

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KEMAMPUAN *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN TINGKAT STRESS LINGKUNGAN PADA SANTRI KELAS VII PONDOK PESANTREN

Oleh : Athollah Azziyad

Stress 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. Untuk sebagian anak, hidup dilingkungan pesantren sering kali menjadi momok yang menakutkan. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak nyaman dengan lingkungan barunya. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Padahal, masa menjadi santri merupakan salah satu fase yang harus di jalani seorang anak dalam proses menuntut ilmu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* dengan stress pada santri. Variabel penelitiannya adalah dukungan sosial (X1), *adversity quotient* (X2), stress (Y). Sampel diambil dengan menggunakan purposive sampling sejumlah 30 orang. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala likert. Kemudian hasil analisis menggunakan uji analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial, *adversity quotient* dengan stress dibuktikan dengan harga $F=8,822$ dan $P=0,001$ ($p<0,05$) artinya hipotesis I diterima. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress dibuktikan dengan $t=-2,728$ $p=0,011$ ($p<0,05$) artinya hipotesis II diterima apabila dukungan sosial tinggi maka stress pada santri menurun. Ada hubungan antara *adversity quotient* dengan stress dibuktikan dengan $t=-2,699$ $p=0,012$ ($p<0,05$) artinya hipotesis III diterima apabila *adversity quotient* tinggi maka stress pada santri menurun. Besar sumbangan variabel dukungan sosial dan *adversity quotient* dengan stress sebesar $R.Square=0,395$, artinya variabel dukungan sosial dan *adversity quotient* bersama-sama memberikan sumbangan efektif 39,5%, artinya 60,5% stress dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Dukungan sosial dan *adversity quotient* sangat mempengaruhi stress pada santri. Anak yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sekitar maka stress anak akan menurun, dan apabila anak mempunyai *adversity quotient* yang tinggi maka akan mengurangi stress pada anak. Diharapkan subjek mampu memahami dan menerima kondisi yang akan terjadi pada dirinya, sehingga subjek tidak merasakan stress yang berlebihan.

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ADVERSITY QUOTIENT ABILITY WITH ENVIRONMENTAL STRESS LEVEL OF GRADE VII STUDENTS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Stress is a condition when people are under pressure in both physic and psychologic. The condition that comes out is an unpleasant condition in people feeling because of differences between what people hope and the reality. For some children, living in *islamic boarding school* often become a scaring problem. This anxiety probably begins with a feeling that they will be uncomfortable with their new environment. The condition is truly unpleasant and painful. Whereas, becoming *santri* is a step that must be undergone by a child in learning process at islamic boarding school . This research aims to know the relation between social support and adversity quotient with the stress of *santri*. The variable of the research is social support (X1), adversity quotient (X2), and stress (Y). Sample taken by using purposive sampling as many as 30 people. Data are collected by using questioner instrument with likert scale. Then they are analyzed by examining doubled regression analysis. Result shows that there is a relation between social support, adversity quotient and stress proved by value $F=8,822$ and $P=0,001$ ($p<0,05$) that means hypothesis I is approved. There is negative relation between social support and stress proved by $t=-2,728$ $p=0,011$ ($p<0,05$)

that means hypothesis II is approved if social support is high, the stress of *santri* falls down. There is a relation between adversity quotient with the stress proved by $t=-2,699$ $p=0,012$ ($p<0,05$) that means hypothesis III is approved if adversity quotient is high, the stress of *santri* falls down. The amount of contribution of social support variable and adversity quotient with the stress is $R.Square=0,395$, that means social support variable and adversity quotient both give 39.5% of effective contribution, it means 60,5% of the stress are influenced by other unresearched variable. Social support and adversity quotient much influence the stress of *santri*. The stress will be decreased for the children who got much social support from the environment and if the children have high adversity quotient, it decreases the stress of the children. Hopefully the subject is able to understand and accept the condition that will they face, so the subject will not feel terribly stressed.

1. Pendahuluan

Hidup pada suatu lingkungan dan menetap dalam kurun waktu yang lama akan terbiasa dengan aturan-aturan, norma-norma, dan adat kebiasaan pada lingkungan tersebut. Dengan kondisi demikian interaksi yang sudah berlangsung lama dan cukup intens membuat seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kondisi terbalik ketika seseorang dihadapkan pada suatu lingkungan yang baru dan akan timbul masalah baru bagi individu karena terjadi perbedaan dan perubahan lingkungan fisik dan sosial. Seseorang yang dihadapkan dengan lingkungan baru akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut.

Setiap anak adalah individu yang unik, karena faktor bawaan dan lingkungan yang berbeda maka pertumbuhan dan pencapaian kemampuan perkembangannya juga berbeda. Anak-anak memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat tumbuh secara normal bahkan sejak mereka masih bayi. Kebutuhan-kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan fisik sampai psikologis yang pada umumnya dipenuhi oleh *care giver* (orang tua, kakek/nenek, pengasuh, atau orang dewasa yang bertanggung jawab atas pengasuhan dan kesejahteraan anak). Dengan demikian, anak akan merasakan pengalaman cinta yang murni dan disiplin yang sehat. Kondisi tersebut memberikan mereka perasaan aman dan puas sehingga anak dapat berkembang sesuai dengan *real self* mereka.

Kehidupan di pondok pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan anak sebelumnya membuat ia harus melakukan penyesuaian diri agar bisa bertahan hingga

menyelesaikan pendidikannya di pondok pesantren tersebut. Bila siswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya yang baru siswa akan mengalami banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan hanya masalah akademik, tetapi juga masalah lain diluar akademik.

Anggota 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 latar belakang budaya dan tempat tinggal.

Padatnya jadwal yang diterima para santri kemudian memberi dampak lain pada kehidupannya. Semua di atur sedemikian rupa sehingga tidak ada waktu yang terbuang percuma. Setiap hari santri dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang tidak ringan, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali semua diatur. Selain itu bila di rumah anak hanya mengenal beberapa orang, maka di pesantren akan mengenal banyak orang dengan latar belakang keluarga dan daerah yang berbeda-beda, dimana mereka harus bisa menyesuaikan diri baik dalam lingkungan sekolah maupun asrama, berhadapan dengan orang-orang yang baru mereka kenal dengan berbagai macam karakter, serta

penyesuaian diri dengan sistem pendidikan dan kurikulum sekolah yang berbeda bila dibandingkan dengan sekolah yang lain.

Masalah yang kemudian timbul adalah adanya santri yang tidak memiliki kecerdasan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sistem asrama tersebut. Tak jarang pula santri keluar dari pondok pesantren sebelum lulus atau bahkan tahun pertama di pondok pesantren.

Berdasarkan pada realitas yang ada, tidak sedikit dari orang tua, masyarakat pondok, dewan guru atau asatidz maupun lingkungan yang seharusnya bertanggung jawab atas kenyamanan berupa dukungan sosial dan motivasi agar santri mampu, memiliki kecerdasan dalam menyesuaikan diri untuk mengatasi kesulitan dan sanggup untuk bertahan hidup, dalam hal ini tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap kesulitan hidup, dalam hal ini terhadap lingkungan yang baru.

Stress 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, 20012). Sementara Kartono dan Gulo (2013) 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 (20013) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Stress dapat diakibatkan beberapa hal, yaitu kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan anak kurang betah dan kurang bisa fokus dengan aktifitas kesehariannya.

Santrok (2012) 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, 2012) 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, 2012) 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, 2012) 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, 20012).

Selain dukungan sosial faktor penyebab stress juga bisa disebabkan ketangguhan, ketahanan seorang anak dalam menghadapi berbagai masalah dilingkungan yang ditempatinya.

Harry Hidayati (2013) telah menemukan bahwa selain IQ (*intelligence quotient*) dan EQ (*emotional quotient*), memang ada unsur lain yang memiliki pengaruh besar dalam keberhasilan hidup atau karir seseorang yaitu AQ (*Adversity Quotient*). *Adversity Quotient* yang dimaksudkan di sini adalah ketangguhan, ketenangan dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat mencari alternatif solusi masalah. Penelitian yang saat ini berkembang dengan adanya fakta lain yakni semakin tinggi karir individu, maka semakin banyak masalah yang dihadapi,

dan hal inilah yang mendorong para HRD (*Human Resource Development*) Supervisor mencari pegawai dengan nilai plus AQ (*Adversity Quantity*) artinya orang yang tangguh, tenang menghadapi berbagai masalah dan dapat mencari alternatif solusi masalah tersebut.

Adversity Quotient berarti bisa juga disebut dengan ketahanan atau daya tahan seseorang ketika menghadapi masalah. Stein & Book (2014) menjelaskan bahwa ketahanan adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan pasif mengatasi kesulitan. Ketahanan ini berkaitan dengan kemampuan untuk tetap tenang dan sabar, serta kemampuan menghadapi kesulitan dengan kepala dingin, tanpa terbawa emosi.

Orang yang tahan menghadapi kesulitan akan menghadapi, bukan menghindari, tidak menyerah pada rasa tidak berdaya atau putus asa. Harry (Hidayati, 2013) telah menemukan bahwa selain bahwa selain IQ (*intelligence quotient*) dan EQ (*emotional quotient*), memang ada unsur lain yang memiliki pengaruh besar dalam keberhasilan hidup atau karir seseorang yaitu AQ (*Adversity Quotient*). *Adversity Quotient* yang dimaksudkan di sini adalah ketangguhan, ketenangan dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat mencari alternatif solusi masalah. Penelitian yang saat ini berkembang dengan adanya fakta lain yakni semakin tinggi karir individu, maka semakin banyak masalah yang dihadapi, dan hal inilah yang mendorong para HRD (*Human Resource Development*) Supervisor mencari pegawai dengan nilai plus AQ (*Adversity Quantity*) artinya orang yang tangguh, tenang menghadapi berbagai masalah dan dapat mencari alternatif solusi masalah tersebut.

Berdasarkan penelitian dari Yusuf, Muhammad Nurdin, bahwa hasil penelitian diperoleh data penyesuaian diri terhadap tingkat stress 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.

Berdasarkan Studi Pendahuluan pada tanggal 8 Maret 2017 di pondok pesantren sunan drajat lamongan, dari hasil wawancara pada 8 Santri baru yang mengikuti pembelajaran, didapatkan 5 santri merasakan gejala stress lingkungan seperti kurang tidur, murung, sukar bergaul, nafsu makan hilang, emosi tidak stabil. Hal ini berdampak dalam kegiatan sehari-hari santri dalam proses pembelajaran. Dari ciri-ciri tersebut menunjukkan bahwa santri mengalami stress lingkungan.

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%. Sedangkan dukungan sosial subjek termasuk dalam kategori sedang sebanyak 86,96 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh subjek cukup. Pada kategori stress lingkungan, subjek penelitian termasuk kategori tinggi sebanyak 80,43 %.

Berdasarkan studi pustaka yang telah dilakukan, peneliti melakukan eksplorasi dan pemetaan terhadap beberapa penelitian terkait Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan kemampuan *Adversity Quotient* Dengan Tingkat Stress Lingkungan Pada Santri Kelas Vii Pondok Pesantren. Peneliti melihat terdapat kemungkinan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan *Adversity Quotient*. Selain itu, di Indonesia penelitian mengenai *Adversity Quotient* masih sangat jarang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai dukungan sosial dan *Adversity Quotient* pada santri remaja awal yang tinggal di pondok pesantren.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah analitik kolerasi yaitu survey atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi (Notoadmojo, 2012). Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner. Dengan

menggunakan *cross sectional* yaitu penelitian yang melakukan pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja (Setiawan, 2014). Dimana dalam penelitian ini untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *Adversity Quotient* terhadap stress lingkungan santri kelas vii.

Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov- Smirnov Z	p	Keterangan
Stress	0,731	0,660	Normal ($p > 0,05$)
Dukungan sosial	0,683	0,740	Normal ($p > 0,05$)
<i>Adversity Quotient</i>	0,840	0,480	Normal ($p > 0,05$)

Uji linieritas hubungan antara masing-masing variabel *independen* terhadap variabel *dependen*. Uji linieritas hubungan dilakukan antara dukungan sosial dan *Adversity Quotient* terhadap stress. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara masing-masing variabel *independen* memiliki pola hubungan linier dengan variabel *dependen*. Kaidah uji linieritas hubungan menggunakan besaran harga F dan $P < 0,005$. Hasil analisis menunjukkan variabel dukungan sosial

dengan stress memiliki hubungan linier dibuktikan dengan harga $F = 8,460$ pada $p = 0,007$ sesuai dengan rumus ($p < 0,05$). Variabel *Adversity Quotient* dengan stress juga mempunyai hubungan linier dibuktikan dengan harga $F = 8,292$ pada $p = 0,008$ sesuai dengan rumus ($p < 0,05$). Semua variabel *independen*, yaitu variabel dukungan sosial dan *Adversity Quotient* berkolerasi linier dengan variabel *dependen* stress pada santri, sebagaimana terangkum dalam tabel 8 sebagai berikut :

Tabel Hasil Uji Linieritas

Uji hubungan linieritas	F	p	Keterangan
Dukungan sosial dengan Stress	8,460	0,007	Linier
<i>Adversity Quotient</i> dengan Stress	8,292	0,008	Linier

Setelah dilakukan uji asumsi, data selanjutnya diolah dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda .

3. Hasil Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan *Adversity Quotient* secara bersama-sama berkorelasi positif dengan stress. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri terbukti. Terbuktinya hipotesis pertama penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Oktri Handoko (2012) bahwa dukungan sosial dan *adversity quotient* secara bersama-sama berpengaruh terhadap stress seseorang yang tinggal di

lingkungan baru. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress seseorang yang tinggal di lingkungan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri, maka stress yang dialami akan semakin rendah. Hasil tersebut sesuai dengan teori yang dinyatakan menurut Cohen & Syme (2012) adalah sumber-sumber dukungan social terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan iindividu bersangkutan.

Terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan stress pada santri. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki seseorang santri, maka tingkat stress semakin rendah. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stoltz (2013) mendefinisikan AQ sebagai kecerdasan

yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kesulitan.

Seseorang wanita yang sedang menghadapi lingkungan baru akan memiliki *adversity quotient* yang tinggi, ditandai dengan terbentuknya pandangan yang realistis terhadap kecerdasan dan adaptasi yang tinggi, dapat menerima lingkungan baru yang ditempati, tidak mudah kecewa terhadap penilaian orang lain, serta memiliki pemikiran yang positif tentang lingkungan dan teman barunya, ditunjang dengan adanya dukungan sosial yang tinggi yang ditunjukkan melalui pengertian dan perhatian dari orang tua, teman, guru dan orang di sekitar.

Analisis secara parsial diketahui bahwa ada korelasi negatif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stress pada santri, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara dukungan sosial dan stress pada santri diterima. Semakin tinggi dukungan sosial maka stress pada santri semakin turun. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mendukung stress pada santri.

Penelitian ini selaras dengan pendapat Oktri Handoko (2012) tentang hubungan antara dukungan social dan stress lingkungan yang menyatakan bahwa semakin baik dukungan sosial semakin ringan stress yang dialami oleh seorang seseorang terhadap lingkungan. Dukungan social menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat stress lingkungan pada santri. Pada dasarnya, dukungan sosial harus terus dikembangkan. Lingkungan yang tidak menuntut dan menerima anak dan meyakinkan bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang normal akan lebih membantu seorang anak yang tengah mengalami stress lingkungan. *Adversity quotient* merupakan hal paling sulit bagi anak-anak. Terutama pada ketahanan dan kecerdasan untuk bisa beradaptasi dalam menghadapi lingkungan barunya.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada santri, stress muncul akibat adanya ketidak

seimbangan antara perubahan perasaan pada lingkungan baru. Tarmidi & Kambe (2013) dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, yaitu orang tua. Jadi dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, informasi atau pun kelompok. Dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental.

Dukungan sosial menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat stress pada santri. Pada dasarnya, dukungan sosial harus terus ditingkatkan. Lingkungan yang mendukung atas kenyamanan, ketentraman seseorang untuk bisa hidup berdampingan secara selaras.

Analisis parsial selanjutnya juga menyatakan ada korelasi negatif antara *Adversity Quotient* dengan stress, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan stress pada santri terbukti. Dapat diartikan semakin tinggi atau semakin kuat *Adversity Quotient* maka semakin rendah tingkat stress atau sebaliknya.

Hasil statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat stress kategori sedang. Hal ini dikarenakan tingkat stress yang dialami oleh santri dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti dukungan kelompok sosial yang tinggi, dalam hal ini merupakan dukungan dari teman-teman sebaya, sekamar dalam kegiatan dipondok pesantren dan sekolah, sehingga mereka dapat saling bertukar informasi. Berat ringannya stress dari santri dipengaruhi oleh bagaimana penilaian lingkungan pesantren terhadap yang dialami santri baik penilaian negatif ataupun penilaian positif.

Hasil statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki dukungan sosial kategori sedang. Hal ini berarti bahwa secara umum santri dipondok pesantren sunan drajat

lamongan mendapatkan dukungan sosial kategori sedang. Sebagian besar subjek cukup mendapatkan pengertian, perhatian dan dukungan dari teman, orang tua dan guru yang membuat subjek merasa dicintai dan dihargai sehingga menjadi lebih siap dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi dilingkungan pesantren.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif menggambarkan bahwa pada skala *Adversity Quotient* diketahui bahwa secara umum santri dipondok pesantren sunan drajat lamongan memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang sedang.

Besar sumbangan variabel dukungan sosial dan *Adversity Quotient* secara bersama-sama terhadap stress cukup besar, akan tetapi masih ada variabel lain yang mempengaruhi stress, tetapi tidak masuk dalam penelitian ini. Melihat sumbangan efektif ini bertujuan agar peneliti dapat mempersentase seberapa besar variabel *independent* mempengaruhi variabel *dependen* sehingga peneliti bisa merekomendasikan penelitian selanjutnya yang sejenis untuk menambahkan variabel-variabel yang belum diteliti dengan tujuan penelitian selanjutnya lebih komprehensif dalam membahas stress santri. Secara singkat dapat dipahami bahwa selain variabel dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti.

4. Kesimpulan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu dukungan sosial sebagai X1, *Adversity Quotient* sebagai X2 dan stress sebagai Y. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan parsial antara variabel dukungan sosial dengan stress dan *Adversity Quotient* dengan stress. Peneliti juga ingin mengetahui sumbangan efektif kedua variabel *independen* terhadap variabel *dependen* dan mencari persamaan garis regresinya.

Dukungan sosial dan *Adversity Quotient* sangat mempengaruhi stress pada

santri. Santri yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan maka tingkat stress akan menurun. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stress santri dalam menghadapi lingkungan. Salah satu kebutuhan manusia selain sandang, pangan dan papan adalah kebutuhan psikologis yaitu rasa dicintai dan disayangi. Maka dibutuhkan dukungan sosial berupa rasa kasih sayang dan rasa diperhatikan sehingga perasaan buruk yang dirasakan akan sedikit-sedikit menghilang dan dengan dukungan yang baik akan dapat menurunkan stress pada santri. Selain itu kepercayaan diri juga dibutuhkan pada ibu menjelang menopause, karena dengan *Adversity Quotient* yang tinggi akan menurunkan stress. Orang yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi akan merasa yakin kepada diri sendiri, optimistis, tidak tergantung pada orang lain, tidak ragu – ragu, merasa dirinya berharga. seseorang yang memiliki *Adversity Quotient* yang baik, akan mampu beradaptasi dan kuat akan kondisi lingkungan yang dihadapi. Untuk itu dukungan sosial dan *Adversity Quotient* sangat berpengaruh pada stress pada santri.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress pada santri. Ada hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan stress pada santri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi santri pondok pesantren sunan drajat lamongan sebanyak 30 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 santri baru.

Pengambilan data penelitian menggunakan skala dukungan sosial skala *Adversity Quotient*, dan skala stress, data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi yang menghasilkan temuan bahwa dukungan sosial dan *Adversity Quotient* secara bersama-sama mempunyai korelasi positif dengan stress pada santri. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan

positif antara dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri terbukti. Secara parsial dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stress. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan stress pada santri terbukti. *Adversity Quotient* juga mempunyai korelasi negatif dengan stress pada santri. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan stress pada santri terbukti.

Dukungan sosial dengan stress memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin menurun stress yang dialami oleh santri. Dukungan sosial menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat stress yang dialami santri. Pada dasarnya, dukungan sosial harus terus ditingkatkan.

Adversity Quotient dengan stress juga memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya semakin tinggi *Adversity Quotient* seseorang maka stress yang dialami santri semakin menurun. Seseorang yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi, maka seseorang tersebut dapat menjalani masalah apapun tanpa memandang kearah yang negatif, berfikir secara rasional dan obyektif terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya dan dapat diselesaikan dengan baik oleh dirinya sendiri maupun bantuan dari orang lain. Apabila seorang santri tidak siap mental untuk menghadapi lingkungan psikososial dan mampu bertahan dalam hal-hal yang positif, ini akan memberikan dampak yang tidak baik bagi santri yaitu menimbulkan stress.

Besar sumbangan pengaruh variabel dukungan sosial dan *Adversity Quotient* secara bersama-sama terhadap stress cukup besar akan tetapi masih ada variabel lain yang mempengaruhi stress, tetapi tidak masuk dalam penelitian ini. Melihat sumbangan efektif ini bertujuan agar peneliti dapat mempersentasekan seberapa besar variabel independen memengaruhi variabel dependen sehingga peneliti bisa merekomendasikan penelitian selanjutnya yang sejenis untuk menambahkan variabel-variabel yang belum diteliti dengan tujuan penelitian selanjutnya lebih komprehensif dalam membahas stress pada santri.

Daftar Pustaka

- Ary Ginanjar Agustian. (2012) *Rahasia sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Jakarta: Persada
- Cassady, Jerrel C & Johnson, Ronald E. (2012). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*. 27. 270- 295.
- Eveline Siregar & Hartini Nara. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Fatimah, Enung. 2013. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Kadek Suhardita. (2011). "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan
- Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa". *Jurnal Edisi Khusus, Nomor 1, halaman 130*.
- King, Laura A. (2012). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- M. Nur Gufron & Rini Risnawita. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. ArRuzz Media.
- M. Syahrial Yusuf, dkk. (2012). *Meniti Sukses Menata Masa Depan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Oki Tri Handono. (2012). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru*.
- Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Purba, Johana, dkk. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal psikologi*. No. 2. Vol. 5. 77-87.

Taylor, Shelley E, dkk. (2013). Psikologi Sosial. Ed. 12. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka. (2012). Manajemen Emosi Sebuah

Sugiyono.(2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D. Bandung : CV Alfabeta

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Setiawan, dkk. (2014). Metodeologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : Salemba.