

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dibahas hasil dari penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah. Hasil penelitian ini mencakup gambaran umum lokasi penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, analisis deskriptif data hasil penelitian, hasil hipotesis dan pembahasan.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Berdirinya

Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi didirikan pada tahun 1964 oleh Tua Guru H. Syamsuni A, beliau bergerak mendirikan Pondok Pesantren setelah melihat besarnya minat masyarakat sekitar Hulu Sungai untuk memperdalam ilmu agama Islam.

Alumni Pondok Pesantren Darussalam, Martapura ini merintis berdirinya pesantren dengan menggunakan rumah pengajiannya untuk kegiatan pengajian. Pertama kali membuka pesantren, muridnya hanya puluhan orang saja, beruntung masyarakat segera menyambut berdirinya pesantren tersebut dengan antusias.

Pesantren yang semula menggunakan rumah, kemudian berpindah ke sebuah mesjid, penggunaan mesjid untuk penyelenggaraan pesantren itu sama dengan tradisi yang diwariskan oleh ulama terdahulu di daerah HSS. Banyak

santri yang menuntut ilmu agama mondok di mushalla yang berdiri dari dua lantai, lantai atas untuk mengaji, sedangkan lantai bawah untuk mondok santri.

Begitulah kira-kira gambaran santri Pondok Pesantren Islam Parigi pada awal berdirinya. Santri yang semula jumlahnya hanya puluhan, terus membludak menjadi ratusan, sehingga mesjid tersebut tidak mampu lagi menampung jemaah, karena itu muncullah gagasan untuk membangun madrasah. Madrasah ini betul-betul terealisasi pada tahun 1965, dengan menempati beberapa rumah penduduk. Madrasah diniyah ini merupakan cikal bakal dari Pendidikan Islam Parigi dengan lama belajar enam tahun.

Selain menyelenggarakan madrasah, pada sore harinya pesantren juga menggelar majlis taklim yang diikuti oleh masyarakat sekitar pondok. Majlis taklim ini diselenggarakan di mushalla atau terkadang di rumah penduduk.

Madrasah Ibtidayah dan Majlis taklim ini berjalan terus dari tahun ke tahun dan para thalabahnya/santrinya juga bertambah banyak. Pengasuh dan pengelolanya sejak awal di pegang oleh Tuan Guru H. Syamsuni A dengan dibantu oleh para guru/ustadz lainnya.

Berhasil membuka Madrasah Ibtidayah PIP pada tahun 1966 membuka Madrasah Tsanawiyah dan dua tahun kemudian, tepatnya tahun 1968 Madrasah tersebut menjadi MIN.

a. Ciri Khas Pesantren

Sebagaimana pondok pesantren yang lain, Pesantren Islam Parigi juga berlomba untuk mengembangkan kekhususan agar memiliki keunggulan yang berbeda dengan pesantren lainnya di Kalsel.

b. Keunggulan Ponpok Pesantren Pendidikan Islam Parigi

- 1) Tempat berkumpulnya antara santri dan masyarakat sekitar, melalui Majelis Taklim yang jemaahnya mencapai 5000 orang.
- 2) Tempat sentral kegiatan ibadah seperti shalat Jum'at, shalat Id, peringatan hari-hari besar Islam dan lain sebagainya.
- 3) Bergabungnya satu kompleks dari beberapa tingkatan madrasah baik negeri maupun swasta.
- 4) Mampu memberikan honor kepada tenaga guru dan pegawai yang 50% masih belum pegawai negeri.
- 5) Koperasi pesantren mampu melayani masyarakat sekitar dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

c. Staf pengajar pondok pesantren salafiah wustha Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah

TABEL 3
Staf Pengajar

No	Nama	Pengajar mata pelajaran
1	H. Abd. Azim	- Akhlak - Tauhid - Fiqih
2	Darkuni	- Hadis
3	Agus Latif Romadloni, S.Sos	- Loghat
4	Rukiyah	- Nahwu - Sharaf
5	Raihanah	- Fiqih - Sirah - Nahwu

6	H. Burhanuddin	- Tafsir - Tajwid - Hadits - Tauhid
7	H. Rahmadi	- Hadits - Sharaf - Tajwid - Sirah - Loghat
8	Lindawiati	- Al-Qur'an - Tajwid
9	Muhammad Abrar	- Akhlak - Tauhid - Tajwid
10	Majeri	- IPA - Pkn
11	M. Faisal Hasymi, S.H.I	- Bahasa Indonesia
12	Budi Setiawan, S.Pd.	- Bahasa Inggris
13	Nasruddin, S. Pd. I	- IPS
14	Rahimah, S.Pd.I	- Pkn
15	Mega Mawarni, S.Pd	- Bahasa Inggris
16	Isnawati S.Pd	- Matematika
17	Emelia, S.Pd.I	- TU/Bendahara

B. Karakteristik Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang peneliti cantumkan adalah karakteristik responden berdasarkan kelas dan jenis kelamin, adapun uraiannya bisa dilihat dari tabel sebagai berikut:

TABEL 4
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan kelas

Karakteristik	Kelas		Jumlah Responden	Presentase
	VII	VIII		
Laki-laki	9	11	20	43%
Perempuan	14	13	27	57%
Jumlah			47	100%

C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument.¹ Validitas juga berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.² Sebuah instrument dikatakan validitas bila instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur. Untuk mengetahui validitas suatu instrumen dapat digunakan koefisien korelasi dengan menggunakan rumus *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment*

N = Jumlah subjek

X = Jumlah skor item

Y = Jumlah skor total

Uji validitas instrument penelitian dengan menggunakan *software Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) for Windows Release 22*. Ada 98 item pernyataan yang terdiri dari 53 item

¹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998), 160.

²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2008), 121.

penyesuaian diri dan 45 item stres. Setelah diujikan hasilnya sebagai berikut.

a. Skala penyesuaian diri

Skala ini dibuat berdasarkan 3 aspek penyesuaian diri yang tersebar dalam 53 butir aitem. Uji validitas dengan taraf signifikansi 5% dengan r tabel = 0,33 dapat diketahui bahwa dari 53 butir item yang ada, terdapat 37 item yang sah dan 16 item yang gugur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.

TABEL 5
Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

NO	Aspek-aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1	Keharmonisan diri pribadi	- Memahami diri	1, 2, 16*, 17, 36*, 37, 40*, 42, 43, 47, 50, 51*	15, 48*	14
		- Mengetahui kelebihan diri		3, 4	2
		- Mengetahui kekurangan diri	34, 38	35	3
2	Keharmonisan dengan Lingkungan	- Mampu bergaul	10, 29*, 30, 33*	11*, 12, 19*, 31*, 32, 39, 52, 53	12
		- Mampu membangun hubungan	18, 21, 25		3

		- Mampu menerima orang lain	9, 26		2
3	Keharmonisan menghadapi ketegangan dan frustrasi	- Mampu menghadapi konflik	14, 27*, 28*, 44, 46	20*, 23, 24*, 49	9
		- Mampu mengendalikan emosi	5, 6, 13, 22, 45*	7*, 8, 41	8
Jumlah			33	20	53

Keterangan tabel, tanda (*) adalah item yang tidak valid.

b. Skala Stres

Skala ini dibuat berdasarkan 4 aspek stres yang tersebar dalam 45 butir item. Uji validitas dengan taraf signifikansi 5% dengan r tabel = 0,33 dapat diketahui bahwa dari 45 butir item yang ada, terdapat 32 item yang sah dan 13 item yang gugur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6.

TABEL 6
Hasil Uji Validitas Skala Stres

NO	Aspek-aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1	Gejala Perilaku	- Suka menunda	1, 11	18*	3
		- Hilang nafsu makan	25*, 28*	43*	3

		- Perubahan pola tidur	20*, 29		2
		- Melalaikan tanggung jawab	36*, 40	14, 32, 45	5
2	Gejala Emosi	- Senang	27, 34		2
		- Suka	4, 6, 37		3
		- Kecemasan		38	1
		- Ketakutan	10*, 41*		2
		- Menangis		5	1
		- Cepat marah		44*	1
		- Gelisah	39*		1
		- Gugup	35*		1
3	Gejala Kognitif	- Motivasi	12	2	2
		- Konsentrasi	13, 23, 26, 31	22*	5
		- Mudah lupa	15	24	2
		- Melamun		17	1
4	Gejala Fisik	- Pusing		3*, 8	2
		- Sakit punggung	7	21	2
		- Kejang-kejang		16	1

	- Insomnia	9,33		2
	- Gemetar	42	19	2
	- Keliru		30	1
	Jumlah	27	18	45

Keterangan tabel, tanda (*) adalah item yang tidak valid.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ketepatan atau keajekan alat tersebut dalam mengukur apa yang diukurnya. Artinya kapanpun alat itu digunakan akan menghasilkan hasil ukur yang sama.³

Adapun metode uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah uji reabilitas internal konsistensi atau *internal consistency method* dengan menggunakan Cronbach's Alpha sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{R}{R-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan:

α = Cronbach's Alpha

R = Jumlah butir soal

³Sugiono, *Statistik untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), 348.

σ_b^2 = Varian butir soal

σ_1^2 = Varian skor total

Setelah diujikan dengan software SPSS 22 for Windows diperoleh nilai sebagai berikut.

TABEL 7
Nilai Koefisien Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,765	53

TABEL 8
Nilai Koefisien Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,831	45

Menurut Sekaran, reliabilitas kurang dari 0,6 kurang baik sedangkan 0,7 dapat diterima dan di atas adalah baik.⁴

⁴Duwi Priyanto, Analisis Statistik Data dengan SPSS (Yogyakarta: MediaKom, 2001), 19.

TABEL 9
Rangkuman Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	R Tabel	Ketentuan	Interpretasi
Penyesuaian Diri	0,765	0,33	Jika $\text{Alpha} \geq r \text{ Tabel}$ =Reliabel, Jika $\text{Alpha} \leq r \text{ Tabel}$ = Tidak Reliabel	Reliabel
Stres	0,831			Reliabel

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa skala penyesuaian diri dan skala stres memiliki reliabel yang baik, sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

D. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

Analisis data merupakan suatu kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian yaitu statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah

terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.⁵

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung norma adalah diperoleh dengan cara mencari nilai mean dan standar deviasi terlebih dahulu. Berikut adalah rumus yang digunakan:

Tinggi : $X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Sedang : $(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Rendah : $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Sedangkan rumus Mean adalah :

$$\text{Mean} = \frac{\sum FX}{N}$$

Keterangan :

$\sum FX$: jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N : Jumlah subjek

⁵Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2012) 147.

Tabel 10
Deskripsi Data Hasil Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	47	121,00	176,00	155,3830	10,42896
Stres	47	107,00	141,00	123,8085	7,33259
Valid N (listwise)	47				

1. Analisis Data Penyesuaian Diri

Berdasarkan dari nilai mean pada angket penyesuaian diri adalah 155,3830 dan standar deviasi adalah 10,42896. Kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi sebanyak 6 orang (12,76%), di kategori sedang 35 orang (74,46%) dan yang berada di kategori rendah 6 orang (12,76%). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS masih tergolong sedang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 11
Kategori Penyesuaian Diri

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	≥ 165	6	12,76
2	Sedang	144 – 165	35	74,46
3	Rendah	≤ 144	6	12,76
Jumlah			47	100

2. Analisis Data Stres

Berdasarkan dari nilai mean pada angket stres adalah 123,8085 dan standar deviasi adalah 7,33259. Kemudian dari hasil itu dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi sebanyak 9 orang (19,14%), kategori sedang 31 orang (65,95%), dan berada dikategori rendah sebanyak 7 orang (14,89%). Hal ini menunjukkan bahwa stres pada santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS masih tergolong sedang. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 12
Kategori Stres

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	≥ 131	9	19,14
2	Sedang	116 – 131	31	65,95
3	Rendah	≤ 116	7	14,89
	Jumlah		47	100

3. Hasil Uji Hipotesa

Hasil uji hipotesa dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product momen dari Karl Pearson karena terdiri dari dua variabel, dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*, yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh negatif penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Hipotesis alternatif (H_a)

- 1) Ada pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS. Adanya sumbangan yang diberikan oleh variabel penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru di pondok pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

b. Hipotesis nol (H_0)

- 1) Tidak ada pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.
- 2) Tidak ada sumbangan yang diberikan oleh variabel penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

Adapun hasil kesimpulan tersebut diambil berdasarkan:

- a) Apabila taraf signifikan $< 0,01$
- b) Apabila nilai $r_{xy} > r$ tabel

Tabel 13
Hubungan antar variabel

Correlations

		VAR00001	VAR00002
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	,442**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	47	47
Stres	Pearson Correlation	,442**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	47	47

Dari hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa nilai $r = 0,442$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sedang antara variabel x (penyesuaian diri) dengan variabel y (stres). Untuk lebih jelasnya tingkat hubungan antar variabel dapat dilihat dari gambaran pada tabel interpretasi nilai r dibawah ini:⁶

Tabel 14
Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat

⁶Haryadi Sarjono dan Winda Julianita, *SPSS VS Lisrel, Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*, (Jakarta: Salemba, 2011), 7.

Tabel 15**Tabel Rangkuman Korelasi Product Moment (r_{XY})**

R_{xy}	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0,442	,002	Sig ≤ 0,01	Signifikan

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel di atas, maka didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan ($r_{xy} = 0,422$; $sig = 0,002 < 0,01$) antara penyesuaian diri dengan tingkat stres. Dengan r tabel = 0,33 dan r_{xy} (r hitung) = 0,422 Dikatakan signifikan apabila $r_{xy} = 0,422 > r$ tabel = 0,33.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang negatif antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru dapat diterima. Artinya apabila semakin rendah penyesuaian diri, maka akan semakin tinggi tingkat stres pada santri baru. Begitupun sebaliknya, jika penyesuaian diri tinggi maka akan semakin rendah tingkat stres pada santri baru.

Besar pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stress pada santri baru ($r_{xy}^2 \times 100$) sebesar 19.53%, ini berarti ada variabel lain yang mempengaruhi tingkat stres sebesar 80,47%.

E. Pembahasan

Masa remaja adalah masa dimana seseorang memasuki masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, 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.⁷

Menurut Kartini Kartono, masa remaja disebut juga sebagai masa-penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa.⁸ Masa remaja merupakan masa dimana 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.

1. Penyesuaian Diri

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,

⁷F. J. Monks dan A. M. P Knoers, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, terj. Siti Rahayu Haditono (Yogyakarta: Gajah Mada UN Press, 1999), 259.

⁸Kartini Kartono, *Psikologi Anak Psikologi Perkembangan* (Bandung: Mandar Maju, 2007), 148.

sehingga tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dengan cara yang baik.⁹

Dari hasil penelitian diperoleh data penyesuaian diri terhadap tingkat stres berada dikategori sedang sebanyak 74,46% yaitu 35 subjek, sedangkan dikategori tinggi sebanyak 12,76%, % yaitu 6 subjek dan berada dikategori rendah sebanyak 12,76% yaitu 6 subjek.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru adalah cukup baik yaitu sebanyak 74,46%. Sama halnya dalam penelitian Oki Tri Handono yang berjudul, “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru” bahwa tingkat penyesuaian diri sebesar 73,91% dan dukungan sosial terhadap stres sebesar 86,96%.

Adapun bentuk penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS yaitu berada pada bentuk adaptif atau dikenal dengan adaptasi. Bentuk penyesuaian ini lebih bersifat badani. Artinya, perubahan-perubahan dalam proses badan untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan.

Adaptabilitas atau kemampuan untuk beradaptasi, merupakan kunci kemampuan bertahan. Pada dasarnya, pengertian luas mengenai proses penyesuaian itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu, tidak hanya mengubah

⁹Renaldhi Ardhian Putra, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Difabel, “*Skripsi* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi, 2014), 3.

kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan diluar, dalam lingkungan tempat ia hidup , tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Maka, orang yang ingin menjadi anggota dari suatu kelompok, ia berada dalam posisi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kelompoknya.

Semua orang yang hidup di dunia berinteraksi dengan lingkungannya dibutuhkan suatu penyesuaian diri untuk melangsungkan kehidupannya. Manusia harus bisa mengenal satu sama lainnya dan lingkungan tempat ia tinggal. Manusia memiliki bermacam-macam kepribadian yang tidak sama pada setiap individunya, pendidikan, organisasi atau himpunan maka mereka dituntut untuk bisa mengenal satu sama lain sehingga dapat hidup dengan nyaman dan tentram. Hal ini sesuai dengan Quran surah *Al-Hujuraat* ayat 13 yang berbunyi:

يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝ ١٣

Artinya: *“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”*

Ayat ini menjelaskan bahwa semua manusia derajat kemanusiaannya sama di sisi Allah, tidak ada perbedaan antara satu suku dengan suku yang lain. Tidak ada juga perbedaan pada nilai kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan. Oleh sebab itu tidak wajar seseorang berbangga dan merasa diri lebih tinggi dari yang lain, bukan saja antar satu bangsa, suku, atau warna kulit dan lain sebagainya. Semakin kuat pengenalan satu pihak kepada yang lainnya, maka akan semakin terbuka peluang untuk saling memberi manfaat. Karena itu berusaha untuk meningkatkan ketakwaan agar menjadi yang termulia di sisi Allah.

Dari ayat di atas dapat dilihat bahwa manusia berasal dari beberapa daerah yang berbeda jenis dan adat. Mereka yang hidup bersama memiliki keinginan untuk hidup rukun dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu mereka sebaliknya bisa saling menolong dan tidak membenci yang bisa berakibat pertengkaran yang sering terjadi.¹⁰

Penyesuaian diri berdasarkan pendapat dan teori disimpulkan sebagai proses belajar seorang individu dalam memahami, mengerti dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan lingkungannya sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-

¹⁰Fatimah, Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Belajar Santriwati Kelas Satu Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Puteri Banjarmasin, *Skripsi* (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2015), 21-22.

perubahan yang terjadi dalam lingkungannya baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar.¹¹

2. Stres

Stres merupakan bagian kehidupan. Kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh dan emosi. Individu beradaptasi terhadap stres dan belajar menggunakannya. Walaupun demikian stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup.¹²

Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan yang bersifat positif juga menyebabkan stres. Sebagai contoh, kenaikan pangkat merupakan perubahan yang positif namun tanggung jawab yang baru menyebabkan stres. Tidak semua stres bersifat merusak karena rangsangan, tantangan dan perubahan akan memberikan keuntungan bagi kehidupan seseorang.¹³

Dari hasil perhitungan skala stres yang di sebar ke 47 subjek, diperoleh data stres pada santri baru dominan berada dikategori sedang sebanyak 65,95% yaitu 31 subjek, sedangkan dikategori tinggi sebanyak 19,14% yaitu 9 subjek dan berada dikategori rendah sebanyak 14,89% yaitu 7 subjek.

¹¹Fatimah, Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Belajar Santriwati Kelas Satu Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Puteri Banjarmasin, *Skripsi*” (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2015), 20-21.

¹²Judith Swarh, *Stres dan Nutrisi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), 1.

¹³Judith Swarh, *Stres dan Nutrisi*, 1-2.

Dalam penelitian ini data stres pada santri baru dominan berada dikategori sedang sebanyak 65,95%, artinya stres pada santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS tergolong sedang, sama halnya dengan penelitian Irma Kemala Nasution, dengan judul “Stres Pada Remaja” dalam penelitian ini bahwa stres pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor, tetapi faktor yang paling banyak mempengaruhi remaja yang jarang berkomunikasi dengan orang tua, akademik dengan teman sebaya. Kemudian sumber stres pada laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, hanya saja remaja perempuan sering merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah, sedangkan pada laki-laki cenderung lebih berperilaku agresif.¹⁴

Stres adalah suatu keadaan yang tertekan, baik fisik maupun psikologis. Menurut Chaplin stres adalah keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat menganjal dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada. Sementara Kartono dan Gulo mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, waswas, dan khawatir. Sedangkan menurut Markam menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan

¹⁴Irma Kemala Nasution, “Stres Pada Remaja”, *jurnal* (Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, 2007), 23.

tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.¹⁵

3. Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS

Hasil dari data dengan korelasi product moment dari pearson menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan ($r_{xy} = 0,422$; $\text{sig} = 0,002 < 0,01$) antara penyesuaian diri dengan tingkat stres. Dengan r tabel = 0,33 dan r_{xy} (r hitung) = 0,422 Dikatakan signifikan apabila $r_{xy} = 0,422 > r$ tabel = 0,33.

Pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stress pada santri baru ($r_{xy}^2 \times 100$) sebesar 19,53%, ini berarti ada variabel lain yang mempengaruhi tingkat stres sebesar 80,47%. Dalam tabel interpretasi nilai r menyatakan bahwa nilai $r = 0,422$ termasuk kedalam kategori sedang. Artinya hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dapat diterima, yaitu ada pengaruh negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

Pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS hanya 19,53%. Artinya masih ada 80,47% aspek lain

¹⁵Oki Tri Handono, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru," *Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2011, 2.

yang mempengaruhi penyesuaian diri, karena penyesuaian diri hanya salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi stres.

Rice dalam bukunya yang berjudul “Stress and Health”, faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada setiap orang yaitu ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian dan kognitif sedangkan faktor eksternal meliputi faktor rumah tangga, faktor lingkungan, dan faktor sosial.¹⁶

Menurut Robbins ada tiga sumber utama yang dapat menyebabkan timbulnya stres yaitu: faktor lingkungan, faktor organisasi, faktor individu. Menurut Kirkcaldy stres akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Sedangkan menurut Lee faktor yang mempengaruhi stres adanya ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan.¹⁷

Berdasarkan hasil yang didapat bahwa pengaruh penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Kecamatan Daha Selatan HSS stres pada santri baru berada pada stres sedang. Stres sedang ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi

¹⁶Psychologymania, “Faktor-faktor penyebab stres”, dalam <http://psychologymania.blogspot.com/2014/06/faktor-faktor-penyebab-stres.html/>, diakses pada 21 Juli 2016.

¹⁷Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, Wiwik Sulistiani, “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya,” *Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah, Insan Vol. 12 No. 03, Desember 2010, 5.

gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal.

Hasil penelitian ini mendukung teori-teori di atas, bahwa salah satu faktor penyebab tinggi atau rendahnya stres adalah tergantung tinggi atau rendahnya penyesuaian diri baik itu berhubungan dengan lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar, begitu juga yang terjadi pada santri yang baru memasuki dunia pondok pesantren, penyesuaian diri sangatlah penting saat memasuki dunia atau lingkungan baru, begitu juga santri di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS dari hasil penelitian menunjukkan bahwa santri baru memiliki penyesuaian diri yang cukup baik atau berada pada kategori sedang dengan persentase 74,46%, dan begitu juga dengan stres santri, karena santri memiliki penyesuaian diri yang sedang ternyata stresnya pun berada pada kategori sedang dengan persentase 65,95%.

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.¹⁸

a. Faktor yang menyebabkan stres

Penyebab stres adalah stimulus yang dapat merangsang terjadinya respons stres. Pada prinsipnya manusia hidup tak akan pernah lepas dari stresor. Setiap saat dan waktu pasti ada stresor yang datang “menggoda” manusia.

Mengingat bahwa manusia adalah makhluk ruhani, psikologis, dan makhluk jasmani, maka stresor pun terbagi tiga, yaitu stresor ruhani (*spiritual*), mental (*psikologi*), dan jasmani (*fisikal*).¹⁹

1) Stresor ruhani (*spiritual*)

Pertama adalah stresor ruhani. Stresor jenis ini berhubungan dengan ke-*diri*-an manusia. Stresor ini timbul karena kecintaan manusia yang mendalam terhadap dirinya sendiri. Hal yang paling membuat manusia stres adalah ketakutan akan *kematian* karena kematian bagi yang tidak memahaminya adalah hilangnya *diri* mereka sendiri. Sedangkan yang kedua rasa cinta (ingin?) yakni rasa cinta terhadap kedudukan, harta, dan sesama manusia.²⁰

¹⁸Noviyan Mumtahinnah, “Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja,” *Jurnal Pendidikan*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta, 2014, 3.

¹⁹Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, (Jakarta: Mizan Publika, 2008). 75.

²⁰Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 76.

2) Stres kejiwaan

Dalam kehidupan kita sehari-hari kita tak pernah lepas dari “tekanan batin” yang timbul akibat perlakuan orang lain yang menyakiti hati. Setiap hari kita bergaul dengan mereka dan dalam pergaulan itu tidak semua orang senang dan setuju dengan pendapat kita. Mereka yang tidak senang akan menekan kita dengan hinaan, kritikan, atau sikap merendahkan.

Tekanan-tekanan itu akan membuat batin kita timbul rasa benci, marah, atau sedih. Stresor ini akan selalu *menghiasi* kehidupan kita karena kehidupan di dunia ini tak akan pernah terbebas dari hal-hal yang tidak kita sukai. Mengharap bahwa kita akan senantiasa berhadapan dengan sesuatu yang kita sukai adalah seperti *pungguk merindukan bulan*.²¹

3) Stresor fisik

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan stres. Misalnya, stres dapat meningkat akibat terlalu banyak mengonsumsi gula, kafein, alkohol, natrium (garam), dan lemak, serta terlalu sedikit mengonsumsi zat-zat gizi. Nutrisi yang buruk dapat mengganggu keseimbangan zat-zat gizi dan tubuh kekurangan zat gizi lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Demikian pula penyakit dapat meningkatkan kebutuhan akan zat-zat gizi tertentu.

²¹Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 95-96.

Disamping faktor nutrisi, faktor lingkungan juga berperan cukup penting bagi timbulnya stres. Faktor lingkungan itu antara lain: mikroorganisme, polusi udara, asap rokok, temperatur, dan gerakan fisik.²²

²²Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 108.