

## HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU

**Oki Tri Handono, Khoiruddin Bashori.**

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
oxraemail@yahoo.co.id

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru di Pondok Pesantren. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. metode pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan skala dukungan sosial serta stres lingkungan. Metode analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi. Subjek penelitian adalah santri baru yang mengikuti pembelajaran di Pondok Pesantren. Kelas satu Madrasah Tsanawiyah dan kelas satu Madrasah Aliyah. Penelitian dilaksanakan dengan subjek sebanyak 46 orang dengan menggunakan teknik populatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis dua prediktor dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows 19.0*.

**Kata Kunci** Dukungan sosial, Penyesuaian diri, Stres lingkungan

### PENDAHULUAN

Santri baru adalah anggota santri tingkat awal yaitu para santri yang terdaftar di pondok pesantren dan baru akan memulai untuk mengikuti kegiatan yang akan diadakan di pondok pesantren. Santri yang belajar di pondok pesantren pada dasarnya tidak hanya berasal dari daerah dimana pondok pesantren tersebut berdiri, tetapi juga berasal dari luar kota bahkan ada yang berasal dari luar propinsi. Maka setiap santri yang berasal dari berbagai wilayah yang berbeda tersebut secara otomatis akan menempati tempat tinggal baru di dalam pondok pesantren yang tentunya akan berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya serta bersama-sama dengan para santri lainnya yang berbeda latarbelakang budaya dan tempat tinggal.

Stres adalah suatu keadaan yang tertekan, baik fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat menganjal dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada (Chaplin, 2001). Sementara Kartono dan Gulo (2000) mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir. Markam (2003) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Seseorang yang sudah lama berada pada suatu lingkungan akan terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang ada dilingkungannya. Melalui interaksi yang sudah berlangsung lama dan cukup intens ini akan membuat seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada saat seseorang harus masuk pada suatu lingkungan yang baru akan timbul masalah sendiri bagi individu tersebut karena adanya perbedaan lingkungan fisik dan sosial. Setiap individu yang dihadapkan dengan lingkungan baru akan melakukan usaha untuk menyesuaikan diri. Demikian halnya dengan santri baru, sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar propinsi, sehingga mereka harus berhadapan dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan situasi dan kondisi yang

dialami sebelumnya terutama para santri yang tinggal di asrama. santri yang tinggal di asrama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat baru mereka, baik penyesuaian dengan teman satu asrama, dengan masyarakat lingkungan sekitar, atau dengan keadaan suhu dan penyesuaian-penyesuaian diri lainnya.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, 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).

Selain penyesuaian diri para santri juga membutuhkan dukungan sosial, menurut Johnson dan Johnson (Rochayati, 2001) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Jadi pada dasarnya dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi maupun bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Santrok (2006) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai yang menghargai dan menghormati dan mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Hal ini termasuk salah satu dukungan emosional, seperti yang dikemukakan oleh Dumont & Provost (Everall, 2006) menerangkan bahwa dukungan emosional yang diterima menjadi sebuah pesan bagi individu bahwa individu tersebut disayangi.

Dukungan sosial (*sosial support*) didefinisikan oleh Hupeey dan foote (Muba, 2009) sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan.

Blumer (Rhoton dkk, 2010) menyatakan bahwa manusia itu bertindak atas dasar segala sesuatu bermakna bagi dirinya, dan makna tersebut dapat dikembangkan melalui interaksi sosial dengan orang lain. Hal ini terkait dengan motivasi individu, interaksi sosial merupakan salah satu dari dukungan sosial dimana dalam mencapai sesuatu seseorang juga membutuhkan dukungan dari selain dirinya yaitu motivasi dari lingkungan atau sosialnya (Martin & Dowson, 2009).

Stres lingkungan pada dasarnya merupakan aplikasi teori stres dalam lingkungan. Berdasarkan model *input-process-output*, maka ada 3 pendekatan dalam stres sebagai stressor, stres sebagai respon/reaksi, dan stres sebagai proses. Stressor merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, misalnya suara bising, panas, atau kepadatan tinggi. Respon stres adalah reaksi yang melibatkan komponen emosional, pikiran, fisiologis, dan perilaku. Proses merupakan proses transaksi antara *stressor* dengan kapasitas diri (Hilmi, 1999). Menurut Prawitasari (Hilmi, 1999) istilah stres tidak hanya merujuk pada sumber stres, respon terhadap stres, tetapi keterkaitan diantara ketiganya. Artinya, ada transaksi antara sumber stres dengan kapasitas diri untuk menentukan reaksi stres. Dalam kaitannya dengan stres lingkungan, ada transaksi antara karakteristik lingkungan dengan karakteristik individu yang menentukan apakah situasi yang menekan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

Stres adalah suatu keadaan yang tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat mengganggu dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada (Chaplin, 2001). Stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan ketegangan, kecemasan

dan kebutuhan energi, usaha fisiologis, dan usaha psikologis ekstra (Sundberg, 2007). Markam (2003) menganggap stres merupakan keadaan ketika beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya. Kartono dan Gulo (2000) mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.

Selye (Boenish & Haney, 2005) dari penelitian tentang stres membedakan antara stres yang merusak dengan stres yang menguntungkan. Stres yang merusak dapat menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya, frustrasi, kecewa. Stres juga dapat mengakibatkan kerusakan fisik maupun psikologis. Stres yang merusak disebut *distres*. Jenis stres yang menguntungkan ialah yang dapat memberikan keberhasilan, kepuasan, kebermaknaan, keseimbangan, dan kesehatan. Stres ini membantu hidup lebih lama dan lebih bahagia, dan disebut *eustres*.

Stres berdasarkan teori kognitif dikatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut, sehingga stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya (Hasan, 2008).

#### **Proses terjadinya Stres Lingkungan**

Dalam 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 dari Selye (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).

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

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

mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Sehingga beberapa permasalahan tersebut membuat sebagian dari mereka merasa terbebani dan mengalami stres.

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

#### **Aspek-aspek Stres Lingkungan**

Hardjana (2002) mengungkapkan bahwa stres lingkungan dapat diukur dengan menggunakan beberapa aspek, yaitu:

- a. Fisikal, misalnya timbul sakit kepala, pusing, insomnia, dan tekanan darah tinggi.
- b. Emosional, misalnya adanya rasa gelisah, depresi, sedih, gugup dan mudah marah.
- c. Intelektual, misalnya individu sulit konsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, mutu kerja rendah, dan melamun secara berlebihan.
- d. Interpersonal, misalnya kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain.

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

### 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 aral 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 adat-istiadat. 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.

### Penyesuaian Diri pada Santri Baru

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

Penyesuaian diri 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-perubahan yang terjadi dalam lingkungannya baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar.

#### **Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Schneiders (Risnawita & Ghufron, 2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu:

1. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
2. *Comformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
3. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
4. *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

#### **Dukungan Sosial**

Etzion (Ariyanto & Anam, 2007) mengartikan dukungan sosial sebagai hubungan antar pribadi yang didalamnya terdapat satu atau lebih ciri-ciri, antara lain bantuan atau pertolongan dalam bentuk fisik, perhatian emosional, pemberian informasi dan pujian. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Johnson dan Johnson (Ariyanto & Anam, 2007) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang penting yang dekat bagi individu yang membutuhkan bantuan. Larocco dan Jones (Toifur & Prawitasari, 2003) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal. Dukungan sosial sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan individu, mengingat individu adalah makhluk sosial yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Menurut Pearson (Toifur & Prawitasari, 2003) kurangnya atau tidak tersedianya dukungan sosial akan menjadikan individu merasa tidak berharga dan terisolasi. Sebaliknya menurut Neitzel (Toifur & Prawitasari, 2003) tersedianya dukungan sosial akan memberikan pengalaman pada individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan diperhatikan.

Sarafino (Anggorowati & Purwadi, 2007) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian informasi melalui hubungan sosial yang akrab membuat individu merasa diperhatikan dan dicintai.

Beberapa pengertian di atas, dukungan sosial dapat diartikan sebagai hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi dan bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan bernilai, dan dicintai. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari teman, keluarga, atau orang yang ada di sekitar individu.

#### **Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Dukungan sosial didefinisikan oleh House (Smet, 1994) sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek berikut ini:

- a. Dukungan Emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan Penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.

- c. Dukungan Instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.
- d. Dukungan Informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

#### **Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan pada Santri di Pondok Pesantren**

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

Stres memiliki tiga komponen dasar, yaitu stressor yang merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, kemudian respon stres yaitu reaksi yang melibatkan komponen emosional, pikiran, fisiologis, dan perilaku. Sedangkan proses merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri (Helmi, 1999). Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan hal tersebut menurut Sears (Maharani & Andayani, 2003) kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh sebab itu individu dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang.

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

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa inidividu yang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mengurangi berbagai hal yang dialami di tempat yang baru ditempatinya 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.

#### **Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Lingkungan pada Santri di Pondok Pesantren**

Pendidikan merupakan salah satu hal pokok yang perlu diperhatikan, karena pendidikan dapat mempengaruhi kualitas yang ada dalam diri seseorang. Pondok pesantren lebih memfokuskan pendidikan berdasarkan nilai-nilai keagamaan yang tinggi. Siswa baru yang ingin belajar pada suatu pondok pesantren tidak hanya terbatas pada lingkungan sekitar, tetapi terdapat juga dari siswa di luar daerah tempat pondok pesantren. Siswa yang berasal dari luar kota biasanya membutuhkan waktu untuk dapat menempatkan dirinya di lingkungannya, sehingga dalam proses tersebut sangat rentan siswa mengalami kejenuhan, kebingungan, dan tidak berdaya, serta muncul perilaku stres.

Kaitan antara dukungan sosial dengan stres lingkungan 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. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial, maka semakin rendah stres lingkungan. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial, maka semakin tinggi stres lingkungan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Meneliti hubungan antara hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. Subjek dalam penelitian ini adalah santri baru di pondok pesantren, kelas satu Tsanawiyah dan kelas satu Aliyah. Jumlah total 76 orang, 30 orang saat uji coba dan 46 orang saat penelitian.

Teknik yang digunakan adalah teknik populasi (populatif), yaitu keseluruhan subjek penelitian digunakan untuk data penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan analisis Teknik Regresi dua prediktor yaitu untuk mencari hubungan antara penyesuaian diri, dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas sebaran, dan linearitas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung.

Respon dari skala ini bergerak dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skor dari pernyataan *favorable* akan bergerak dari empat sampai satu. Nilai empat diberikan pada respon sangat sesuai, nilai tiga untuk respon sesuai, dua untuk respon tidak sesuai, satu untuk respon sangat tidak sesuai. Sedangkan untuk respon *unfavorable* bergerak dari satu sampai empat dengan bobot nilai sebagai berikut, satu untuk respon sangat sesuai, dua untuk respon sesuai, tiga untuk respon tidak sesuai dan empat untuk respon sangat tidak sesuai. Sebelum pembuatan aitem, peneliti menggunakan *formula Spearman-Brown* dalam menentukan jumlah aitem yang dibutuhkan. Koefisien reliabilitas yang diharapkan ( $r_{tt}$ ) sebesar 0,76 dan koefisien korelasi aitem total ( $r_{it}$ ) sebesar 0,3.

Pendekatan yang digunakan untuk menguji reliabilitas aitem skala adalah dengan pendekatan *Alpha* (Cronbach). Perhitungan koefisien reliabilitas dalam penelitian menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows 19.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.



Berdasarkan deskriptif data maka subjek dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Kategorisasi subjek menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri sedang sebanyak 73,91% (34 Subjek), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri yang cukup. Sedangkan dukungan sosial subjek termasuk dalam kategori sedang sebanyak 86,96 % (40 Subjek) sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh subjek cukup. Pada kategori stres lingkungan, subjek penelitian termasuk kategori tinggi sebanyak 80,43 % (37 Subjek).

Hasil analisis penelitian yang menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan. Hal tersebut senada dengan pendapat dari Markam (2003) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

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, pikiran, fisiologis, dan perilaku. Sedangkan proses merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri (Helmi, 1999). Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan hal tersebut menurut Sears (Maharani & Andayani, 2003) kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh sebab itu individu dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang.

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

Stres dapat terjadi pada siapapun tidak terkecuali pada santri baru di pondok pesantren. Salah satu yang dapat membantu dalam memberikan dorongan dan masukan yang terbaik bagi santri baru adalah suatu bentuk dorongan dan dukungan, hal tersebut dapat berupa dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian informasi melalui hubungan sosial yang akrab yang disimpulkan dari keberadaan mereka yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Dukungan sosial bagi individu dapat diperoleh dari teman, saudara, dan orang tua serta orang-orang yang berada di sekelilingnya (Sarafino dalam Anggorowati & Purwadi, 2007).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial para santri dapat dikembangkan mengadakan kegiatan di luar pondok pesantren secara berkala. Selain hal tersebut juga dapat melibatkan para santri untuk mengikuti berbagai kegiatan yang ada di masyarakat sekitar pondok pesantren. Dalam penelitian ini peneliti belum memperhatikan variabel lain yang dapat

mempengaruhi stres lingkungan seperti kondisi psikologis, tipe kepribadian. Selain itu inteligensi dan kompetensi seseorang juga dapat mempengaruhi stres lingkungan. Oleh karena itu pada penelitian yang akan datang sebaiknya perlu memperhatikan variabel-variabel tersebut di atas.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel yang mungkin akan mempengaruhi stres lingkungan seperti yang diungkapkan sebelumnya. Wilayah cakupan penelitian agar diperluas di beberapa pondok pesantren. Hal ini untuk melihat latar belakang lingkungan tempat tinggal subjek.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggorowati, R.R., Purwadi. 2007. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. *Jurnal Humanitas* Vol.IV No.1
- Ariyanto., Anam, C. 2007. Peran Dukungan Sosial dan Self Efficacy Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlit Pencak Silat Pelajar Tingkat SMA/K di Kota Yogyakarta. *Jurnal Humanitas* Vol.IV No.2
- Boenish, E., Haney, C.M. 2005. *Menggapai Keseimbangan Hidup*. (Terjemahan : Joehana Oka). Jakarta: Grasindo.
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Diahsari, E. 2001. *Pengantar Psikologi Lingkungan*. UAD. Press : Yogyakarta.
- Everall, R. 2006. *Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescent*. 84. h. 461-470
- Hardjana, A.M. 2002. *Stres Tanpa Disstres: Seri Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasan, A.B. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Hilmi, A.F. 1999. Beberapa Teori Psikologi Lingkungan. *Jurnal Buletin Psikologi*.Tahun VII, No.2
- Kartono., Gulo. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kusnaenik. 2006. Hubungan Antara PenyesuaianDiri Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru. *Skripsi*. Fakultas psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Maharani, O.P., Andayani, B. 2003. Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi* No.1
- Maramis, W.F. 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Markam, S. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Yogyakarta: UI Press
- Martin,J.A & Dowson, M. 2009. Interpersonal Relationships, Motivation, ngagement, and Achievement: Yields for Theory,Current Issues, and Educational Practice. *Review of Educational Research*Spring 2009, Vol. 79, No. 1, pp. 327–365DOI: 10.3102/0034654308325583
- Muba, W. 2009. *Sumber-sumber Dukungan Sosial*. <http://www.wordpres/Wangmuba,htm>. Diakses 10 Oktober 2011

- Prokop, C.K., Baradley, L.A., Burish, T.G., Anderson, K.O., & Fox, J. E. 2001. *Health Psychology, Clinical Methods & Research*. New York: Macmillan Publishing.
- Risnawati, R., Ghufro, M.N. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Rochayati. 2001. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Rothon, C. 2010. Structural and socio-psychological influences on adolescents' educational aspirations and subsequent academic achievement. *SocPsychol Education*. DOI 10.1007/s11218-010-9140-0
- Santrock, J.W. 2006. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth edition. New York: John Wiley and sons. Inc.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Sundberg, D.N. 2007. *Psikologi Klinis, Edisi keempat*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- Toifur., Prawitasari, J.E. 2003. Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi, Orientasi Religius, Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Cilacap. *Jurnal Sosiohumanika* 16A(3).