

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa di mana seseorang memasuki masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana masa remaja awal biasanya disebut dengan masa labil, karena pada masa ini remaja masih belajar memahami tugas-tugas perkembangannya. Anak remaja awal sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Ditinjau dari segi tersebut mereka masih termasuk golongan kanak-kanak, mereka masih harus menemukan tempat dalam masyarakat, pada umumnya mereka masih belajar di sekolah menengah.¹

Menurut Kartini Kartono, masa remaja disebut juga sebagai masa-penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa.² Masa remaja merupakan masa di mana seorang anak memiliki keinginan untuk mengetahui berbagai macam hal serta ingin memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang ingin dilakukannya. Remaja awal biasanya menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP) atau di pondok pesantren (Ponpes). Bagi remaja yang menempuh pendidikan di pesantren biasa dikenal dengan sebutan santri.

¹F. J. Monks dan A. M. P. Knoers, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, terj. Siti Rahayu Haditono (Yogyakarta: Gajah Mada UN Press, 1999), 259.

²Kartini Kartono, *Psikologi Anak Psikologi Perkembangan* (Bandung: Mandar Maju, 2007), 148.

Santri adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan Ilmu Agama Islam di suatu tempat yang dinamakan pesantren, biasanya menetap ditempat tersebut hingga pendidikannya selesai. Menurut bahasa, istilah santri berasal dari bahasa Sanskerta, *shastri* yang memiliki akar kata yang sama dengan kata *sastra* yang berarti kitab suci, agama dan pengetahuan. Menurut Dr. Zamaksyari Dhofier dengan mengutip pendapat Prof. Jhons mengatakan bahwa kata ‘santri’ itu sendiri berasal dari kata ‘Tamil’ yang berarti ‘guru mengaji’.

Adapun juga ada asal usul perkataan lain dari “santri” setidaknya ada dua pendapat yang bisa dijadikan rujukan. Pertama, santri berasal dari kata “santri” dari bahasa Sanskerta yang artinya melek huruf. Kedua, kata santri berasal dari bahasa Jawa “*cantrik*” yang berarti seseorang yang mengikuti seseorang kemanapun pergi atau menetap dengan tujuan dapat belajar darinya satu ilmu pengetahuan.³

Pesantren adalah sebuah pendidikan tradisional yang para siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan guru yang lebih dikenal dengan istilah *kiai* dan mempunyai asrama untuk tempat menginap santri. Asrama ini biasanya dikelilingi oleh tembok untuk dapat mengawasi keluar masuknya para santri sesuai dengan peraturan yang berlaku.⁴ Pesantren juga dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, umumnya dengan cara “*nonklasikal*”, di mana seorang *kiai* mengajarkan ilmu agama Islam kepada

³Rizqi Respati Suci Megarani, Strategi Pemberdayaan Santri di Pondok Pesantren Hidayatullah, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta,” *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Dakwah Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Sunan Kalijaga, 2010), 3.

⁴Nurcholis Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren Sebuah Potret Perjalanan*, (Jakarta: Paramadina, 1997), 5.

santri-santri berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam bahasa Arab oleh ulama abad pertengahan dan para santri tinggal didalam pesantren tersebut.⁵

Pesantren merupakan sistem pendidikan tertua saat ini jika dibandingkan dengan lembaga pendidikan yang pernah muncul di Indonesia dan sejak lama sudah dianggap sebagai produk budaya Indonesia yang berkarakter khas atau disebut dengan "*indigenous*". Lembaga pendidikan Islam ini mulai dikenal setelah masuknya Islam ke Indonesia pada abad VII, akan tetapi keberadaan dan perkembangannya baru populer sekitar abad XVI. Sejak saat itu telah banyak dijumpai lembaga yang bernama pesantren yang mengajarkan berbagai kitab Islam klasik dalam bidang fiqh, aqidah, tasawuf dan menjadi pusat penyiaran Islam.

Kelebihan pesantren adalah terletak pada kemampuannya menciptakan sebuah sikap hidup universal yang merata yang diikuti oleh semua santri, sehingga lebih mandiri dan tidak bergantung pada siapa dan lembaga masyarakat apapun. Perkembangan dan kelebihan pesantren erat kaitannya dengan sistem manajemen yang dikembangkan. Kedisiplinan dan suasana di pondok pesantren sangat berbeda dengan di rumah, seperti halnya jauh dari orangtua, tidak menggunakan alat komunikasi seperti hp, melakukan segala sesuatu sendiri dan hidup dengan berbagai peraturan yang harus dipatuhi.

Seperti salah satu pondok pesantren Pendidikan Islam Parigi di Habirau Tengah Kalimantan Selatan, di pondok pesantren ini memiliki banyak peraturan yang harus ditaati oleh santri yang memutuskan untuk mondok disini. Mungkin masalah peraturan di pesantren ini sama dengan peraturan di pesantren lainnya

⁵Sudjono Prasodjo, *Profil Pesantren*, (Jakarta: LP3S, 1982), 6.

hanya perbedaannya sekolah ini dibuka secara umum sehingga anak yang tidak mondok di pesantren ini bisa ikut bersekolah disini tetapi peraturan seperti tidak boleh menggunakan hp di pesantren ini hanya berlaku untuk santri yang mondok. Sehingga tidak menutup kemungkinan santri akan mengalami stres karena peraturan yang hanya berlaku pada santri sedangkan siswa lain tidak berlaku peraturan tersebut dan perubahan pola hidup yang dijalani didalam pesantren.

Menurut Selye stres merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Sedangkan Korchin menyatakan bahwa keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang. Stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.⁶

Stres memiliki beberapa tahapan dan setiap tahapan stres memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh orang yang mengalami stres. Dengan memahami tahapan ini, kita bisa mengetahui tingkatan stres yang dialami seseorang dan akan mempermudah sebelum dilakukan pemeriksaan lebih lanjut ke dokter. Petunjuk-petunjuk tahapan stres tersebut dikemukakan oleh Dr. Robert J. Van Amberg yang merupakan seorang psikiater.

Berikut ini adalah beberapa tahapan stres:

⁶Noviyan Mumtahinnah, "Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja," *Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta, 2014, 5.

1. Stres tahap I, tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti semangat yang cenderung besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, energi dan gugup yang berlebihan, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Gejala yang ada pada Tahapan Stres I ini biasanya menyenangkan dan nyaris dianggap positif.
2. Stres tahap II, gejala yang dominan adalah keluhan-keluhan yang dikarenakan cadangan energi tidak cukup lagi sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang dirasakan antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari, kadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher), perasaan tidak bisa santai.
3. Stres tahap III, tahapan ini disertai dengan gejala seperti gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang), otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur (sulit tidur, sering terbangun malam dan sulit tidur kembali, atau bangun terlalu pagi), badan susah untuk tegak, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai pingsan).
4. Stres tahap IV, tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri antara lain untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, tidur semakin sulit, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari, kemampuan berkonsentrasi

menurun tajam, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5. Stres tahap V, tahap ini merupakan keadaan yang lebih mendalam, yaitu kelelahan yang mendalam, untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana terasa kurang mampu, gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus), perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.
6. Stres tahap VI, pada tahap ini merupakan tahap puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejala-gejala pada tahapan ini seperti, jantung berdetak keras, sesak nafas, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, mudah pingsan. Orang yang pada tahap ini fisiknya mudah kelelahan dan psikisnya mudah cemas dan depresi.⁷

Tingkat stres santri pun pasti berbeda-beda, hal ini dikarenakan memasuki lingkungan yang baru, teman yang baru, harus terpisah jauh dari orang tua dan peraturan yang sangat disiplin sehingga tidak menutup kemungkinan tingkat stres yang dialami santri di pondok pesantren bisa juga disebabkan oleh tidak bisanya seseorang dalam menyesuaikan diri.

Penyesuaian berasal dari kata sesuai yang mana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu cocok, serasi benar, seimbang, selaras, seirama, berpatutan, sependapat, baik sekali.⁸ Sedangkan makna diri adalah badan, orang seorang secara pribadi, tidak dengan yang lain.⁹

⁷Nicola Morgan, *Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja*, (Jakarta: Penerbit Gemilang, 2014), 105.

⁸Umi Chulsum dan Windy Novia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Surabaya: Kashiko, 2006), 619.

⁹Umi Chulsum dan Windy Novia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 197.

Penyesuaian diri berasal dari kata adaptasi dalam biologi yang berarti usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia hidup. Dalam psikologi ini dikenal dengan kata *adjustment* (penyesuaian diri), selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Schneiders mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.¹⁰

Semiun mengatakan penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustasi-frustasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup. Semiun juga menambahkan penyesuaian diri berarti seperti: pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustasi 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

¹⁰Sulisworo Kusdiyati, Lilim Halimah & Faisaluddin, "Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung," *Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Humanitas, Vol. VIII No. 2, Agustus 2011, 10.

dalam jangka waktu yang lama, maka individu pasti tidak dapat menyesuaikan diri.¹¹

1. Cara-cara Penyesuaia Diri

Piaget menyatakan ada dua cara untuk menyesuaikan diri, yaitu:

a. Asimilasi

Hal ini terjadi ketika individu menggabungkan informasi baru ke dalam pengetahuan yang sudah dimilikinya. Individu menggabungkan perilakunya ke dalam suatu kerangka konseptual yang sudah ia miliki sebelumnya.

b. Akomodasi

Hal ini terjadi ketika individu menyesuaikan dirinya terhadap informasi baru. Individu menunjukkan kesadaran akan adanya kebutuhan untuk mengubah konsep yang dimilikinya.

Cara-cara penyesuaian diri seseorang terhadap dirinya dan lingkungan sosial tempat ia hidup, memerlukan penguasaan sejumlah kebiasaan, kecakapan, sikap dan nilai yang merupakan pusat tempat berdirinya proses penyesuaian dan merupakan metode yang menentukan penyesuaian diri tersebut.

Seseorang dalam menyesuaikan diri tentu berbeda-beda, karena setiap tempat dan lingkungan baru memiliki karakteristiknya dan peraturannya sendiri,

¹¹Oki Tri Handono, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru," *Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2011, 7.

begitu pula dengan penyesuaian diri santri yang baru memasuki pondok pesantren.

Penulis melakukan wawancara awal terhadap salah satu santri baru dan penulis mendapatkan informasi bahwa pada awal dia memasuki pondok dia lebih banyak diam, murung dan tidak banyak bicara terhadap temannya dan ketika malam dia mengatakan tidak bisa tidur dan hanya bisa menangis karena merindukan orang tuanya dan suasana rumah. Hal itu berlangsung beberapa minggu, ia merasa suasana di pondok sangat jauh berbeda dengan suasana dan kebiasaannya di rumah yang membuatnya tertekan, ditambah lagi dengan berbagai peraturan yang harus dipatuhi dan berbagai kegiatan yang harus diikuti.

Dari penjelasan dan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti sebuah penelitian dengan judul **“Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS?
2. Seberapa besar pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS?

C. Tujuan Penelitian dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru di pondok pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

2. Signifikansi dalam penelitian ini adalah:

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap khazanah ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi.
- b. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu siapapun terutama orang-orang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah.

D. Definisi Istilah

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian berasal dari kata sesuai yang mana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu cocok, serasi benar, seimbang, selaras, seirama, berpatutan, sependapat, baik sekali.¹² Sedangkan makna diri adalah badan, orang seorang secara pribadi, tidak dengan yang lain.¹³

Penyesuaian diri berasal dari kata adaptasi dalam biologi yang berarti usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia hidup. Dalam psikologi ini dikenal dengan kata *adjustment* (penyesuaian diri), selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk

¹²Umi Chulsum dan Windy Novia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Surabaya: Kashiko, 2006), 619.

¹³Umi Chulsum dan Windy Novia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 197.

menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Schneiders mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan di mana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.¹⁴

Menurut Walgito penyesuaian diri adalah kemampuan individu meleburkan diri dalam lingkungan yang dihadapinya. Definisi lain menurut Schneiders individu dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila perasaan sedih, rasa kecewa, atau rasa putus asa berkembang dan mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologi serta psikologinya. Individu menjadi tidak mampu menggunakan pikiran dan sikap dengan baik, sehingga tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dengan cara yang baik.¹⁵

2. Stres

Menurut Selye stres adalah merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Sedangkan Korchin menyatakan bahwa keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang. Stres juga merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak

¹⁴Sulisworo Kusdiyati, Lilim Halimah & Faisaluddin, "Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung," *Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Humanitas, Vol. VIII No. 2, Agustus 2011, 10.

¹⁵Renaldhi Ardhian Putra, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Difabel, "*Skripsi* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi, 2014), 3.

yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.¹⁶

3. Santri

Santri adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan Ilmu Agama Islam di suatu tempat yang dinamakan pesantren, biasanya menetap ditempat tersebut hingga penedidikannya selesai. Menurut bahasa, istilah santri berasal dari bahasa Sansekerta, shastrī yang memiliki akar kata yang sama dengan kata sastra yang berarti kitab suci, agama dan pengetahuan. Menurut Dr. Zamakhsyari Dhofier dengan mengutip pendapat Prof. Jhons mengatakan bahwa kata ‘santri’ itu sendiri berasal dari kata ‘Tamil’ yang berarti ‘guru mengaji’.¹⁷

4. Pondok Pesantren

Pesantren adalah sebuah pendidikan tradisional yang para siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan guru yang lebih dikenal dengan istilah kiai dan mempunyai asrama untuk tempat menginap santri. Asrama ini biasanya dikelilingi oleh tembok untuk dapat mengawasi keluar masuknya para santri sesuai dengan peraturan yang berlaku.¹⁸ Pesantren juga dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, umumnya dengan cara “nonklasikal”, di mana seorang kiai mengajarkan ilmu agama Islam kepada santri-santri

¹⁶Noviyani Mumtahinnah, “*Jurnal Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*,” (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2014), 5.

¹⁷Rizqi Respati Suci Megarani, Strategi Pemberdayaan Santri di Pondok Pesantren Hidayatullah, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta,” *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Dakwah Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Sunan Kalijaga, 2010), 3.

¹⁸Nurcholis Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren Sebuah Potret Perjalanan*, (Jakarta: Paramadina, 1997), 5.

berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam bahasa Arab oleh ulama abad pertengahan dan para santri tinggal didalam pesantren tersebut.¹⁹ Dalam Penelitian ini penulis melakukan penelitian di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

E. Penelitian Terdahulu

1. Oki Tri Handono, Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru, kesimpulan, berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.
2. Dyah Aji Jaya Hidayat, Perbedaan Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren Tradisional Dan Modern, kesimpulan, berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan tersebut:
(1) Ada perbedaan penyesuaian diri yang sangat signifikan antara santri di pondok pesantren tradisional dan modern. Penyesuaian diri santri di pondok pesantren tradisional lebih baik daripada santri di pondok pesantren modern. (2) Ada perbedaan penyesuaian diri yang sangat

¹⁹ Sudjono Prasodjo, *Profil Pesantren*, (Jakarta: LP3S, 1982), 6.

signifikan ditinjau dari jenis kelamin. Penyesuaian diri pada santri putra lebih baik daripada santri putri.

3. Rizqi Respati Suci Megarani, Strategi Pemberdayaan Santri di Pondok Pesantren Hidayatullah, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta, kesimpulan, berdasarkan hasil penelitian Pondok Pesantren Hidayatullah ini mempunyai tujuan mulia yaitu mendidik kader ulama, ilmunan dan pemimpin yang berjiwa mujahid. Sesuai dengan tujuan tersebut, maka upaya yang dilakukan oleh Pondok Pesantren Hidayatullah dalam mendidik para santrinya melalui program yang ketat dan dilakukan secara continuous (berkelanjutan/terus menerus).

Dari beberapa penelitian serta sumber tertulis yang penulis sertakan, penelitian yang dilakukan penulis berbeda dengan penelitian sebelumnya. Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk menjelaskan serta mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru di Pondok Pesantren Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS. Serta seberapa besar pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru di Pondok Pesantren Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pendapat atau teori yang masih kurang sempurna,²⁰ dengan kata lain dugaan atau pernyataan sementara yang menjadi

²⁰Hadari Nawaei, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2012), 46-47.

jawaban sementara dari satu atau lebih populasi²¹ mengenai pengaruh dua atau lebih variabel.²²

Berdasarkan latar belakang masalah, penelitian terdahulu, dan teori-teori pendukung, maka peneliti merumuskan hipotesis yaitu terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru. Adapun pengaruh dari variabel penelitian ini yaitu pengaruh negatif. Sehingga semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi tingkat stres pada santri baru.

G. Sistematika Penelitian

Hasil penelitian ini akan disusun dalam lima bab dengan sistematika sebagai berikut:

Pada bab I yaitu pendahuluan, dalam bab ini peneliti akan memaparkan latar belakang masalah yang menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian. Penulis juga akan menulis rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu, dan hipotesis penelitian.

Pada bab II peneliti akan memaparkan mengenai landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian dari masing-masing variabel penelitian, komponen-komponen penyusun dari masing-masing variabel, faktor-faktor yang mempengaruhi masing-masing variabel

²¹Vincent Gasparisz, *Statistik* (Bandung: CV. Amico, 1989), 259.

²²Arief Furchon, *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), 126.

Pada bab III peneliti akan menjabarkan mengenai jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik pengelolaan dan analisis data.

Pada bab IV peneliti akan membahas tentang laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, pembahasan dan analisis data penelitian.

Bab V, yaitu bab terakhir dalam penelitian ini. Penulis akan memberikan suatu kesimpulan dan saran sebagai penutup dari pembahasan yang telah diuraikan oleh penulis.