehidupan seseorang. Bahkan status sosial ekonomi juga dapat memicu seseorang mengalami stres dalam kehidupannya. Abdullah (2007). Stres dapat pula diartikan sebagai reaksi fisik yang dirasakan oleh individu tidak enak akibat dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang dianggapnya sebagai ancaman bagi keselamatan dirinya. Bukan hanya mengancam akan tetapi dapat menggagalkan keinginan atau kebutuhannya.

Selye (dalam Santrock, 2003) berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, menurut Hans Selye seorang fisiologi dan pakar stress yang dimaksud dengan stress adalah suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap aksi atau tuntutan atasnya. Jadi merupakan repons otomatis tubuh yang bersifat adaptif pada setiap perlakuan yang menimbulkan perubahan pada fisik atau emosi yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal suatu organisme.

Dari berbagai definisi yang dikemukakan oleh para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa stress lingkungan adalah suatu kondisi yang dialami seseorang secara non-spesifik meliputi keadaan yang mengancam seseorang baik secara fisik maupun psikis. Dari sudut pandang psikologis stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau disebabkan oleh situasi eksternal seperti keadaan lingkungan atau sosial yang berpotensi bahaya, memberikan tantangan, menimbulkan perubahan-perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan.

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa

menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia.

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

Stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stress yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang, termasuk siswa.

Lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya.

## **2. Proses Terjadinya Stres Lingkungan**

Peristiwa stres sekurang-kurangnya ada tiga hal yang saling terkait, yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*); orang yang mengalami stres (*the stressed*); dan hubungan antara keduanya yang merupakan transaksi (*transactions*) Hardjana (2002). Ada tiga tahap stres menurut Selye, dalam Hilmi (1999) yaitu tahap reaksi tanda bahaya, resistensi, dan tahap

kelelahan. Tahap reaksi tanda bahaya adalah tahap dimana tubuh secara otomatis menerima tanda-tanda bahaya yang disampaikan indera. Tubuh siap menerima ancaman atau menghindar terlihat dari otot yang menegang, keringat keluar, sekresi adrenalin meningkat, jantung berdebar karena darah dipompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Stres lingkungan merupakan kondisi yang kadang-kadang tidak bisa dihindari terjadinya dalam lingkungan kita. Kondisi yang menyebabkan stres bisa berasal dari alam, atau karena adanya campur tangan manusia namun keduanya mempunyai dampak yang cenderung merugikan pada kehidupan manusia Diahsari (2001).

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

### 3. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Stres lingkungan

Menurut Prokop dkk (2001) ada tiga faktor yang ikut mempengaruhi stres, yaitu:

#### 1) Faktor perilaku

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

- a) 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.
- b) 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.

#### 2) Faktor psikologis

Ada tiga faktor psikologis yang berpengaruh yaitu :

- a) 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.

- b) Ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) adalah reaksi tidak berdaya seseorang akibat seringnya mengalami peristiwa di luar kendalinya. Semakin sering individu mengalami situasi stres maka semakin tinggi resiko terjadinya stres. Reaksi ini berupa pengurangan motivasi (*motivational deficit*) yaitu menyimpulkan bahwa semua usaha sia-sia, pengurangan secara kognisi (*cognitif deficit*) yaitu kesulitan mempelajari respon-respon yang dapat membawa hal positif dan pengurangan secara emosional (*emotional deficit*) yaitu rasa tertekan karena melihat bahwa mereka tidak dapat berbuat apa-apa dan situasinya tidak terkendali lagi.
- c) Kepribadian tabah (*hardiness*) adalah keberanian dan ketangguhan seseorang menghadapi situasi stres berupa; Keyakinan mampu mengendalikan sesuatu, Komitmen, keterlibatan dan makna dari sesuatu yang dilakukan sehari-hari, Fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan, seakan-akan perubahan merupakan tantangan untuk pertumbuhannya. Semakin mereka tangguh dan berani maka mereka semakin mampu menghadapi stres.

### 3) 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. Maramis (2004) yang mengatakan bahwa sumber-sumber stres psikologis itu dapat berupa:

- a) Frustrasi, timbul bila ada arah melintang antara keinginan individu dan maksud atau tujuan individu. Ada frustrasi yang datang dari luar, misalnya: bencana alam, kecelakaan, kematian seseorang yang dicintai, norma-norma dan adatistiadat. Sebaliknya frustrasi yang berasal dari dalam individu, seperti: cacat badaniah, kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi tidak enak, merupakan frustrasi yang berhubungan dengan kebutuhan rasa harga diri.
- b) Konflik, bila kita tidak tahan memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Misalnya: memilih mengurus rumah tangga atau aktif di kegiatan kantor.
- c) Tekanan, yaitu sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa

adanya, tidak berani atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebihan. Tekanan dari luar, misalnya: atasan di kantor menuntut pekerjaan cepat diselesaikan sementara waktu yang disediakan sering mendesak.

d) Krisis, bila keseimbangan yang ada terganggu secara tiba-tiba sehingga menimbulkan stres yang berat. Hal ini bisa disebabkan oleh kecelakaan, kegagalan usaha ataupun kematian

Kesimpulan dari teori di atas bahwa proses terjadinya stres lingkungan ada tiga faktor yaitu faktor perilaku, faktor psikologis dan faktor sosial. Faktor perilaku ini, individu akan mengalami stres yang muncul akibat perilakunya sehari-hari yang disebabkan kebiasaan individu. Kemudian faktor psikologis, individu akan mengalami stres yang muncul salah satunya akibat kontrol yang dirasakan adalah keyakinan bahwa individu dapat menguasai *stressor*. Faktor sosial, individu akan mengalami stres yang muncul dari pergaulan sekitar. Hal ini muncul ketika individu berada di tempat baru.

#### **4. Aspek-aspek stres Lingkungan**

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

##### **1. Frustrasi.**

Frustrasi merupakan keadaan emosional yang timbul pada saat terjadi hambatan dalam usaha memenuhi keinginan, kebutuhan, tujuan hidup, dan harapan (Arumwardani, 2011). Pendapat senada juga diungkapkan oleh

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

- a) Sering mengeluh terhadap semua hal dan tidak ada yang benar dimatanya.
  - b) Emosi mudah terpicu, kadang disertai sedikit tindakan agresi.
  - c) Selalu merasa gagal.
  - d) Menempatkan sosok lain sebagai penyebab kegagalan.
  - e) Sering memuji orang lain untuk menutupi kebenciannya, tetapi membicarakan di belakang.
  - f) Tindakan ekstrimnya dengan berdiam diri tanpa mau melakukan apapun.
- Frustrasi akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

## 2. Konflik.

Konflik timbul dalam situasi dimana terdapat dua atau lebih kebutuhan, harapan, keinginan, dan tujuan yang mana situasi-situasi tersebut saling

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

a) Konflik internal.

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

b) Konflik eksternal

Konflik eksternal terjadi di luar diri sendiri, benturan-benturan yang muncul atas dua pilihan atau lebih, tetapi tidak melibatkan perasaan yang mendalam (Arumwardani, 2011).

3. Tekanan.

Tekanan/*pressure* adalah suatu keadaan yang menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Tekanan/*pressure* ini berasal dari luar diri maupun diri sendiri (Wiramiharja, 2007). Pendapat senada juga dijelaskan oleh Rahayu (2009) yang menjelaskan bahwa stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Dalam

hambatan ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu, seperti:

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

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

Berdasarkan pernyataan dari beberapa teori sebelumnya dapat disimpulkan bahwa stres lingkungan memiliki tiga aspek yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*). Frustrasi dapat diartikan jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan sehingga individu merasakan penyesalan yang mendalam. Konflik dapat diartikan jika individu berada didalam suatu kelompok tetapi tidak satu tujuan sehingga kelompok tersebut konflik satu sama lain dan menimbulkan stres bagi individu. Tekanan dapat diartikan jika individu yang tidak menginginkan suatu hal tetapi terpaksa untuk melakukan.

## 5. Stres Lingkungan Dalam Perspektif Islam

Teori dalam islam , stres merupakan sebuah penyakit hati yang diakibatkan oleh keadaan (stressor) yang tidak mampu dikuasai atau diatasi yang mengakibatkan kedengkian, iri, marah, dan lain-lain Susatyo (2010). Penyakit hati bukanlah penyakit medis secara jasmani, namun penyakit hati adalah sebuah penyakit yang mempengaruhi sifat. Hati menurut Imam Al-Ghazali dibagi menjadi 2 yaitu hati yang berbentuk daging (jasmani) dan hati yang halus, ini merupakan hakikat dari manusia yang bisa merasakan keadaan sekitar dan ketuhanan (rohani). Ketenangan jiwa akan sangat menentukan dalam berperilaku, jika seseorang tidak memiliki ketenangan jiwa maka akan menjadi pendorong kepada nafsu syahwatnya.

Hati sebagai penentu ketenangan jiwa individu yang berimplikasi kepada perilaku yang muncul. Akal juga memiliki andil dalam berperilaku terlebih ketika individu mengalami sebuah permasalahan. Dalam pengertiannya, salah satu fungsi akal menurut Al-Ghazali adalah pengembangan akal guna mengetahui sebab akibat yang berakibat pada tindakan termasuk hawa nafsu baik buruknya dimasa mendatang. Islam juga menjelaskan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155 Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ, وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Dan sungguh kami pasti akan menguji kalian dengan sedikit perasaan takut dan lapar, serta kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira bagi orang-orang yang sabar.

Wahbah Al-Zuhaili (w. 1436 H) dalam *Tafsir Al-Munir* menyatakan bahwa lafal (وَلَنبَلُونَكُمْ) menunjukkan bahwa Allah Swt. bersumpah. Menurut Al-Zuhaili, lafal tersebut bermakna *النَّصِيْبِيْنَكُمْ* (menimpakan), dan *damir* (كُمْ) dalam lafal tersebut ditujukan khusus kepada orang mukmin, karena ayat ini memiliki munasabah dengan Q.s. Al-Baqarah ayat 153. Pemilihan kata “menimpakan” menunjukkan bahwa ujian dan cobaan dalam pandangan Al-Zuhaili berpotensi memberatkan manusia.

Pendapat berbeda datang dari Imam ‘Abdul Karim al-Qusyairi (w. 465 H), dalam *Latā'if al-Isyārat* Al-Qusyairi menyatakan bahwa ujian tidak hanya berpotensi memberatkan, melainkan juga ada yang menyenangkan. Al-Qusyairi membagi ujian dari Allah Swt. Secara garis besar menjadi dua bentuk, yakni ujian berupa *ni'mah* (kenikmatan) dan ujian berupa *mihnah* (kesengsaraan).

Kesimpulan dari penjelasan yang sudah dijelaskan, bahwa stress adalah suatu bentuk tanda tubuh dan pikiran bahwa ada sesuatu yang mengganggu dipikiran individu akibat ketidaksiapan atas suatu realita terhadap harapan, namun tidak selamanya stres akan berdampak buruk bagi kinerja maupun tubuh. Ketika pikiran dan tubuh mempersepsikan bahwa stres dapat diolah dengan baik, maka akan meningkatkan kinerja. Dan dalam Islam sendiri mempunyai konsep berdasarkan Al-Quran dan Hadits yang dijelaskan Al-Ghazali yang disebut sebagai penyakit hati. Yang dimana akal dan hati menjadi dasar dalam berperilaku, munculnya sifat-sifat tercela inilah yang dianggap sebagai penyakit hati karena

menyalahi fitrah manusia sebagai hamba yang merepresentasikan sifat-sifat ketuhanan. Islam juga menjelaskan bahwa stres termasuk kedalam suatu cobaan, maka seseorang yang mengalami stres dituntut untuk sabar dan berbenah diri agar dapat menjadi pahala di kemudian hari.

## **B. Penyesuaian Diri**

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

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup. Semiun (2006) menambahkan penyesuaian diri berarti seperti: pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi tuntutan-tuntutan tugas. Carroll menegaskan apabila kebutuhan untuk menguasai adalah sama sekali atau untuk sebagian terbesar gagal dalam jangka waktu yang lama, maka individu pasti tidak dapat menyesuaikan diri Semiun (2006).

Menurut Hurlock (2008) penyesuaian adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam lingkungan / masyarakat. Kartono (2008)

menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Menurut Schneiders (1964) definisi penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*) dan penyesuaian diri sebagai suatu usaha penguasaan (*mastery*). Pada mulanya penyesuaian diri sama dengan adaptasi (*adaptation*). Penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian dalam arti fisik, fisiologis atau biologis. Penyesuaian diri sebagai konformitas terhadap norma memaknai penyesuaian diri individu sebagai usaha konformitas yang menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk selalu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi.

Schneiders (1964) mendefinisikan juga bahwa penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan,

kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya.

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

Kepribadian dipandang berdasarkan penyesuaian diri penekanannya terletak pada ciri-ciri khas atau tingkah laku-tingkah laku yang memungkinkan seseorang menyesuaikan diri atau bergaul dengan baik dalam lingkungannya. Inilah tipe pendekatan ilmu kesehatan mental. Kepribadian dalam konsep ini ditentukan oleh tindakan-tindakan yang kita lakukan dan yang membantu kita menjaga keseimbangan (ekuilibrium) atau tetap berada dalam keharmonisan dengan lingkungan kita. Apabila usaha-usaha ini gagal, maka kita akan sampai pada apa yang dinamakan kepribadian yang tidak mampu menyesuaikan diri.

Kesimpulan dari beberapa teori di atas yaitu penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan dan

frustrasi, dan individu di dorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan, individu di katakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar dapat di terima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungan disekitarnya.

## **2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders 1984 (dalam Desmita, 2009) ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu :

### **1. Kondisi Fisik**

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri. Karena struktur jasmaniah adalah kondisi yang primer bagi tingkah laku, dapat diperkirakan bahwa sistem saraf, kelenjar, otot adalah faktor penting bagi sistem syaraf, kelenjar menimbulkan gejala gangguan mental. Dengan begitu, kondisi tubuh yang baik adalah syaraf tercapainya penyesuaian diri yang baik. Selain itu, jenis kelamin dapat dipengaruhi oleh proses penyesuaian diri. Psikologi evolusioner menekankan adanya perbedaan adaptasi atau penyesuaian diri psikologis antara laki-laki dan perempuan yang berlangsung selama evolusi (Santrock, 2007). Seringkali lingkungan masyarakat memberikan adanya streotip antara laki-laki dan perempuan yang menyebabkan terjadinya perbedaan status sosial sehingga sebagian besar budaya di dunia, menganggap bahwa perempuan memiliki kekuasaan dan status yang rendah dibanding laki-

laki, dan perempuan juga dianggap bahwa memiliki kontrol yang lebih kecil dalam sumber daya Wood, 2001 (dalam Santrock, 2007).

## 2. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri seperti kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), pengaturan diri (*self-regulation*), realisasi diri (*self-realization*), dan inteligensi. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), Karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol dalam proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap dan karakteristik lainnya. Semakin kaku dan tidak ada kemauan dan kemampuan untuk merespon lingkungan maka semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri. Pengaturan diri (*Self-Regulation*) Sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari beberapa keadaan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri. Selain itu, Realisasi Diri (*Self-Realization*) Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, maka didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk

tanggungjawab, sikap, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu adalah unsur-unsur penting yang mendasari realisasi diri. Inteligensi sangat berperan penting juga dalam proses penyesuaian diri, bagiperolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan. Seperti halnya, kualitas pemikiran seseorang dapat memungkinkan orang tersebut melakukan pemilihan dan mengambil keputusan penyesuaian diri secara akurat.

### 3. Proses Belajar

Kemauan belajar adalah unsur penting dalam penyesuaian diri karena pada umumnya respons-respons dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap kedalam diri individu melalui proses belajar. Oleh karena itu, kemauan untuk belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar. Pengaruh proses belajar itu akan muncul dalam bentuk mencoba-coba dan gagal, pengkondisian, dan menghubungkan-hubungkan berbagai faktor yang ada dimana individu itu akan melakukan proses penyesuaian diri.

### 4. Lingkungan

Berbagai lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Pengasuhan orangtua merupakan pintu awal

individu dalam belajar berinteraksi dengan individu lainnya. Pada dasarnya pola asuh akan menentukan kemampuan penyesuaian diri individu, keluarga yang menganut pola asuh demokrasi akan memberikan kesempatan lebih kepada individu untuk berproses dalam penyesuaian diri secara lebih baik. Unsur-unsur didalam keluarga, seperti interaksi orang tua dengan anak, interaksi antaranggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik dalam keluarga dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Lingkungan Sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk memengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan norma sosial.

### **3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan Hurlock (2008) yaitu :

#### 1) Mampu menilai diri secara realistik

Mampu menilai diri secara realistik ialah individu dengan kepribadian sehat dapat menilai diri sesuai dengan kenyataan, baik kelebihan maupun kelemahan yang menyangkut fisik (postur tubuh, wajah, kesehatan dan kemampuan).

2) Mampu menilai situasi secara realistik

Individu dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dihadapi secara realistik dan bersedia menerimanya secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan tersebut sebagai suatu yang harus sempurna.

3) Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik

Individu dapat menilai prestasinya secara realistik dan menanggapi secara rasional, tidak menjadi sombong dan angkuh apabila memperoleh prestasi yang tinggi, atau kesuksesan dalam hidup. Pada saat mengalami kegagalan tidak menanggapi dengan frustrasi, namun dengan sikap yang tetap optimis.

4) Menerima tanggung jawab

Individu yang sehat adalah individu yang bertanggung jawab, mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah – masalah kehidupan yang dihadapi.

5) Kemandirian

Individu memiliki sikap mandiri dalam cara berpikir dan bertindak, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma yang berlaku di lingkungan.

Teori yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari lima aspek yaitu mampu menilai diri secara realistik, mampu menilai situasi secara realistik, mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik, menerima tanggung jawab dan kemandirian. mampu menilai diri secara realistik

dapat diartikan jika individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri. Mampu menilai situasi secara realistis dapat diartikan jika individu ikhlas dengan apa yang sudah dilakukannya. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistis dapat diartikan jika individu tidak angkuh ketika mendapat suatu prestasi. Menerima tanggung jawab dapat diartikan jika individu dihadapkan dengan suatu kewajiban maka tidak lari dari tanggung jawab. Kemandirian dapat diartikan jika individu selalu bersikap, berfikir secara mandiri.

#### 4. Penyesuaian Diri Dalam Perspektif Islam

Rahmad (2007) dalam buku karangannya yaitu psikologi agama: Memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi, penyesuaian diri dalam perspektif disiplin ilmu psikologi adalah suatu proses perubahan dalam diri dan lingkungan, dimana individu harus dapat mempelajari tindakan atau sikap baru untuk hidup dan menghadapi keadaan tersebut sehingga tercapai kepuasan dalam diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami

memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Allah tidak membebani seseorang kecuali dengan sesuatu yang sanggup dilakukannya, karena agama Allah dibangun di atas asas kemudahan, sehingga tidak ada sesuatu yang memberatkan di dalamnya. Barangsiapa berbuat baik, dia akan mendapatkan ganjaran atas apa yang dia lakukan, tanpa dikurangi sedikitpun. Dan barangsiapa berbuat buruk, dia akan memikul dosanya sendiri, tidak dipikul oleh orang lain. Rasulullah dan orang-orang mukmin berdoa, "Ya Rabb kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau salah dalam perbuatan atau ucapan yang tidak kami sengaja. Ya Rabb kami, janganlah Engkau bebani kami dengan sesuatu yang memberatkan dan tidak sanggup kami jalankan, sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami yang Engkau hukum atas kezaliman mereka, seperti orang-orang Yahudi. Dan janganlah Engkau pikulkan kepada kami perintah maupun larangan yang memberatkan dan tidak sanggup kami jalankan. Maafkanlah dosa-dosa kami, ampunilah diri kami, dan sayangilah kami dengan kemurahan-Mu. Engkaulah pelindung dan penolong kami. Maka tolonglah kami dalam menghadapi orang-orang kafir.

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

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

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

Kehidupan baru sebagai santri di pondok pesantren merupakan transisi antara kebiasaan hidup bebas di rumah dan kemandirian serta peraturan baru yang memaksa santri untuk menjadi lebih baik. Santri dituntut untuk mematuhi peraturan yang ada, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Tapi terkadang tuntutan-tuntutan tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik sehingga memunculkan suatu tekanan terhadap diri mereka, tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

Stres memiliki tiga komponen dasar, yaitu stressor yang merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, kemudian respon stres yaitu reaksi yang melibatkan komponen emosional, fikiran, fisiologis, dan perilaku. Sedangkan proses tersebut merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri Helmi (1999). Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan hal tersebut menurut Sears Maharani dan Andayani (2003) kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh

sebab itu individu dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang. Tuntutan situasi sosial dapat dipenuhi oleh individu jika memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu, kemampuan tersebut dapat diperoleh dari pembelajaran keluarga dan pembelajaran pengetahuan baru dari lingkungan yang di tempati Maharani dan Andayani (2003).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa inidividu yang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mengurangi berbagai hal yang dialami di tempat yang baru ditempati seperti stres pada lingkungan yang dirasakan para santri yang meninggalkan kebiasaan bebas di rumah. Kondisi stres terhadap lingkungan tersebut dapat berbeda-beda dari satu santri dengan santri lainnya, sehingga dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik dimiliki para santri akan memberikan dampak yang baik bagi permasalahan stres terhadap lingkungan yang dihadapi.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini yang diajukan adalah terdapat hubungan penyesuaian diri dengan stress lingkungan pada santri baru di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

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

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

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu yang dapat mengubah nilai. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan di tarik kesimpulan Sugiyono (2012). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu:

### 1. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel ini adalah variabel yang menjadi pusat perhatian utama penelitian. Menurut Sugiyono (2012) variabel dependen sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen atau variabel terikat. Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah: Stres lingkungan

### 2. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel independen (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel dependen (terikat) Sugiyono (2012). Variabel independen dalam penelitian ini adalah: Penyesuaian diri.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang diberikan pada suatu variabel dengan memberi arti atau menspesifikasikan kegiatan atau membenarkan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut Iman (2016). Definisi variabel untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi/bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Skala yang digunakan untuk mengungkap penyesuaian diri menggunakan lima aspek

berdasarkan teori dari Hurlock (2008), yaitu Mampu menilai situasi secara realistik, Mampu menilai diri secara realistik, mampu menilai prestasi yang didapat secara realistik, menerima tanggung jawab, kemandirian.

## 2. Stres Lingkungan

Stres lingkungan lebih menekankan pada peran fisiologi, kognisi maupun emosi dalam usaha manusia berinteraksi dengan lingkungannya, bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Skala yang digunakan untuk mengungkap penyesuaian diri menggunakan tiga aspek berdasarkan teori dari Coleman (2007), yaitu frustrasi, konflik, tekanan.

## **D. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012:80), Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun jumlah anggota santriwan dalam penelitian ini yaitu 174 santriwan baru tahun ajaran 2021 yang ada di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung (Jurnal absensi kelas 1 Mts di Pondok Modern Darul Hikmah, 2021)

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, meliputi jenis kelamin, tingkat kelas, usia Sugiyono (2016).

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

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu santriwan baru tahun ajaran 2021 diambil 32% dari jumlah populasi yang berjumlah 55 santriwan yang ada di Pondok Modern darul Hikmah Tulungagung.

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode Angket, teknik ini merupakan teknik pengumpulan data pernyataan yang dikirimkan kepada subjek secara langsung untuk diisi sesuai pernyataan dan dikembalikan. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila

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

## F. Uji Validitas Dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

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

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

Keterangan :

$R_{xy}$  = Koefisien korelasi *product moment*

N = Jumlah responden atau sampel

X = jumlah skor aitem

Y = jumlah skor total

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

Jika Menggunakan aplikasi *SPSS* validitas setiap aitem Penyesuaian diri bisa dilihat pada bagian *corrected Item Total correlation* yang menunjukkan nilai

diatas 0.3 sehingga bisa dikatakan jika semua aitem valid karena diatas 0.3 semua.

**Tabel 3.1**  
**Hasil Uji Validitas Penyesuaian diri**

<b>Item-Total Statistics</b>					
	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Squared Multiple Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
a1	61.87	73.298	.758	.	.940
a2	61.60	72.170	.775	.	.940
a3	61.53	70.921	.770	.	.940
a4	62.16	74.991	.384	.	.946
a5	61.80	75.719	.455	.	.944
a6	61.60	72.170	.775	.	.940
a7	61.76	72.925	.684	.	.941
a8	61.60	72.170	.775	.	.940
a9	61.53	70.921	.770	.	.940
a10	61.85	72.053	.722	.	.940
a11	62.16	74.991	.384	.	.946
a12	61.95	74.423	.523	.	.943
a13	61.53	70.921	.770	.	.940
a14	61.76	72.925	.684	.	.941
a15	61.85	72.053	.722	.	.940
a16	61.78	73.729	.662	.	.941
a17	61.87	73.298	.758	.	.940

a18	62.15	74.127	.441	.	.945
a19	61.78	73.729	.662	.	.941
a20	61.87	73.298	.758	.	.940
a21	61.85	72.053	.722	.	.940
a22	62.16	74.991	.384	.	.946

Serta validitas untuk variabel kedua yakni stres lingkungan yang memiliki 36 aitem memiliki hasil *corrected Item Total correlation* yang menunjukkan nilai diatas 0.3 sehingga bisa dikatakan jika semua aitem valid karena diatas 0.3 semua.

**Tabel 3.2**  
**Hasil Uji Validitas stres lingkungan**

<b>Item-Total Statistics</b>					
	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Squared Multiple Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
a1	82.47	245.217	.551	.	.943
a2	82.29	244.766	.459	.	.944
a3	82.56	241.732	.536	.	.943
a4	82.42	247.137	.411	.	.944
a5	82.56	241.732	.536	.	.943
a6	82.42	247.137	.411	.	.944
a7	82.40	243.837	.527	.	.943
a8	82.58	237.840	.668	.	.942
a9	83.80	237.681	.608	.	.943
a10	82.42	244.396	.430	.	.944
a11	82.47	245.217	.551	.	.943

a12	82.64	241.088	.551	.	.943
a13	82.47	245.217	.551	.	.943
a14	82.58	237.840	.668	.	.942
a15	82.40	243.837	.527	.	.943
a16	82.58	237.840	.668	.	.942
a17	83.80	237.681	.608	.	.943
a18	82.82	242.040	.349	.	.945
a19	83.47	236.476	.595	.	.943
a20	83.29	234.766	.598	.	.943
a21	82.95	236.830	.662	.	.942
a22	82.73	234.387	.750	.	.941
a23	82.95	236.830	.662	.	.942
a24	82.73	234.387	.750	.	.941
a25	83.18	239.596	.505	.	.943
a26	83.18	234.633	.557	.	.943
a27	83.80	237.681	.608	.	.943
a28	82.82	244.855	.347	.	.945
a29	83.18	239.596	.505	.	.943
a30	83.18	234.633	.557	.	.943
a31	83.80	237.681	.608	.	.943
a32	82.82	242.040	.349	.	.945
a33	83.47	236.476	.595	.	.943
a34	83.29	234.766	.598	.	.943
a35	82.73	234.387	.750	.	.941
a36	83.29	234.766	.598	.	.943

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas adalah terjemahan dari kata *reliability* yang merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya, namun dalam konsep intinya reliabilitas adalah sejauhmana hasil atau suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa reliabilitas merupakan pengukuran kepada subjek secara berulang dan dalam waktu yang berbeda namun tetap memiliki konsistensi dan terpercaya.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b><i>Koefisien alpha cronbach's</i></b>	<b>Keterangan</b>
<b>Penyesuaian Diri</b>	0.890	<i>Reliabel</i>
<b>Stres lingkungan</b>	0.899	<i>Reliabel</i>

## **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur hubungan penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung dengan menggunakan skala sikap model likert. Skala ini disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan

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

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

## **H. Metode Analisis Data**

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

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

Tanggal 2 Juli 1991 disepakati dan telah didirikan Pondok Pesantren bernama “ PONDOK MODERN DARUL HIKMAH TAWANGSARI “, dengan Pimpinan KH. Drs. Nurul Hadi Ridwan, dengan dibantu Ikatan Keluarga Pondok Modern Gontor (IKPM) di Tulungagung dan para Ustadz yang tidak mengurangi rasa hormat tidak disebutkan namanya satu persatu.

Untuk memperkokoh pendirian Pondok tersebut, pada tanggal 8 Januari 1992 didirikan Yayasan Badan Wakaf Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari Tulungagung pada Akta Notaris MASJKUR, SH. No. 11 Tahun 1992 dengan Ketua Umumnya Bapak H. Taufiq Hamim.

Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari sebagai lembaga pendidikan islam, yang sistimnya dilaksanakan secara integral yaitu menyatukan pendidikan formal dan non formal dalam sebuah milleu yang didesain untuk mendidik. Sistem yang digunakan oleh Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari adalah sistem asrama dimana Kyai, Ustadz dan Santri berada dalam asrama selama 24 jam, hal ini dengan maksud untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas pendidikan.

Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari yang dalam kegiatannya melaksanakan Pendidikan Madrasah Diniyah Ula, Kulliyatul Mu'allimin Al

Islamiyah, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah dan Tahfidz Al Qur'an. Melihat kondisi riil jumlah dan perkembangan santri setiap tahunnya menerima rata-rata mencapai 200 santri baru, baik santri putra maupun santri putri.

### **1. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari dengan cara membagikan berbentuk *papper* dengan kriteria tertentu responden yang bisa mengisi kuisisioner yang di bentuk dalam lembaran kertas. Proses penelitian berlangsung pada bulan Juni hingga Juli 2022.

### **2. Jumlah Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah santri di Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari angkatan 2021 yang berjumlah 55 orang.

### **3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara langsung dengan membagikan kuisisioner kepada santri dengan adanya himbauan orang yang bisa mengisi kuisisioner tersebut adalah santri baru angkatan 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari.

### **4. Hambatan-Hambatan yang dijumpai dalam pelaksanaan Penelitian**

Beberapa hambatan dalam proses pengisian kuisisioner yakni :

- 1) Dikarenakan penelitian dilakukan di pondok pesantren sehingga peneliti terbatas oleh peraturan dan kegiatan yang ada di pondok pesantren.

2) Tidak semua santri bisa mengisi kuisioner dengan segera.

## **B. Pemaparan Hasil Penelitian**

### **1. Uji Asumsi**

Proses yang harus dilakukan untuk melakukan uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Kegunaan dari uji asumsi ini yakni untuk menghindari *Sampling error*.

### **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mencari tahu apakah data hasil pengukuran dalam penelitian berkontribusi normal atau tidak normal (Ghozali, 2002). Menurut Winarsunu, 2015 menyatakan bahwa normalitas terjadi apabila skor pada setiap variabel dalam model mengikuti kurva yang digambarkan dalam histogram, distribusi normal digambarkan seperti bentuk bel. Apabila distribusi benar normal maka akan didapatkan indeks kemiringan sama dengan 0, akan tetapi hampir tidak mungkin mendapatkan data yang benar-benar terdistribusikan secara normal dengan indeks kemiringan sama dengan 0. Teknik penghitungannya menggunakan *SPSS* bertujuan untuk mendapatkan hasil data terbukti terdistribusi secara normal atau tidak yang dapat dilihat dari bagian *Asymp. Sig (2-tailed)*, jika nilai *Asymp. Sig* lebih dari  $>0,05$  atau sama dengan 5% maka dapat dinyatakan bahwa data yang didistribusikan pada

subjek menyebar dengan normal. Namun, jika data tersebut kurang dari 5% maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal (Muhson,2005).

Hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan menggunakan *SPSS* diketahui bahwa secara keseluruhan data terdistribusi secara normal pada setiap variabel, dibawah ini tabel 4.1 memaparkan hasil uji normalitas:

**Tabel 4.1:**  
**Uji Normalitas *One-Sample Kolmogrov Test***

<i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>			
Variabel	Populasi	<i>Asymp. Sig.(2-tailed)</i>	Keterangan
Penyesuain Diri	55	0.200	Normal
Stress Lingkungan	55	0.176	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas diketahui bahwa dari kedua variabel terdistribusi secara normal ( $p > 0,05$ ), sehingga keduanya memenuhi syarat dalam distribusi secara normal.

### 3. Uji Linieritas

Fungsi dilakukannya uji linieritas yakni untuk mendapati apakah variabel bebas dan terikat yang diteliti memiliki hubungan linier atau tidak. Kalkulasi uji Linieritas dilaksanakan dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 20 for windows* untuk mengklarifikasi

apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang bersifat linear, apabila nilai signifikansi kurang dari standar yang ditentukan ( $p < 0.05$ ) atau sama dengan 5% sehingga bersifat tidak linear, melainkan apabila nilai signifikansi lebih dari ( $p > 0.05$ ) maka hubungannya bersifat linear (Muhson, 2005). Dibawah ini tabel 4.2 uji linearitas:

**Tabel 4.2 :  
Uji Linieritas**

Variabel	Populasi	Sig.	Keterangan
Penyesuaian diri*stress lingkungan	55	0.124	linier

Bersumber pada tabel 4.2 diatas diketahui bahwa antar variabel memiliki hubungan yang linier dengan  $p > 0.05$ , sehingga kedua variabel sesuai dengan kriteria linier. Yakni penyesuaian diri memiliki hubungan secara linier terhadap stres lingkungan.

#### **4. Deskriptif Data**

Proses untuk menjawab rumusan masalah dari hipotesis yang telah diberikan pada bab sebelumnya dengan menggunakan analisis data, dan untuk merealisasikan tujuan dari penelitian yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan harus melalui beberapa tahapan analisa yakni dengan bantuan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 16 for windows* adalah sebagai berikut :

### a. Skor Empirik

Skor Empirik merupakan data hasil perhitungan dari kuisioner yang sudah berbentuk angka serta dijumlahkan dengan tujuan mengetahui tingkat rendah, sedang dan tingginya setiap variabel dalam penelitian. Sesuai dengan tabel 4.3 berikut ini :

**Tabel 4.3 :**  
**Deskripsi skor Empirik**

<i>Variabel</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Penyesuaian diri	22	88	55	11
Stress lingkungan	36	144	90	18

Dibawah ini pemaparan skor hipotetik pada penelitian ini:

#### 1) Penyesuaian diri

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{1}{2} (\text{nilai max item} + \text{nilai min item}) \cdot n \\ &= \frac{1}{2} (4+1) \times 22 = 55 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD &= \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min}) \\ &= \frac{1}{6} (88-22) = 11 \end{aligned}$$

Skala penyesuaian diri dalam penelitian ini memiliki skor *item* terendah sebesar 22 dan skor tertinggi 88 dengan mean sebesar 55 dan standar deviasi sebesar 11.

#### 2) Stres lingkungan

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (\text{nilai max item} + \text{nilai min item}) \cdot n$$

$$= \frac{1}{2}(4+1) \times 36 = 90$$

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$= \frac{1}{6} (144 - 36) = 18$$

Skala stres lingkungan dalam penelitian ini dengan skor *item* terendah yakni 36 dan skor tertinggi 144 dengan mean sebesar 90 dan standar deviasi 18.

## 5. Deskripsi Kategorisasi Data

Tabel 4.4 menunjukkan skor norma hipotetik dalam penelitian ini:

**Tabel 4.4 :**  
**Norma Kategorisasi**

Norma	Keterangan
$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) > X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah

Kategorisasi data dalam penelitian ini dapat menunjukkan nilai *mean* dan standar deviasi pada tiap-tiap variabel. Setelah itu, dari hasil yang diperoleh diberlakukan pengelompokan tiga kategorisasi yakni tinggi, sedang dan rendah yang dibantu menggunakan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 20 for windows*.

**a. Penyesuaian diri**

**Tabel 4.5 :  
Kategorisasi Penyesuaian diri**

Kategori	Range	Frequency	Precent
Tinggi	>67	20	36,6%
Sedang	44-66	33	60%
Rendah	<43	2	3,6%
Total		55	100%

Tabel kategorisasi tingkat penyesuaian diri pada santri pondok modern Darul Hikmah Tulungagung adalah sedang presentase 60% dengan jumlah santri mencapai 33 anak dan tingkat tinggi 36,6%, dengan jumlah santri 20 anak dan untuk tingkat rendah dengan persentase 3,6% memiliki 2 anak. Bentuk diagram persentase tingkat penyesuaian diri pada santri pondok modern darul hikmah pada gambar 4.5 berikut ini.



**Gambar 4.1 :**  
**Diagram Tingkat Penyesuaian diri**

Bentuk diagram tingkat penyesuaian diri dapat kita ketahui bahwa tingkat penyesuaian diri pada santri Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung adalah sedang dengan *prosentase* 60%.

**b. Stress lingkungan**

**Tabel 4.6 :**  
**Kategorisasi tingkat stres lingkungan**

Kategori	Range	Frequency	Precent
Tinggi	>109	3	5.4%
Sedang	72-108	41	74.5%
Rendah	<71	11	20%
Total		55	100%

Tabel kategorisasi tingkat stres lingkungan pada santri pondok modern Darul Hikmah Tulungagung adalah sedang dengan presentase 74.5% memiliki jumlah santri sebanyak 41 anak dan tingkat tinggi dengan 5.4% memiliki jumlah santri sebanyak 3 anak, dan untuk tingkat rendah dengan prosesntase 20% memiliki jumlah santri 11 anak. Bentuk diagram persentase tingkat stress lingkungan pada santri pondok modern Darul Himah Tulungagung pada gambar 4.2 berikut ini.



**Gambar 4.2 :**  
**Diagram Tingkat stres lingkungan**

Bentuk diagram tingkat stres lingkungan dapat kita ketahui bahwa tingkat stress lingkungan pada santri Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung adalah sedang dengan *prosentase* 74,5%.

## **6. Uji Hipotesis**

### **a. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri pondok modern Darul Hikmah Tulungagung**

Hipotesis pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar kedua variabel yakni variabel X penyesuaian diri dan variabel Y Stres lingkungan. Analisis yang digunakan adalah analisis korelasi dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS* versi 20.0 *for windows*. Adapun hasil analisis data penelitian dijelaskan sebagai berikut :

**Tabel 4.7 :**  
**Hasil Uji Korelasi**

		Penyesuaian Diri	Stres lingkungan
Penyesuaian Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	.608
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	55	55
Stres lingkungan	<i>Pearson Correlation</i>	.608	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	55	55

Berdasarkan table 4.7 uji korelasi dapat diketahui dari nilai *significance* (2-tailed) adalah  $0.000 < 0.05$  menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan, sedangkan nilai koefisien korelasi (*Correlations*) sebesar 0.608 (positif) yang artinya hubungan kedua variabel cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada santri pondok modern Darul Hikmah Tulungagung diterima. Sedangkan hipotesis nihil ( $H_0$ ) menyatakan ada hubungan antara penyesuaian diri dan stres lingkungan pada santri pondok Darul Hikmah Tulungagung.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan secara bertahap, didapatkan beberapa temuan. Adapun hasilnya dapat dijelaskan sebagai berikut :

## **1. Tingkat penyesuaian diri pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.**

Hasil analisis penyesuaian diri menunjukkan bahwa kategorisasi sedang presentase 60% dengan jumlah santri mencapai 33 anak dan tingkat tinggi 36,6%, dengan jumlah santri 20 anak dan untuk tingkat rendah dengan persentase 3,6% memiliki 2 anak. Berarti dengan tingkat penyesuaian diri yang sedang akan memberikan dampak yang baik untuk seorang santri ketika berada di lingkungan yang baru, hal ini dapat mengatasi atau menghindari terjadinya stress yang akan dialami di lingkungan yang dia tinggali.

Dijelaskan oleh Schneiders (1964) dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah adjustment yang berarti suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya (Mu'tadin, 2012). Schneiders (1964) juga memaparkan tentang penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, kekecewaan dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya.

Menurut Gunarsa (2003) proses penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (life long process) dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi

yang sehat. Respon penyesuaian baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya. Menurut Sundari (2005) Penyesuaian diri pada remaja merupakan kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respons-respons sedemikian rupa, sehingga bisa bertahan dan mengatasi segala bentuk konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien serta memiliki penguasaan dan kematangan emosional.

Dengan penyesuaian diri tersebut, diharapkan remaja mampu menjalani kehidupan yang lebih baik, terhindar dari permasalahan dan lebih siap menghadapi perubahan. Upaya yang dilakukan remaja dalam menemukan jati dirinya seringkali dilakukan dengan jalan membentuk citra atau image tentang diri remaja itu sendiri. Wujud dari citra itu terakumulasi dalam suatu konsep gambaran tentang bagaimana setiap remaja mampu mempersepsi diri. Keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi individu tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya . Menurut Atwater (dalam Desmita, 2011) disebut dengan konsep diri. Dengan kata lain

konsep diri terdiri dari bagaimana cara individu melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana individu merasakan tentang diri sendiri, dan bagaimana individu menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang diharapkan oleh dirinya.

Kepribadian dipandang berdasarkan penyesuaian diri penekanannya terletak pada ciri-ciri khas atau tingkah laku-tingkah laku yang memungkinkan seseorang menyesuaikan diri atau bergaul dengan baik dalam lingkungannya. Inilah tipe pendekatan ilmu kesehatan mental. Kepribadian dalam konsep ini ditentukan oleh tindakan-tindakan yang kita lakukan dan yang membantu kita menjaga keseimbangan (ekuilibrium) atau tetap berada dalam keharmonisan dengan lingkungan kita. Apabila usaha-usaha ini gagal, maka kita akan sampai pada apa yang dinamakan kepribadian yang tidak mampu menyesuaikan diri.

## **2. Tingkat stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.**

Hasil analisis stres lingkungan menunjukkan bahwa stres lingkungan memiliki kategorisasi sedang dengan presentase 74.5% memiliki jumlah santri sebanyak 41 anak dan tingkat tinggi dengan 5.4% memiliki jumlah santri sebanyak 3 anak, dan untuk tingkat rendah dengan presentase 20% memiliki jumlah santri 11 anak. Berarti dengan tingkat stress lingkungan yang sedang akan memberikan dampak yang baik untuk seorang santri ketika berada di

lingkungan yang baru, hal ini menunjukkan bahwa santri juga mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan yang ada karena stress lingkungan yang sedang.

Stres amat terkait dengan psikologi lingkungan terutama dalam hal ini adalah stres lingkungan. Dalam konteks lingkungan binaan, maka stres dapat muncul jika lingkungan fisik dan rancangan secara langsung atau tidak langsung menghambat tujuan penghuni, dan jika rancangan lingkungannya membatasi strategi untuk mengatasi hambatan tersebut, maka hal itu merupakan sumber stres. Dalam mengulas dampak lingkungan, terutama stres psikologis, Zimring dalam (Prabowo, 2014).

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

Lazarus (dalam Purnama 2017) berpendapat Stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi Stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi Stres tidak hanya

bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu .

*Life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan) berfokus pada peranan perubahan-perubahan kehidupan yang begitu banyak terjadi dalam waktu yang singkat sehingga meningkatkan kerentanan pada penyakit (Lyon, 2012). Suatu peristiwa kehidupan bisa menjadi sumber stres terhadap seseorang apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat (Thoits, 1995). Ketika seseorang gagal berurusan (menyesuaikan) dengan situasi atau perubahan-perubahan yang secara ekstrem tersebut, maka timbullah dampak buruk, misalnya perasaan cemas.

*Daily hassles* (permasalahan sehari-hari) adalah peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja (Thoits, 1995). Misalnya, seseorang mengalami kesulitan-kesulitan, dan kesulitan tersebut tidak berlanjut secara terus menerus. Kesulitan yang dihadapi itupun bisa terselesaikan dalam kurun waktu yang singkat. Ada beberapa contoh dari permasalahan sehari-hari, misalnya pendatang yang tidak diharapkan, kemacetan berlalu lintas, berkomunikasi dengan orang lain, tugastugas keseharin yang penting, tenggat waktu yang tiba-tiba dan berargumentasi kepada orang lain (Thoits, 1995; Serido, Almeida & Wethington, 2004). Permasalahan-permasalahan tersebut hanya menimbulkan

stres sesaat dan tidak mengakibatkan terjadinya gangguan-gangguan fisik maupun mental yang parah.

### **3. Terdapat hubungan penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.**

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

Hasil analisis uji hipotesis dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dengan stress lingkungan memiliki nilai signifikan (p) sebesar 0.608 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0.608 ( $<0.05$ ). Dapat dijelaskan dengan ( $r_{xy} = 0,608$ ;  $sig = 0.608 < 0,05$ ) hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi stres lingkungan.

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

linear bila signifikansi (*Linearity*) lebih dari 0,05, artinya menunjukkan hasil *deviation from linierity* pada penyesuaian diri dengan stress lingkungan sebesar 0,124 (Sig > 0,05). Berdasarkan data tersebut, variabel memenuhi kriteria linieritas, jadi dari hasil uji liniertas ini dapat dikatakan bahwa variabel penyesuaian diri dengan variabel stres lingkungan memiliki hubungan yang linier karena memiliki nilai sebesar 0,124 (sig > 0,05) artinya Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi lebih dari 0,05.

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

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

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

Stres memiliki tiga komponen dasar, yaitu stressor yang merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, kemudian respon stres yaitu reaksi yang melibatkan komponen emosional, fikiran, fisiologis, dan perilaku. Sedangkan proses merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri (Helmi, 1999). Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan hal tersebut

menurut Sears (Maharani dan Andayani, 2003) kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh sebab itu individu dituntut dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang.

Tuntutan situasi sosial dapat dipenuhi oleh individu jika memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu, kemampuan tersebut dapat diperoleh dari pembelajaran keluarga dan pembelajaran pengetahuan baru dari lingkungan yang di tempati (Maharani dan Andayani, 2003). Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa inividu yang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mengurangi berbagai hal yang dialami di tempat yang baru ditempati seperti stres pada lingkungan yang dirasakan para santri yang tinggal jauh dari keluarga.

Kondisi stres terhadap lingkungan tersebut dapat berbeda-beda dari satu santri dengan santri lainnya, sehingga dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik dimiliki para santri akan memberikan dampak yang baik bagi permasalahan stres terhadap lingkungan yang dihadapi (Oki Tri, 2013). Menurut Lazarus dan Folkman (Prabowo, 1998) mengidentifikasi stres lingkungan sebagai ancaman-ancaman yang datang dari dunia sekitar. Setiap individu selalu mencoba untuk coping dan beradaptasi dengan ketakutan,

kecemasan dan kemarahan yang dimilikinya, stres dihasilkan oleh proses dinamika ketika orang berusaha memperoleh kesesuaian antara kebutuhan-kebutuhan individual sangat bervariasi sepanjang waktu dan berbagai macam untuk masing-masing individu.

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

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

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

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil data penelitian, analisis dan pembahasa terkait “penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru tahun ajaran 2021 di Pondok Modern darul Hikmah Tulungagung ”, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat penyesuaian diri pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung pada katategori sedang. Artinya santri cukup mampu dalam menyesuaikan diri ketika masuk ke pondok dengan beradaptasi di lingkungan baru.
2. Tingkat stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung pada katategori sedang. Artinya menunjukkan bahwa santri juga mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan yang ada karena stress lingkungan yang sedang, menunjukkan bahwa santri juga mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan yang ada karena stress lingkungan yang sedang.
3. Terdapat hubungan penyesuaian diri dengan stres lingkungan pada santri baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri pada santri maka semakin rendah stres lingkungan.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti sampaikan, yaitu :

### **1. Bagi pengurus di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung**

Seluruh pengurus di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung diharapkan mampu untuk memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada santri dalam menempuh fase masa remaja dan mengembangkan kecerdasan emosional siswa dengan menerapkannya secara optimal dalam pembelajaran di kelas maupun di luar kelas.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dalam penelitian psikologi di lingkungan sekolah terutama di lingkungan pondok pesantren dengan variabel penyesuaian diri dan stres lingkungan, disarankan dapat mengambil sampel secara menyeluruh agar dapat maksimal dalam penelitian. Peneliti juga menyarankan agar pelaksanaan penelitian selanjutnya dilaksanakan dengan waktu yang relatif panjang, khususnya di lingkungan pondok pesantren, mengingat bahwa di lingkungan pondok pesantren tentunya banyak sekali peraturan yang harus dipatuhi oleh para santri, sehingga peneliti tidak dapat leluasa dalam melaksanakan penelitian.

## Daftar Pustaka

- Agus, M Hardjana. 2002. *Stres Tanpa Distres: Seni mengelola stres*. Yogyakarta: Kanisius
- Azwar, S. 2008. *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (ed.4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Behavior and Environment Journal. (pp. 90-127).
- Charles D, Spielberger (dalam Handoyo Seger, 2001). *Stres Pada Masyarakat Surabaya*. Jurnal
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi Pesantren, Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*, Jakarta: LP3ES
- Diahsari. E.Y. 2001. *Kontribusi Stres pada Produktivitas Kerja*. Jurnal Anima. Surabaya : Universitas Surabaya. Vol. 16. No. 4.
- Haber, A., Runyon, R. 1984. *Psychology of Adjustment*. The Dorsey Press. USA.
- Handoyo Seger, 2001. *Stres Pada Masyarakat Surabaya*. Jurnal Insan Media Psikologi 3 : 61-74. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Hilmi, A.F. 1999. *Beberapa Teori Psikologi Lingkungan*. Jurnal Buletin Psikologi. Tahun VII, No. 2
- Hurlock, 2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga Press  
Insan Media Psikologi 3:61-74. Surabaya: Fakultas Psikologo Universitas Airlangga.
- Kartono, K. (2008). *Bimbingan anak dan remaja yang bermasalah*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). *The Eustress Concept: Problems and Outlooks*. *World Journal of Medical Sciences*, 11 (2), 179-185.
- Lazarus, R.S., & Cohen, J. (1977). Environmental stress In J. Wohlwill & I. Altman (Eds), *Human*
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. DOI: 10.1177/1469787413514651
- Maharani, O.P., & Andayani, B., 2003. Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah Dengan
- Maramis. 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga.
- Markam, Slamet. 2003. *Psikologi Klinis*, Jakarta : Universitas Indonesia
- Mohanraj, B., & Selvaraj, I. (2013). *Psychological issues among hearing impaired adolescents*. *Education Science and Psychology* (2), 16-27.
- Muslim, M. ( 2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. Vol 23 ( 2)
- O., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Journal Psychology*. Vol 1 (2)
- Oki Tri Handono. (2013). *Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap*
- Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi*, No. 23-35.
- Prabowo, H (1998). *Pengantar Psikologi Lingkungan*. Jakarta. Gunadarma.
- Prokop, C.K., Bradley, L.A., Burish, T.G., Anderson, K.O., & Fox, J.E. (2001) *Health Psychology: Clinical Methods & Research*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Risnawati, R. & Ghufron, M.N. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media Group.
- Robbins, & Stephen P. (2001). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jilid I, Edisi 8, Prenhallindo Jakarta

- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions 2 nd Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Scheneiders, A. 1964. *Personal Adjusment And Mental Health*. New York : Rinehart and Winston.
- Schneider, A.A., (1964)., *Personal Adjusment and Mental Health*, New York: Holt, Rinehart and Winston
- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Siswanto, Kesehatan Mental, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007), hlm. 50  
*Stress Lingkungan pada Santri Baru*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL:Human Kinetics  
Yogyakarta
- Susatyo Yuwono, “*Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*”, *Psycho Idea* 8 (2010). 15
- Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Jilid 2*, ed. Ismail Yakub, 2nd ed. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1992). 900

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran :1 Skala 1

Nama : NIS :  
Kelas : Usia :

## ANGKET PENELITIAN

### Petunjuk Pengisian

1. Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan keadaan diri anda dan perasaan yang anda rasakan.
2. Berilah tanda *checklist* (√) pada jawaban yang sesuai dengan anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, semua jawaban adalah benar.
4. Skala terdiri dari 4 alternatif jawaban, diantaranya adalah :

**STS** apabila anda **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut  
**TS** apabila anda **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut  
**S** apabila anda **SETUJU** dengan pernyataan tersebut  
**SS** apabila anda **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan tersebut

### Skala I

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Orang lain senang dengan kedatangan saya				
2	Saya tidak peduli jika ada teman yang kesulitan				
3	Saya senang jika ada orang yang membutuhkan bantuan				
4	Saya sering disalahkan orang lain karena hal sepele				
5	Sopan santun adalah kebiasaan yang saya lakukan				
6	Saya takut dengan ustadz yang galak				
7	Saya aktif bertanya ketika di kelas				
8	Saya acuh tak acuh dengan orang				
9	Saya dapat menghemat uang saku				
10	Banyaknya peraturan di pondok membuat saya frustrasi				
11	Saya izin keluar pondok ketika frustrasi				
12	Saya selalu membeli barang yang tidak bermanfaat				

13	Saya bersedia minta maaf atas kesalahan pada orang lain				
14	Saya selalu merasa tidak sanggup jika ada yang membutuhkan bantuan				
15	Saya selalu merasa tenang ketika mengerjakan tugas-tugas sekolah				
16	Saya tidak mudah memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan				
17	Saya selalu fokus dengan tujuan yang sudah dibuat				
18	Jika ada teman kesulitan saya tidak peduli				
19	Saya selalu mengajak teman-teman mengerjakan tugas sekolah				
20	Saya takut bertanya kepada ustadz yang mengajar di kelas				
21	Ketika mendapat hukuman saya selalu mendapatkan ilmu baru				
22	ketika mendapat hukuman saya selalu merasa putus asa				

**Lampiran: 2 Skala 2****Skala 2**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa pusing ketika melanggar peraturan di pondok				
2	Saya merasa bingung pada saat dipanggil oleh pengurus pondok				
3	Banyaknya peraturan di pondok membuat saya sulit untuk tidur nyenyak				
4	Saya tidak bisa tidur sampai menjelang subuh				
5	Saya jengkel ketika sandal saya diambil teman				
6	Saya benci dengan pengurus yang tidak ramah				
7	Saya merasa ragu jika tidak bisa berbahasa Arab dan Inggris				
8	Saya gugup ketika terlambat ke masjid				
9	Saya merasa berat menjalani kegiatan karena padatnya peraturan pondok				
10	Saya malas belajar karena jauh dari orang tua				
11	Ketika mendapatkan tugas kelompok lebih baik saya kerjakan sendiri				
12	Saya merasa terganggu jika teman satu kelompok lambat dalam bekerja				
13	Saya suka berdiam diri setelah berbuat kesalahan				
14	Keraguan selalu muncul ketika saya memutuskan suatu perkara				
15	Saya sering tidak percaya kepada orang-orang yang baru dikenal				
16	Saya tidak percaya kepada pengurus yang baru dilantik				
17	Saya tidak mendapatkan nilai yang bagus karena tidak diberikan contekan oleh teman				
18	Saya sering telat ke sekolah karena banyaknya antrian				

	mandi				
19	Ketika menjalani peraturan di pondok, saya merasa lebih sehat				
20	Ketika melanggar peraturan saya bersikap santai				
21	Saya mudah tertidur setelah bel tidur				
22	Saya mudah sekali tertidur di setiap waktu				
23	Saya menurut saja ketika disuruh oleh siapapun				
24	Padatnya peraturan di pondok membuat saya senang				
25	Saya percaya diri ketika dipanggil ke pengasuhan santri				
26	Saya dapat mengatasi kegugupan ketika mendapat hukuman				
27	Padatnya peraturan pondok, saya menjadi semangat belajar				
28	Jauh dari orang tua membuat saya semangat belajar				
29	Saya mudah menerima masukan yang diberikan teman				
30	Ketika teman bermasalah dengan orang lain, saya bersedia membantunya.				
31	Sesulit apapun saya selalu siap dengan tugas yang diberikan oleh pengurus pondok				
32	Saya selalu siap ketika dihadapkan oleh suatu masalah				
33	Saya dapat beradaptasi di lingkungan baru				
34	Saya senang dengan orang-orang baru				
35	Ketika bersalah saya dapat introspeksi diri				
36	Ketika mendapat hukuman itu murni kesalahan saya				