



## Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Kholdun Al-Hasyimi Besuki Situbondo

Nuraini<sup>1\*</sup>, Aprilya Fitriani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

\*E-mail: aini5756@gmail.com

### Keywords

Adaptation;  
Academic Stress;  
Social Support;

### Abstract

*This study is motivated by new students who are confronted with different circumstances compared to their prior experiences before residing in a pesantren (Islamic boarding school). These varying circumstances prompt students to undergo changes and adapt to their new environment, occasionally resulting in stress, including academic stress. These disparities necessitate that students adjust to their surroundings. Furthermore, alongside adaptation, students also require social support to navigate the pressures of their social environment. The objective of this study is to ascertain how adaptation and social support impact the academic stress experienced by new students at Pondok Pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi in Besuki Situbondo. This study utilizes a quantitative methodology employing multiple linear regression analysis. Total sampling is employed due to the subject number being below 100, specifically encompassing 49 new students at Pondok Pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi in Besuki Situbondo. The preliminary findings of the study concerning the adaptation variable and academic stress, at a significance level of 0.01 ( $\alpha = 1\%$ ), demonstrate a significance value of  $0.001 < 0.01$ , indicating a negative correlation. Thus, H1 is accepted, suggesting a significant negative association between adaptation and academic stress. On the other hand, regarding the social support variable and academic stress, at a significance level of 0.1 ( $\alpha = 10\%$ ), the value of  $0.074 < 0.1$  indicates a negative correlation. Thus, H2 is accepted, suggesting a significant negative influence between social support and academic stress among new students. This implies that as the level of social support increases, the level of academic stress decreases among new students at Pondok Pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi. Conversely, a lower level of social support corresponds to a higher level of academic stress among these students.*

### Kata Kunci

Dukungan Sosial;  
Penyesuaian Diri;  
Stres Akademik

### Abstrak

*Penelitian ini dilatarbelakangi terkait santri baru dimana harus berhadapan dengan situasi yang berbeda dengan kondisi yang dialami sebelum tinggal di pondok pesantren. Keadaan yang begitu berbeda membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan terkadang mengalami stres, salah satunya yaitu stres akademik. Perbedaan tersebut mengharuskan santri untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungannya. Selain mampu menyesuaikan diri, santri juga perlu mendapatkan dukungan sosial supaya dapat mengelola tekanan dalam lingkungan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik santri baru pondok pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi Besuki Situbondo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis analisis regresi linear berganda. Teknik*



pengambilan sampel menggunakan total sampling dikarenakan subjek di bawah 100 orang yakni berjumlah 49 santri baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi Besuki Situbondo. Hasil penelitian secara parsial pada variabel penyesuaian diri dengan stres akademik menggunakan tingkat signifikansi 0,01 ( $\alpha = 1\%$ ) menunjukkan nilai sig lebih kecil dari 0,01 yaitu  $0,001 < 0,01$  dengan arah negatif. Dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara penyesuaian diri terhadap stres akademik. Sedangkan pada variabel dukungan sosial dengan stres akademik menggunakan tingkat signifikansi 0,1 ( $\alpha = 10\%$ ) menunjukkan nilai lebih kecil dari 0,1 yaitu  $0,074 < 0,1$  dengan arah negatif. Dapat disimpulkan bahwa  $H_2$  diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada santri baru. Artinya semakin tinggi adanya dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres akademik pada santri baru pondok pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi, sebaliknya semakin rendah adanya dukung sosial, maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada santri baru.

## Pendahuluan

Tuhan menganugerahi manusia dengan kemampuan luar biasa, yang diwujudkan dengan bentuk potensi, maka hal ini manusia patut untuk mengaktualisasikan potensinya melalui proses yang dikenal sebagai pendidikan, yang melibatkan perubahan sifat, sikap, perilaku, dan keterampilan. Secara umum, pendidikan yakni sesuatu yang terjadi melalui pengalaman-pengalaman manusia selama hidup.<sup>1</sup> Metode pendidikan bisa berlangsung secara formal seperti sekolah umum maupun non formal seperti pondok pesantren.

Pondok pesantren merupakan tempat pendidikan yang didedikasikan untuk mengajarkam agama melalui madrasah, atau pengajian. Salah satu tujuan dari pondok pesantren yaitu untuk mengajarkan akidah dan perilaku sesuai ajaran agama islam dimana hal ini dipimpin oleh seseorang atau beberapa orang yang biasanya sering dikenal dengan sebutan kiai dan seseorang yang menuntut ilmu di pondok pesantren dikenal dengan sebutan santri.<sup>2</sup> Pada umumnya santri berada pada usia remaja.

Menurut Santrock masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia dengan ciri manusia tersebut sering mengalami masa krisis identitas dan ambigu. Hal yang demikian menyebabkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim.<sup>3</sup> Berbeda dengan tahap sebelumnya, masa remaja yakni masa ketika orang mulai menghadapi pergeseran dalam peran mereka, tugas yang lebih sulit, dan kewajiban yang harus dipenuhi, yang semuanya berpotensi menyebabkan stres. Salah satu jenis stres yang biasanya dialami oleh remaja yakni stres akademik.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Hendrik Ryan, "Konsep Pendidikan Menurut John Locke dan Relevansinya bagi pendidikan Sekolah di Wilayah Pedalaman Papua", *Papeda4*, no. 1 (Januari 2022): 10

<sup>2</sup>Nuryani, "Dampak Kesulitan Menyesuaikan Pada Santri", *Bimbimbingan dan Konseling4*, no. 1 (Desember 2019): 175

<sup>3</sup>Nur Astuti Agustriyana, "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas", *Bimbimbingan Konseling Indonesia*, (2018): 9

<sup>4</sup>Miftahul Hidayah, "Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Siswa SMA Boarding School", *Psikologi*, (2018): 7

Stres akademik menurut Gadzella dan William, yakni hasil dari persepsi individu tentang stresor akademik dan respons mereka terhadap stresor tersebut, yang bisa mencakup respons perilaku, emosional, fisik, dan kognitif.<sup>5</sup> Menurut penelitian oleh Barseli, Ahmad, dan Ifdil, 41% siswa memiliki tingkat stres akademik sedang dan sekitar 23% memiliki tingkat stres akademik tinggi.<sup>6</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan Siska Damayanti pada siswa Sekolah Menengah Atas didapatkan bahwasanya sebagian besar siswa mengalami tingkat stres akademik yang tinggi sebesar 70% yang sejumlah 161 siswa.<sup>7</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Rosanti nilai presentase stres akademik sebanyak 69,7% dengan kategori tinggi, sehingga bisa diketahui bahwasanya peserta didik tersebut banyak yang mengalami stres akademik.<sup>8</sup>

Menurut Goodman & Leroy, faktor-faktor yang berdampak pada stres akademik ialah lama belajar, efikasi diri yang rendah, dukungan sosial, tuntutan lingkungan, dan penyesuaian diri yang rendah. Stres yang berkaitan dengan akademik bisa memiliki sejumlah efek negatif pada siswa, termasuk penurunan konsentrasi selama belajar, ketakutan dan kecemasan yang tidak masuk akal dan berlebihan, tanpa didasari alasan yang jelas, merasa sedih yang ekstrem (depresi), perilaku agresif akibat kemarahan yang disebabkan oleh stres, melemahnya sistem kekebalan tubuh yang membuat siswa lebih mudah sakit, dan dampak stres pada kesehatan mental.<sup>9</sup>

Stres sering disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola tuntutan dan tekanan yang mereka alami. Begitupun halnya dengan santri baru, mereka harus dihadapkan dengan situasi kondisi atau keadaan berbeda yang dialami sebelum tinggal di pondok pesantren seperti masyarakat lingkungan sekitar yang berbeda maupun penyesuaian-penyediaan diri lainnya. Karena keadaan yang berbeda ini, santri dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan mereka yang baru dan dihadapkan berbagai masalah yang kemungkinan nantinya akan menyebabkan stres. Permasalahan yang dialami biasanya berasal dari lingkungan fisik maupun lingkungan sosial di tempat baru.<sup>10</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti ke 10 santri baru, mereka mengatakan permasalahan yang sering dialami yaitu kurang mampu dalam menyesuaikan diri, susah untuk bergaul, sulit untuk berkomunikasi terlebih dahulu dengan santri lain karena malu, serta masih sulit untuk menyesuaikan diri karena harus tinggal bersama orang yang tidak mereka kenal. Masalah ini cenderung membuat stres, yang bisa mengganggu kemampuan mereka untuk memenuhi kewajiban mereka sebagai santri. Selain itu mereka mengatakan masalah yang dialami berhubungan dengan lingkungan pesantren yaitu seperti mengalami masalah dengan teman sekamar maupun sekitar pondok pesantren karena mereka

<sup>5</sup> Bernadette M. Gadzella and William G. Masten "An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory", *American Journal Of Psychological Research*1, no. 1(2004): 3

<sup>6</sup> Mufadhil Barseli, Riska Ahmad, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil belajar", *Pendidikan Indonesia*4, no. 1 (April 2018): 43

<sup>7</sup> Siska Damayanti, "Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19", *Studi Ilmu Keperawatan*5, no. 4 (2022): 156

<sup>8</sup> Rosanti, "Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri Pontianak", *Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*11, no. 9 (September 2022): 1581

<sup>9</sup> Shelma & Ridwan "Intensi Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Pesantren", *JIM Fkep*3, no.3 (2018): 5

<sup>10</sup> Nashihah, "Hubungan Penyesuaian Diri dan Kecenderungan Stres Akademik Pada Remaja Santri Pondok Pesantren AL-Falah Jepara", *Psikologi Pendidikan* (2020): 3

harus berinteraksi bersama orang-orang yang berbeda dari lingkungan mereka sebelum tinggal di pondok pesantren.

Tidak hanya itu, beberapa santri mengatakan bahwasanya mereka merasa tidak terbiasa dengan peraturan di pondok pesantren dimana peraturan tersebut sangat berbeda dengan peraturan sebelum mereka tinggal di pondok pesantren. Maka dari itu, beberapa masalah yang dialami menyebabkan sebagian dari mereka merasa tertekan atau terbebani. Berbeda dengan sekolah biasa, pesantren memiliki aturan yang berbeda. Santri mengikuti jadwal ketat yang mencakup segala sesuatu mulai dari bangun sampai tidur. Pesantren memiliki aturan yang berbeda dari sekolah umum, sehingga santri dituntut untuk harus mampu menyesuaikan diri agar sesuai dengan lingkungannya.

Berdasarkan hasil observasi kepada santri baru di pondok pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi dimana terdapat beberapa santri terlihat kelelahan akibat kegiatan yang sangat padat sehingga membuat mereka sulit berkonsentrasi dan memilih untuk tidur di kelas ataupun ngobrol dengan temannya saat pelajaran dimulai, bahkan ada beberapa santri terlihat berada di kantin saat jam pelajaran. Tidak hanya itu, ketika jam istirahat sekolah formal, ada beberapa santri yang berkumpul dibelakang sekolah, mereka sedang bermain handphone secara diam-diam agar tidak ketahuan oleh guru, dimana sesuai peraturan bahwasanya santri tidak diperbolehkan membawa handphone. Banyaknya tekanan yang diterima maupun tugas akademik dan non akademik yang diberikan, serta tuntutan dalam menaati peraturan yang sudah ditentukan oleh pondok pesantren membuat para santri mengalami stres akademik seperti sering menunda-nunda tugasnya, mudah kelelahan akibat kegiatan yang padat, dan sulit berkonsentrasi ketika belajar.

Dalam hal ini peneliti lebih menempatkan tempat penelitiannya di Ibnu Kholdun AL-Hasyimi. Alasan terpilihnya Pondok Pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi karena Pesantren Ibnu Kholdun memiliki peraturan yang berbeda dengan pondok pesantren lainnya. Perbedaannya yakni yayasan ini dibuka untuk umum, sehingga individu yang tidak ingin tinggal dipesantren, mereka juga bisa bersekolah di yayasan ini, tetapi peraturan seperti tidak boleh membawa handphone hanya berlaku bagi siswa yang santri saja. Peraturan yang hanya berlaku bagi santri serta perubahan gaya hidup yang dijalani di pesantren, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwasanya santri akan merasa stres. Perbedaan tersebut mengharuskan santri untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungannya. Selain mampu menyesuaikan diri, santri juga perlu mendapatkan dukungan sosial untuk bisa mengelola tekanan disamping adanya tuntutan lingkungan dan proses belajar.

Berdasarkan wawancara, mereka mengatakan bahwa ketika memiliki permasalahan di pondok pesantren, mereka cenderung menceritakannya kepada teman maupun orangtuanya. Orang tua maupun temannya selalu peduli dan memberikan saran atau solusi ketika mereka mendapatkan masalah, sehingga hal tersebut membuat mereka merasa aman dan merasa tenang. Tetapi ada beberapa santri juga yang mengatakan bahwa ketika mendapatkan masalah, mereka cenderung akan memendamnya sendiri, karena setiap ingin bercerita mengenai permasalahannya, orangtuanya selalu sibuk dan terkadang juga diacuhkan oleh temannya.

Jika permasalahan ini tidak segera ditangani, maka akan memiliki dampak akibat stres, seperti ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan

lingkungan mereka dan menyebabkan individu memiliki berbagai gejala tidak menyenangkan yang akan menghambat kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas dan berpengaruh pada prestasi.

Dari pemaparan diatas, peneliti tertarik melihat apakah ada pengaruh antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada santri baru pondok pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi Besuki Situbondo.

Perlu diawali secara singkat latar belakang umum kajian (usahakan maksimum satu paragraf). *State of the art* (kajian review literatur atau penelitian sebelumnya secara singkat) dengan tujuan untuk menjustifikasi pernyataan novelty atau signifikansi atau orisinalitas dari artikel ini. Usahakan harus ada rujukan ke artikel dari jurnal 10 tahun terakhir yang memperkuat justifikasi orisinalitas tersebut. *Gap analysis* atau pernyataan kesenjangan (orisinalitas) atau kontribusi kebaruan (*novelty statement*) atau beda unik penelitian ini dibanding penelitian-penelitian sebelumnya, juga dari sisi penting tidaknya penelitian tersebut dilakukan. Permasalahan dan/atau hipotesis (jika ada) dan/atau tujuan penelitian dalam artikel ini.

## Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian ini yaitu kausalitas. Adapun populasi pada penelitian ini berjumlah 49 santri baru. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Sehingga seluruh populasi digunakan sampel penelitian. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen 3 skala yaitu skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial, dan skala stres akademik. instrumen penelitian yang dibuat peneliti akan terlebih dahulu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas sebelum diujikan pada sampel penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Statistik

**Tabel 1:** Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	t	Sig
<b>Konstanta</b>	111,700	12,278	0,000
<b>Penyesuaian Diri</b>	-0,730	-3,400	0,001
<b>Dukungan Sosial</b>	-0,492	-1,829	0,074

Rumus dari regresi linear berganda yakni sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Sehingga model regresi linear berganda pada penelitian ini yaitu Stres Akademik = 111,700 – 0,730 Penyesuaian Diri – 0,492 Dukungan Sosial

Keterangan :

Y : Stres Akademik

X<sub>1</sub> : Penyesuaian Diri

X<sub>2</sub> : Dukungan Sosial

b<sub>1</sub> : Koefisien Penyesuaian Diri

b<sub>2</sub> : Koefisien Dukungan Sosial

α : Konstanta (Nilai Y, apabila X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub> = 0)

e : Tingkat kesalahan

Berdasarkan model analisis regresi linear diatas bisa diketahui bahwa:

- a. Nilai konstanta  $a$  artinya apabila nilai seluruh variabel independen yaitu Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial tidak mengalami perubahan atau konstan, maka stres akademik pada santri baru pondok pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi yakni tinggi.
- b. Nilai koefisien variabel penyesuaian diri ( $b_1$ ) bernilai negatif. Hal ini bisa diartikan bahwasanya santri baru di pondok pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi akan mengalami lebih sedikit stres akademik apabila semakin tinggi tingkat penyesuaian diri yang dimiliki.
- c. Nilai koefisien variabel Dukungan Sosial ( $b_2$ ) bernilai negatif. Hal ini bisa diartikan bahwasanya santri baru di pondok pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi akan mengalami lebih sedikit stres akademik apabila semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang mereka terima.

## **Pembahasan**

### **Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi**

Adapun jika melihat pada hasil analisis data mengenai pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik menunjukkan fakta bahwasanya analisis diterima dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh santri baru, maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki oleh santri baru pondok pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi dan sebaliknya jika santri baru memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dimiliki pada santri baru.

Penyesuaian diri menurut Haber & Runyon, melibatkan penalaran faktual seseorang, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, citra diri yang positif, keterampilan ekspresi emosional, dan kapasitas untuk hubungan yang sehat.<sup>11</sup> Artinya, ketika santri baru memiliki penyesuaian diri yang baik, mereka akan bisa melihat lingkungan dan kondisinya sendiri dengan baik. Mereka juga akan mampu mengendalikan berbagai tekanan yang berasal dari lingkungannya, seperti kemampuan mengikuti aturan, mematuhi semua kegiatan yang diselenggarakan oleh pesantren, dan menyelesaikan tugas yang diberikan guru maupun tugas pesantren. Mampu menggambarkan persepsi tentang dirinya dengan baik yang dikaitkan dengan kondisi lingkungan, serta mampu dalam menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

Sebagian besar santri baru Pondok Pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi memiliki penyesuaian diri yang cukup baik namun belum maksimal. Hal ini bisa dikatakan bahwasanya semua aspek dari penyesuaian diri mampu mereka lakukan dengan baik, namun ada beberapa aspek yang belum mampu mereka lakukan. Adapun sebagian santri yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren, terlibat dalam perilaku yang bertentangan dengan aturan pesantren seperti membawa handphone ke pesantren, bolos ketika ngaji kitab maupun sekolah formal. Ketika ada kegiatan di pesantren, Santri yang sulit menyesuaikan

---

<sup>11</sup> Neila Nabila,hal: 1

diri cenderung ingin melepas lelah dengan berbaring atau bergurau bersama teman-temannya dimana hal tersebut merupakan aktivitas yang membebaskan santri dari tekanan dan rasa stres.

Menurut Schneiders, penyesuaian diri merupakan upaya yang mencakup reaksi perilaku dan mental di mana orang mencoba mengatasi berbagai masalah dan frustrasi yang disebabkan oleh menekan kebutuhan mereka sendiri untuk menemukan harmoni atau keseimbangan dengan lingkungan mereka dan diri mereka sendiri. Masalah atau frustrasi muncul dikarenakan individu tidak mampu dalam beradaptasi dengan masalah yang muncul terhadap diri individu. Tidak adanya emosi yang berlebihan menunjukkan bahwasanya individu tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik. Orang yang menangani kesulitan dengan ketenangan dan mengontrol emosi memungkinkan individu tersebut untuk mengatasi masalah. Individu yang memiliki kontrol emosi lebih siap untuk menganalisis masalah secara objektif dan menemukan solusi yang tepat. Ketika upaya gagal, individu dengan keterampilan penyesuaian diri yang kuat mengakui kekurangannya dan melakukan upaya lain untuk berhasil.

Seseorang yang penyesuaian dirinya baik tidak akan mengalami frustrasi pribadi. Mengalami frustrasi membuat sulit untuk menanggapi masalah dengan cara yang tepat. Ketika seseorang frustrasi, mereka akan mengganti mekanisme koping psikologis atau reaksi lain yang sulit disesuaikan dengan reaksi normal, seperti kemarahan yang sering dan tidak bisa dibenarkan ketika berinteraksi dengan orang sekitarnya. Penyesuaian diri yang baik juga terlihat pada pemikirannya yang rasional dan mampu menempatkan diri. Kemampuan individu mengendalikan segala tekanan yang diterima dengan berpikir secara rasional dan mampu menempatkan dirinya sendiri dengan bertindak yang sesuai.

Stres lebih mudah muncul pada individu yang sulit untuk menyesuaikan diri. Ketika seseorang tidak bisa memenuhi tuntutan lingkungan mereka, mereka akan merasakan keadaan tertekan baik secara fisik dan psikologis. Stres yakni keadaan yang disebabkan oleh tuntutan eksternal dan internal yang membuat seseorang merasa tidak berdaya untuk menanganinya. Penyesuaian diri juga ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk mematuhi aturan, menyelesaikan masalah yang diterimanya, mengendalikan emosi mereka dengan baik, mempertahankan persepsi diri positif berdasarkan penilaian internal dan eksternal, dan membentuk hubungan yang bermakna.<sup>12</sup>

Begitupun halnya dengan santri baru, mereka harus dihadapkan dengan situasi kondisi atau keadaan berbeda yang dialami sebelum tinggal di pondok pesantren seperti masyarakat lingkungan sekitar yang berbeda maupun penyesuaian-penyesuaian diri lainnya. Karena keadaan yang berbeda ini, santri dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan mereka yang baru dan dihadapkan berbagai masalah yang kemungkinan nantinya akan menyebabkan stres. Permasalahan yang muncul biasanya berasal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru. Stres yang sering dihadapi oleh santri yakni stres akademik.

Menurut Gadzella, stres akademik yakni hasil dari persepsi individu tentang stresor akademik dan respons mereka terhadap stresor tersebut, yang bisa

---

<sup>12</sup> Nuryani, 175-177

mencakup respons perilaku, emosional, fisik, dan kognitif.<sup>13</sup> Penelitian lain juga memaparkan bahwasanya faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya dukungan sosial, *self efficacy* rendah, tuntutan lingkungan, lama belajar, ujian, dan penyesuaian diri.<sup>14</sup> Sejalan dengan penelitian dari Nuryani yang memaparkan bahwasanya kehidupan siswa akan terpengaruh ketika mereka tidak bisa melakukan penyesuaian untuk diri mereka sendiri. Prestasi akademik siswa akan menurun jika mereka kesulitan untuk menyesuaikan diri. Prestasi akademik yakni pergeseran keterampilan perilaku, atau kapasitas yang bisa berkembang dari waktu ke waktu dan bukan disebabkan oleh proses pertumbuhan melainkan oleh lingkungan pendidikan. Santri yang tidak mampu menyesuaikan diri mudah mengalami stres. Seseorang yang tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungannya akan menderita depresi fisik dan psikologis. Individu yang tidak bisa beradaptasi dengan perubahan hidup mungkin menemukan diri mereka di bawah tekanan, sehingga penyesuaian diri merupakan faktor penting untuk menentukan stres.<sup>15</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syanida Putri Asyifa Siregar menunjukkan hasil korelasi negatif yang bisa diartikan, tingkat stres akademik siswa akan menurun dengan meningkatnya penyesuaian diri, dan sebaliknya jika tingkat penyesuaian siswa lebih rendah, mereka akan mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.<sup>16</sup>

### **Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi Besuki Situbondo**

Adapun jika melihat pada hasil analisis data terkait pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik menunjukkan fakta bahwasanya hipotesis penelitian ini diterima dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh santri baru, maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki oleh santri baru pondok pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi dan sebaliknya apabila dukungan sosial yang dirasakan santri baru rendah maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki pada santri baru.

Sarafino & Smith menggambarkan dukungan sosial sebagai ketersediaan rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, serta dukungan dari satu individu atau kelompok ke individu maupun kelompok lainnya.<sup>17</sup> Beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang meliputi jenis dukungan yang ditawarkan, masalah yang dihadapi, serta berapa lama dalam memberikan dukungan. Memberikan dukungan kepada individu bisa memiliki makna yang berarti untuk hari-hari individu tersebut. Bentuk bantuan yang diterima seseorang sangat berarti jika dukungan tersebut membantu dan diperlakukan dalam keadaan yang sulit. Penerimaan dukungan bisa dipengaruhi oleh peran sosial, kebiasaan, dan kepribadian. Selain itu, harus ada kesesuaian antara jenis dukungan dan masalah yang dihadapi orang tersebut. Bantuan yang ditawarkan akan bisa diterima semaksimal mungkin, tetapi apabila tidak bisa diterima semaksimal mungkin itu akan tergantung pada berapa lama bantuan yang diberikan.

---

<sup>13</sup> Dhea Karina Pramesta, 24

<sup>14</sup> Shelma & Ridawan, 8

<sup>15</sup> Nuryani, 176

<sup>16</sup> Syanida Putri Siregar, 33

<sup>17</sup> Nisa'i, 139

Dukungan sosial memiliki beberapa manfaat untuk individu yang menerimanya. Tujuan mendasar dari dukungan sosial ada empat: dukungan sosial membantu individu merasa lebih baik dan mempertahankan hubungan positif dengan orang lain. Orang lain bisa memberikan berbagai informasi ketika terjadi sesuatu yang membingungkan, dimana hal tersebut bisa membantu orang individu dalam memahami dan menangani masalah. Individu diberikan dukungan secara langsung dalam bentuk barang maupun tindakan jasa, menghabiskan waktu dengan individu, diberikan bantuan ketika situasi yang mereka anggap sulit, dan membuat individu merasa lebih baik secara keseluruhan.

Hal ini membuktikan bahwasanya dukungan sosial sangat bermanfaat bagi orang-orang yang menerimanya. Salah satu manfaat ini yakni bahwasanya mereka yang menerima dukungan sosial akan merasa lebih baik ketika mereka berada dalam keadaan sulit. Bantuan tersebut akan membantu individu untuk menangani masalahnya. Salah satu permasalahan yang biasanya santri rasakan saat kewajibannya untuk tetap menempuh pendidikan di pesantren walaupun harus jauh dengan orangtua, keharusan untuk mentaati berbagai peraturan yang ditetapkan oleh pesantren, keharusan dalam menyelesaikan tugas-tugas formal maupun non formal dimana santri harus dihadapkan dengan keadaan yang berbeda dengan keadaan yang mereka temui sebelum tinggal di pesantren.<sup>18</sup>

Menurut Gadzella, stres akademik yakni hasil dari persepsi individu tentang stresor akademik dan respons mereka terhadap stresor tersebut, yang bisa mencakup respons perilaku, emosional, fisik, dan kognitif.<sup>19</sup> Penelitian lain juga memaparkan bahwasanya faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya dukungan sosial, sel efficacy rendah, tuntutan lingkungan, lama belajar, ujian, dan penyesuaian diri.<sup>20</sup> Terdapat 4 aspek stres akademik menurut Gadzella yaitu reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan reaksi kognitif.

Ada berbagai reaksi yang dialami individu apabila mengalami stres akademik, yaitu reaksi perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. Reaksi fisiologis yang disebabkan oleh stres yang mengakibatkan kurangnya kebugaran fisik, termasuk berkeringat, gangguan pencernaan dan sakit kepala. Reaksi emosional meliputi perasaan negatif, cemas, takut, ragu, malu, sedih, depresi, mudah tersinggung, dan percaya bahwasanya mereka tidak memiliki potensi atau kemampuan. Reaksi perilaku negatif bisa berupa mulai menghindari orang-orang di sekitarnya, menangis, bertindak acuh tak acuh, menunda tugas, menyangkal kenyataan, dan mencari kesenangan berbahaya. Reaksi kognitif termasuk ketidakmampuan seseorang untuk berkonsentrasi saat belajar dan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa bingung, kesulitan fokus, pelupa, dan munculnya pikiran-pikiran yang tidak biasa.

Seseorang bisa mengalami stres akademik karena berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor Internal bisa berupa pola pikir individu yaitu bagaimana mereka melihat dunia dari sudut pandang mereka. Misalnya, seorang murid yang merasa bahwasanya belajar yakni kesulitan dan beban. Kepribadian, yang merupakan kualitas yang dibentuk oleh lingkungan sosial dan keluarga individu. Jika individu memiliki kepribadian yang lemah dan mudah dipengaruhi oleh

---

<sup>18</sup> Erfin Hidayat, 169

<sup>19</sup> Dhea Karina Pramesta, 24

<sup>20</sup> Shelma & Ridwan, 8

tekanan dari lingkungan sosial, keluarga, dan pendidikannya, stres akademik akan terjadi. Serta keyakinan, yaitu suatu kepercayaan bahwasanya seseorang memiliki keterampilan yang diperlukan untuk membuat dirinya optimis dan bertanggung jawab. Siswa yang kurang percaya diri mungkin juga merasa bahwasanya mereka tidak bisa memenuhi tuntutan yang diberikan pada mereka secara akademis.

Faktor dari luar individu merupakan faktor yang disebabkan berasal dari lingkungan sekitar siswa. Faktor-faktor ini termasuk orang tua yang menempatkan tuntutan tinggi pada kinerja akademik anak-anak mereka, tuntutan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan tekanan kuat untuk mencapainya.<sup>21</sup>

Hasil penelitian ini searah dengan penelitian oleh Erfin Hidayat dan Ira Darmawanti, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwasanya tingkat stres akademik menurun dengan meningkatnya dukungan sosial dan meningkatnya stres akademik dengan menurunnya dukungan sosial.<sup>22</sup>

## **Simpulan**

Hasil analisis secara parsial pada variabel penyesuaian diri dengan stres akademik menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01 yaitu  $0,001 < 0,01$  dengan arah negatif. Berdasarkan hasil yang didapatkan, bisa dikatakan bahwasanya hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti pada penelitian ini bisa diterima. Sehingga bisa disimpulkan bahwasanya penyesuaian diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang signifikan dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada santri baru maka semakin rendah stres akademik pada santri baru pondok pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi Besuki Situbondo, sebaliknya jika tingkat penyesuaian diri pada santri baru semakin rendah, maka tingkat stres akademik yang dimiliki santri semakin tinggi. Pada variabel dukungan sosial dengan stres akademik menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,1 yaitu  $0,074 < 0,1$  dengan arah negatif. Berdasarkan hasil yang didapatkan, bisa dikatakan bahwasanya hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti pada penelitian ini bisa diterima. Sehingga bisa disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan stres akademik yang signifikan dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh santri baru maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki oleh santri baru pondok pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi Besuki Situbondo, sebaliknya jika semakin rendah dukung sosial yang didapatkan oleh santri baru, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki santri baru.

## **Daftar Pustaka**

- Agustriyana, Nur Astuti, (2018). "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Andhayani, Anis. (2023). "Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik". *Jurnal Psychological Security*, vol. 1, no. 1

---

<sup>21</sup> Rosanti, 1578

<sup>22</sup> Erfin Hidayat, 169

- Aziz, Aceng Abdul. (2020). "Manajemen Pondok Pesantren Dalam Membentuk Santri Yang Berjiwa Entrepreneur". *Jurnal Manajemen Dakwah*, vol. 5, no. 3.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad. (2018). "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil belajar". *Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 4, no. 1.
- Damayanti, Siska. (2022). "Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Studi Ilmu Keperawatan*, vol. 5, no. 4
- Erindana, Ferina Ulfa Nikmatun. (2021). "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 4, no. 1
- Gadzella, Bernadette M. and William G. Masten (2004). "An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory", *American Journal Of Psychological Research*, vol. 1, no. 1.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 25. Universitas Diponegoro*.
- Haber & Runyon, Psychology Of Adjustment (America)
- Harjuna, Rafiq Tri Belan Harjuna. (2021). "Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi". *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 5, no. 5.
- Hayati Najmi. (2022). " Hubungan antara Self Efikasi Dan Dungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 2, no. 3
- Hidayat, Erfan. (2022). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 8, no. 9
- Nabila, Neila. (2019). "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Daruut Taqwa Ponorogo". *Jurnal Penelitian Psikologi Pendidikan*, vol. 06, no.3
- Nashihah, (2020). "Hubungan Penyesuaian Diri dan Kecenderungan Stres Akademik Pada Remaja Santri Pondok Pesantren AL-Falah Jepara", *Psikologi Pendidikan*.
- Nuryani, (2019). "Dampak Kesulitan Menyesuaikan Pada Santri". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, vol.4, no. 1
- Pramesta, Dhea Karina, (2020). "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA". *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 7 (2021)
- Rasyid, Hamidi. "Perubahan Perilaku Santri Dari Status Santri Menjadi Siswa". *Jurnal Sandhyakala*, vol. 1, no. 2
- Rosanti, (2022). "Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri Pontianak". *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, vol. 11, no. 9
- Sarafino, Edward and Timoty W. Smith, (2008). *Health Psychology biopsychosocial interaction*. New Yourk.
- Shelma & Ridwan, (2018). "Intensi Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Pesantren", *Jurnal JIM Fkep*, vol. 3, no.3
- Siregar, Syanida Putri Asyifa, (2022). "Hubungan Penyesuain Diri Dengan Stres Akademik Dalam Menjalani Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Di Era New Normal Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Lubuk Pakam T.A 2021/2022". *Jurnal Indonesian Conselingan Psychology*, vol. 2, no. 2

- Susila ningrum, Herawati. (2023). "Dukungan Sosial Dengan Work Life Balance Pada Pekerja Wanita". *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 03, no. 8
- Widiani, Ni Luh Putu Wahyu, (2022). " Hubungan Efikasi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja". *Jurnal Community of Publishing In Nursing*, vol. 10, no. 3