

**HUBUNGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN TINGKAT STRES  
REMAJA DI PONDOK PESANTREN**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
Ellya Rahmah  
NIM. 19010047**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2023**

**HUBUNGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN TINGKAT STRES  
REMAJA DI PONDOK PESANTREN**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep)



**Oleh:**

**Ellya Rahmah  
NIM. 19010047**

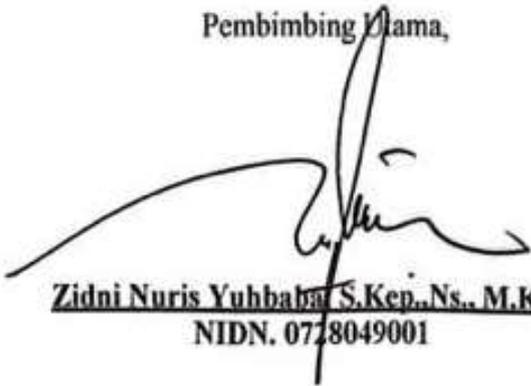
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Jember, 25 Mei 2023

Pembimbing Utama,



Zidni Nuris Yuhbaha, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIDN. 0728049001

Pembimbing Anggota



Ns Nurul Murida, S.Kep., M.Kep  
NIDN.0720018804

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren" telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi pada:

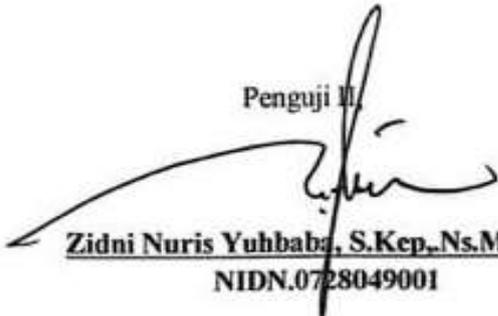
Hari : Rabu  
Tanggal : 25 Mei 2023  
Tempat : Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji  
Ketua,  
Penguji I,



Trisna Vitaliati, S.Kep.,Ns.M.Kep  
NIDN.070302802

Penguji II,



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep.,Ns.M.Kep  
NIDN.0728049001

Penguji III



Nurul Maurida, S.Kep.,Ns.M.Kep  
NIDN. 0720018804

Mengesahkan,

Universitas dr. Soebandi

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



Apt. Lindawati Schwaningrum., M.Farm  
NIDN. 198906032018052148

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Hubungan Kemampuan Beradaptasi Dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren”**. Laporan proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk skripsi pada program Ilmu Kesehatan.

Dalam menyusun skripsi ini mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan dan nasehat dari pihak peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan itu kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya terutama:

1. Apt. Lindawati Setyaningrum, M.Farm selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan dukungan serta fasilitas untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Ns. Prestasi Putri, S. Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember yang telah memberikan pengarahan dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
3. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep.,Ns., M.Kep Selaku Dosen pembimbing Utama yang telah meluangkan waktunya serta memberikan dukungan serta bimbingan dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.

4. Ns. Nurul Maurida, S.Kep., M.Kep Selaku Dosen pembimbing Anggota atas segala bimbingan, saran, arahan, dan nasehat yang telah diberikan selama proses penyelesaian skripsi penelitian.
5. Koordinator dan tim pengelola Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan arahan selama proses penyelesaian proposal penelitian.

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ellya Rahmah

Nim : 19010047

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilhian tulisan atau hasil tulisan orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 25 Mei 2023

  
(Ellya Rahmah)

# **HUBUNGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN TINGAT STRES REMAJA DI PONDOK PESANTREN**

Oleh :

Ellya Rahmah  
NIM.19010047

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep.,Ns.M.Kep  
Dosen Pembimbing Anggota : Nurul Maurida, S.Kep.,Ns.M.Kep

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, yang begitu besar dilimpahnya rahmat dan ridho-nya yang senantiasa selalu memberikan kemudahan, kelancaran, petunjuk, dan keyakinan yang sangat luar biasa kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan ini tepat waktu. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya (Bapak Nur Aini dan Ibu Sutini), kakak saya (Tegar Dymnastiar dan Venna Melinda), yang telah memberikan segenap kasih sayang, waktu, biaya, doa-doanya untuk membesarkan saya dan dorongan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya sehingga dapat menyandang gelar S.Kep.
2. Terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah bertahan sampai saat ini untuk mencapai sesuatu yang membahagiakan.
3. Terimakasih kepada semua Dosen dan keluarga Universitas dr. Soebandi Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan. Untuk dosen pembimbingku Ibu Zidni Nuris dan ibu Nurul Maurida terima kasih karena telah sabar dan mengajarkan banyak hal selama penyusunan skripsi ini.
4. Terimakasih kepada teman teman saya Dea, Dini, Warta, Rani, Brigita, Bagus, Ahlul, dan Redho yang telah membantu memberikan semangat dan dorongan dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Terimakasih Keluarga besar PSIK angkatan 2019 A yang menjadi keluarga terbaik

## **MOTTO**

“Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka mata, jembarkan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemarin atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetualanglah”

(Ayu Estiningtyas)

“Selalu sabar dalam menghadapi suatu kondisi apapun karena buah dari kesabaran sungguh luar biasa”

(Ellya Rahmah)

## ABSTRAK

Rahmah, Ellya\*, Yuhbaba, Zidni Nuris\*\*, Maurida, Nurul\*\*\*. 2023. **Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren**. Tugas Akhir. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr.Soebandi Jember

Kemampuan beradaptasi dapat mempengaruhi tingkat stres remaja. Remaja yang memiliki kemampuan beradaptasi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, perubahan, dan situasi stres dengan baik. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja dipondok pesantren. Ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 97 remaja yang dipilih dengan menggunakan kuesioner kemampuan beradaptasi dan PSS-10 untuk mengukur tingkat stres. Data analisis menggunakan uji spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kemampuan adaptasi sedang sebesar 91 (94%) dan tingkat stres 68 (70%) remaja mengalami stres sedang. Hasil memunjukkkn bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres dengan nilai  $p = 0,180 > 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian dapat menambah pengetahuan remaja tentang kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres.

Kata Kunci : Kemampuan Beradaptasi, Tingkat Stres, Remaja

\*Peneliti

\*\*Pembimbing 1

\*\*\*Pembimbing 2

## **ABSTRACT**

*Rahmah, Ellya\*, Yuhbaba, Zidni Nuris\*\*, Maurida, Nurul\*\*\*. 2023. **The Relationship between Adaptability and Adolescent Stress Levels in Islamic Boarding Schools**. Thesis Dr. Soebandi University Nursing Study Program Jember.*

*Adaptability can affect adolescent stress levels. Adolescent who have good adaptability tends to be better able to deal with challenges, changes, and stressful situations well. The purpose of this study is to determine the relationship between adaptability and stress levels of adolescents in Islamic boarding schools. This is a quantitative study with a cross-sectional design. A sample of 97 adolescents was selected using the adaptability questionnaire PSS-10 to measure stress levels. Data analysis using Spearman test. The results showed that 91(94%) adolescents who experienced moderate stress. The results show that there is no significant relationship between adaptability and stress levels with  $p = 0.180 > 0.05$ . Based on the result of the study, it can increase adolescent knowledge about the ability to adapt to stress levels.*

*Keyword: Adaptability, Stress Levels, Adolescents*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS .....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	ix
MOTTO .....	x
ABSTRAK .....	xi
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
Daftar Lampiran .....	xvii
Daftar Tabel.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2. 1 Stres .....	8
2.1.1 Definisi Stres .....	8
2.1.2 Jenis-Jenis Stres.....	9
2.1.3 Aspek-Aspek Stres .....	9
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.....	11

2.1.5	Penyebab Stres .....	12
2.1.6	Tingkatan Stres .....	12
2.1.7	Fisiologi Stres .....	14
2.1.8	Pengukuran Stres .....	15
2. 2	Adaptasi .....	16
2.2.1	Defini Adaptasi.....	16
2.2.2	Faktor-Faktor Adaptasi.....	17
2.2.3	Respon Terhadap Stresor.....	21
2.2.4	Sumber Koping.....	24
2.2.5	Mekanisme Koping .....	25
2.2.6	Adaptasi Secara Adaptif .....	26
2.2.7	Adaptasi secara Maladaptif .....	27
2.2.8	Pengukuran Adaptasi.....	29
2. 3	Adaptasi di Pondok Pesantren.....	29
2. 4	Remaja .....	30
2.4.1	Definisi Remaja .....	30
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP.....</b>		<b>32</b>
3.1 .	Kerangka Konsep Penelitian.....	32
3.2.	Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>34</b>
4. 1	Desain Penelitian .....	34
4. 2	Populasi Dan Sampel .....	34
4.2.1	Populasi .....	34
4.2.2	Sampel .....	34
4.2.3	Teknik Sampling .....	35
4.2.4	Kriteria Sampel.....	35
4. 3	Variabel Penelitian.....	36
4. 4	Tempat Penelitian .....	37
4. 5	Waktu Penelitian .....	37
4. 6	Definisi Operasional .....	37
4. 7	Teknik Pengumpulan Data.....	39

4.7.1	Sumber Data .....	39
4.7.2	Teknik Pengumpulan Data .....	39
4.7.3	Alat/ Instrumen Pengumpulan Data .....	40
4.8	Pengolahan Data .....	42
4.8.1	Pengolahan Data .....	42
4.8.2	Analisa Data .....	43
4.9	Etika Penelitian .....	44
4.9.1	Lembaran Persetujuan Menjadi Responden .....	44
4.9.2	Anonimity .....	44
4.9.3	Kerahasiaan .....	44
4.9.4	<i>Right to Justice</i> .....	44
4.9.5	<i>Principle of Benefit</i> .....	45
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>46</b>
5.1	Gambaran umum lokasi penelitian .....	46
5.2	Data Umum .....	46
5.2.1	Karakteristik Responden .....	46
5.2.2	Usia remaja pondok pesantren .....	47
5.2.3	Lama Remaja Tinggal di Pondok Pesantren .....	47
5.3	Data Khusus .....	47
5.3.1	Adaptasi .....	47
5.3.2	Tingkat Stres .....	49
5.4	Hasil Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren .....	50
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>		<b>52</b>
6.1	Identifikasi Kemampuan Beradaptasi .....	52
6.2	Identifikasi Remaja Terhadap Tingkat Stres .....	55
6.3	Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren .....	56
6.4	Keterbatasan Penelitian .....	57
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>58</b>
7.1	Kesimpulan .....	58

7. 2 Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>

## **Daftar Lampiran**

Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	60
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....	61
Lampiran 3 Lembar Acc Judul .....	64
Lampiran 4 Surat Dewan Fakultas Ilmu Kesehatan .....	65
Lampiran 5 Surat Pendahuluan dari Pondok Pesantren .....	66
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian dari Dekan .....	67
Lampiran 7 Permohonan Etik .....	68
Lampiran 8 Surat Etik .....	69
Lampiran 9 Surat Bakesbangpol .....	70
Lampiran 10 Surat Telah Melakukan Penelitian .....	71
Lampiran 11 Form Persyaratan Pendaftaran Ujian Sidang Skripsi .....	72
Lampiran 12 Dokumentasi .....	73
Lampiran 13 Hasil SPSS .....	74
Lampiran 14 Tabulasi Data Penelitian .....	76

## Daftar Tabel

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 4. 1 Definisi Operasional .....	38
Tabel 4. 2 Blue Print Kuesioner Adaptasi .....	41
Tabel 5.1 Jenis kelamin .....	46
Table 5.2 data usia remaja yang ada dipondok .....	47
Tabel 5.3 data lama remaja tinggal dipondok .....	47
Tabel 5.4 Data adaptasi .....	48
Tabel 5.5 Tabel tingkat stres .....	49
Tabel 5.6 Hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren .....	50

## **DAFTAR SINGKATAN**

PD PONTREN : Pendidikan Diniyah Pondok Pesantren

KEMENAG : Kementrian Agama

PKPR : Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja

GABA : Gamma Amino Butyric Acid

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Di Indonesia mempunyai berbagai macam lembaga pendidikan yang memungkinkan seseorang untuk memilih di lembaga pendidikan yang layak bagi dirinya untuk menuntut ilmu. Salah satu lembaga pendidikan di Indonesia adalah lembaga pendidikan islam atau sering disebut pondok pesantren. Sebagai lembaga sosial pondok pesantren berperan dalam pendidikan formal maupun non formal (Mawwddah & Hardjo, 2022). Remaja yang tinggal dipondok juga bisa disebut santri mereka tinggal dan belajar dibawah bimbingan guru atau lebih dikenal istilah ustadz dan ustadzah (Mawwddah & Hardjo, 2022). Santri yang tinggal dipondok pesantren sendiri dapat difahami sebagai suatu wadah atau tempat pendidikan dan pengajaran di dalam proses pengajarannya menekankan pelajaran agama islam dan difasilitasi dengan asrama sebagai tempat tinggal santri bersama-sama yang bersifat permanen (Fadhlullah, 2018).

Pesantren memiliki sistem pembelajaran yang sedikit berbeda dengan sekolah umum, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan pada pagi, sore, dan malam hari. Situasi yang sering dihadapi santri yaitu peraturan yang harus dipatuhi oleh santri, padatnya kegiatan yang harus dijalani oleh setiap santri, kehidupan pondok pasantren yang masih antara santri putri dan santri putra. Dari beberapa hal banyaknya kegiatan santri dan aturan yang harus dijalani oleh siswi pesantren sehingga muncul merasa tertekan yang akan mengarah ke stres (Azizah, 2021).

Direktur Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren (PD Pontren) Kemenag Ahmad Zayadi tahun 2018 mengatakan jumlah santri di Indonesia mencapai 4.048.720 orang yang tersebar di 27.218 pondok pesantren. Dipondok pesantren dengan adanya berbagai macam pendidikan dan pembelajaran, santri sering mengalami stres. (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Hasil data dari Kementerian Agama tahun 2022 pondok pesantren yang berada diwilayah Jawa Timur ada 4.452 pesantren, 794 satuan pendidikan, penyelenggara satuan pendidikan 3.658 (tipe pesantren), 323,293 jumlah santri mukim dan 241,006 jumlah santri yang tidak mukim.

Dari penelitian sebelumnya dilakukan penelitian dipondok pesantren Nurul Alimah Kudus terhadap santri pondok pesantren kepada 72 santri, didapatkan hasil sebesar 4 responden (5,6%) mengalami stres (normal), sebesar 29 responden (40,3%) mengalami stres ringan, sebesar 38 respon (52,8%) mengalami stres sedang, dan sebesar 1 responden (1,4%) mengalami stres berat, hasil tersebut terdapat tingkat stres terbesar adalah tingkat stres sedang, dan tingkat stres berat dialami oleh 1 responden (Juniati, 2017). Sedangkan dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Februari 2023 pada 10 santri pondok yang berada di pondok mengalami stres sedang disebabkan belum terbiasa melakukan proses penyesuaian diri atau adaptasi, seperti kurang mampu membagi kegiatan di pondok dan disekolah yang mengakibatkan mereka stres sedang. Tingkat stres sedang yang dialami responden bisa disebabkan oleh kegiatan pembelajaran pondok yang belum terbiasa dilakukan sebelumnya atau bisa disebut belum bisa beradaptasi dengan

kegiatan yang begitu padat serta tanggung jawab yang harus dicapai sehingga menyebabkan stres pada santri (Juniati, 2017).

Menetapnya santri di lingkungan pesantren, maka dibutuhkan kemampuan adaptasi di pesantren untuk tetap dapat bertahan di dalam lingkungan tersebut. Pada awal para santri akan menemui teman-teman baru, tempat tinggal baru dan situasi yang baru yang mungkin belum pernah ditemui sebelumnya. Tidak semua santri dapat dengan mudah untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan situasi baru. Permasalahan yang sering dialami oleh para santri selama di pondok pesantren diantaranya adalah permasalahan lingkungan, kesehatan tingkah laku, dan hal-hal baru yang ada di pondok pesantren (Dewi, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal keluarga dan lingkungan sosial (Bayani & Sawarsih, 2013). Selain faktor tersebut terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri atau adaptasi ialah kepribadian, kondisi fisik, edukasi atau pendidikan serta lingkungan dan budaya (Ekanita & Putri, 2019). Dampak yang dialami santri menunjukkan stres terhadap tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan (Masruroh, 2020). Dampak dari ketidakmampuan adaptasi yang dialami menjadi menyendiri dan membuat merasa tertekan (Alvira, 2021).

Kementerian Kesehatan membuat suatu program untuk mengatasi masalah kesehatan pada remaja berupa PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). Program PKPR diatur dalam UU Kesehatan No. 36 tahun 2009 pasal 136 dan 137,

dengan adanya program ini menjadi salah satu upaya pemerintah dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan produktifitas remaja agar terbebas dari gangguan kesehatan dan pemerintah wajib menjamin remaja agar mampu hidup sehat dan tanggung jawab.

Santri remaja dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres atau tekanan, membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya. Dimasa remaja, kelompok teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat kuat karena remaja cenderung memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebayanya mengingat santri jauh dari orang tua. Dukungan dari teman sebaya bisa berupa bantuan baik secara verbal maupun non verbal juga dukungan emosional dan fungsional (Dini & Iswanto, 2019). Dukungan dari konseling yang ada di pondok dan dukungan teman sebaya yang muncul memiliki arti yang lebih mendalam, karena adanya dukungan sosial ini mereka percaya bahwa dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, menjadi jaringan sosial yang dibutuhkan oleh sekitarnya (Ekasari & Yuliana, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren masih menjadi masalah oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi hubungan beradaptasi remaja di pondok pesantren.
- 2) Mengidentifikasi tingkat stres remaja di pondok pesantren.
- 3) Menganalisis hubungan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pengetahuan untuk penelitian berikutnya dalam meningkatkan kemampuan dalam memecahkan suatu permasalahan, serta sebagai saran untuk proses pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis tentang tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di pondok pesantren.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Manfaat Bagi Responden

Sebagai tambahan informasi agar dapat beradaptasi di lingkungan pondok pesantren dan dapat mencegah terjadinya permasalahan kemampuan adaptasi dengan tingkat stres.

2) Manfaat Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga dapat menganalisa antara teori dengan kenyataan yang ada dilapangan mengenai kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren.

3) Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya dibidang ilmu keperawatan jiwa, khususnya penelitian yang berhubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren.

4) Manfaat bagi pesantren

Memberikan informasi yang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi remaja yang berada di Pondok Pesantren sehingga dapat mencegah terjadinya stres remaja yang berada di Pondok Pesantren.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

<b>Tahun</b>	<b>Penelitian</b>	<b>Judul</b>	<b>Metode penelitian</b>	<b>Hasil</b>
2020	Husri Marliani mawaddah sihombing & suryani hardjo	Hubungan antara religiusitas dengan penyesuaian diri pada santri baru pondok pesantren darul hikmah kisaran	Metode pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu skala penyesuaian diri dan religiusitas. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment dari karl pearson	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan religiusitas dilihat dari nilai koefisien ( $R_{xy}$ ) = 0.483 dengan $p= 0.000 <$ 0.050. Nilai sumbangan efektif yang di berikan sebesar 23,4%
2020	Alfiah Ni'matul Masruroh	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Mekanisme Koping Stres Pada Remaja	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan studi korelasional. Desain penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan Cross Sectional. jumlah sampel 95 responden dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner atau google form secara online.	Hasil penelitian ini didapatkan responden yang mendapat dukungan sosial yang positif sebanyak 51 responden (53,7%) dan mekanisme koping stress yang di dapatkan data 53 (55,8%) responden memiliki mekanisme koping stres yang adaptif.

			Penelitian menggunakan analisis uji chi-square dengan P value	
2022	Dewi Nurlaily	Pengalaman Penyesuaian Diri bagi Santri baru di Lingkungan Pesantren X : Studi Fenomenologi	Metode yang digunakan adalah kualitatif agar dapat mengetahui persepsi partisipan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan merasakan beberapa hambatan untuk dapat menyesuaikan diri dengan peraturan-peraturan yang ada, berinteraksi sosial dengan teman serta kendala bahasa dan kedisiplinan.
2023	Ellya Rahmah	Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren	Dalam penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif dan menggunakan Uji Rank Spearman. Menggunakan kuesioner PSS untuk penilaian tingkat Stres. Untuk penilaian kemampuan adaptasi menggunakan kuesioner dari penelitian sebelumnya dari Umdatun Watsiqoh.	Hasil penelitian ini didapatkan dari 97 responden yang mengalami kemampuan adaptasi sedang sebesar 91(94%) dan 68 (70%) remaja mengalami stres sedang.

## **BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Stres**

#### **2.1.1 Definisi Stres**

Stres merupakan interaksi saling mempengaruhi antar individu dengan lingkungan interaksi yang saling berhubungan dinamakan dengan interaksi transaksional yang didalamnya terdapat proses penyesuaian (Donsu, 2017). Stres juga dapat didefinisikan sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian dari yang mengganggu dan jika tidak dapat diatasi dengan tuntas dapat menimbulkan bahwa stress merupakan reaksi yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan yang diterima seseorang dari lingkungannya, dimana keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan yang dimiliki terganggu. Stres itu ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Stres merupakan bentuk respon maladaptive dari individu karena mendapatkan stressor (Stuart G. , 2016)

Stres adalah suatu kondisi atau situasi internal dan lingkungan yang membebani tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan. Ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Dimana itu semua dapat mempengaruhi kesehatan fisik, biasanya orang yang sedang stress akan mengalami rasa takut, cemas, frustrasi, bimbang, khawatir dan lain sebagainya (Sarastika, 2014).

### **2.1.2 Jenis-Jenis Stres**

Ada beberapa jenis stres :

#### 1) Distres

Distress (stres negatif) yaitu stres individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya sehingga akan mudah tersearah distress. Distress memiliki arti rusak dan merugikan. Ciri-ciri individu yang mengalami distress adalah mudah marah, sulit berkonsentrasi, cepat tersinggung, bingung, pelupa, pemurung, penurunan akademik dan kesulitan mengambil keputusan (Rachmadi, 2014).

#### 2) Eustres

Eustress (stres positif) yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu individu dan memberikan perasaan senang dan bersemangat. Eustress adalah respon terhadap stres yang bersifat positif, sehat dan konstruktif (membangun) (Rachmadi, 2014)

### **2.1.3 Aspek-Aspek Stres**

Aspek stres dibedakan menjadi 3 kategori, yakni; fisiologis, dampak psikologik, dan dampak perilaku (Priyoto, 2014)

#### 1) Aspek Psikologik

Stres yang berkaitan dengan menimbulkan ketidakpuasan pada pekerjaan. Hal ini adalah efek psikologis yang paling jelas dan sederhana diantaranya mudah lupa, pikiran kacau, sulit konsentrasi, merasa cemas, berfikiran obsesif, sukar mengambil keputusan, percaya pada hal-hal yang tidak rasional, sering mengalami mimpi buruk bahkan cerita sendiri. Termasuk juga gejala emosional seperti mudah marah, perasaan jengkel, mudah merasa terganggu, gelisah, cemas,

panik, ketakutan, sedih, depresi, kebutuhan yang tinggi untuk bergantung pada orang lain, perasaan butuh pertolongan, putus asa, pesimis, tidak berharga, kesepian, menyalahkan diri dan frustrasi.

## 2) Aspek perilaku

Gejala stres dikaitkan dengan perilaku, dalam sehari-hari, seperti tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak asertif, takut mengambil resiko, menarik diri, tidak punya kontrol hidup, membuat tujuan-tujuan yang tidak realistis, harga diri rendah, tidak termotivasi, sering membuat kekacauan, mudah bertengkar, merasa terasing, tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya. Didalam pekerjaan seperti: tidak merespon tantangan, kehilangan kreatifitas, performa rendah, sering absen, aspirasi rendah, motivasi rendah, tidak ada inisiatif, komunikasi buruk, krisis orientasi, terlalu banyak bekerja, terlalu mengontrol dan sulit bekerja sama dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres meliputi: aspek fisik, yaitu dapat menyebabkan perubahan metabolisme sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisiologis individu; aspek psikis, yaitu berkaitan dengan pekerjaan yang dapat menimbulkan ketidakpuasan pada pekerjaan termasuk didalamnya emosional individu; dan aspek perilaku, yaitu berkaitan dengan perubahan dalam bertindak.

## 3) Fisiologis

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pusing, kejang otot (kram), mengalami

kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita yang lebih serius seperti *cardiovascular*, hipertensi, dst.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut (Jannah, 2013):

##### 1) Kondisi Individu

Kondisi individu merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang meliputi usia, jenis kelamin, genetic, intelegensi, kondisi fisik, tempramen, suku, kebudayaan, status sosial ekonomi, dan religiusitas.

##### 2) Karakter Kepribadian

Karakteristik kepribadian merupakan ciri yang membedakan antar individu satu dengan individu lainnya dari segi sikap, sifat, dan perilaku.

##### 3) Sosial-Kognisi

Faktor ini berasal dari adanya dukungan dari lingkungan sekitar terhadap diri individu, sehingga memunculkan kemampuan untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut.

##### 4) Faktor Organisasi

Banyak sekali faktor didalam organisasi yang dapat menimbulkan stres. Tekanan untuk menghindari kekeliruan atau menyelesaikan tugas dalam waktu terbatas.

##### 5) Hubungan dengan perilaku

Sejauh mana individu dapat menerima dukungan yang didapatnya dari lingkungan sekitar, serta memberikan respon terhadap dukungan tersebut atau terhadap individu yang memberikan dukungan.

#### 6) Strategi coping

Merupakan cara yang digunakan individu untuk dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

### **2.1.5 Penyebab Stres**

Menurut penyebabnya stressor dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu penyebab eksternal dan internal (Aji, 2020):

#### 1) Eksternal

Stressor yang berasal dari luar tubuh manusia dikelompokkan kedalam penyebab eksternal. Contoh dari penyebab eksternal yaitu stresor yang berasal dari lingkungan, stressor terkait hubungan sosial, stressor pekerjaan, dan stressor terkait keadaan finansial.

#### 2) Internal

Stressor yang berasal dari dalam tubuh manusia dikelompokkan kedalam penyebab internal. Contoh dari penyebab internal yaitu stressor terkait kesehatan manusia, misal: batuk, trauma, kekurangan zat gizi, kelelahan, dan obesitas. Selain itu bisa berasal dari pemikiran dan perasaan manusia itu sendiri seperti perasaan harga diri rendah akibat adanya konflik, dan depresi yang diperpanjangkan. Selain itu kondisi cacat tubuh, usia, jenis kelamin juga digolongkan kedalam penyebab internal.

### **2.1.6 Tingkatan Stres**

Setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada individu disebabkan oleh berbagai macam stressor, pada individu salah satu reaksi

stresnya dipicu oleh berbagai stimulus, tingkatan stres, secara umum diantaranya adalah (Priyoto, 2014):

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah kejadian stres dipicu stressor yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan mersa lemah, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu yang singkat akan menyebabkan peningkatan resiko penyakit individu.

2) Stres Sedang

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, beraksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

3) Stres Berat

Stres berat adalah yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan, dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering stressor menyebabkan stres maka semakin tinggi resiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada individu.

### 2.1.7 Fisiologi Stres

Tubuh memiliki dua respon terhadap rangsangan stres yaitu *General Adaptation Syndrome* (GAS) dan juga *Local Adaptation Syndrome* (LAS) (Sherwood, 2014) :

#### 1) *General Adaptation Syndrome* (GAS)

Pada system ini tubuh merespon stres dengan melibatkan system endrokrin dan juga system saraf otonom, hal ini lah yang menyebabkan GAS disebut juga system neuroendokrin, GAS terdiri dari tiga tahapan (Sherwood, 2014) :

#### 2) *Alarm reaction* (Respon Peringatan)

Tahap ini terjadi dimana tubuh dihadapkan dengan stressor, yang dapat menyebabkan tubuh mengaami kebingungan dan kehilangan arah. Apabila tubuh telah merespon adanya hal ini, maka tubuh akan menegeluarkan beberapa hormone yang akan dialirkan kedalam darah sebagai akibat dari respon stres tersebut. Aliran hormone dalam darah inilah yang mengakibatkan terjadinya peningkatan laju pernapasan, detak jantung meningkat, serta otot tubuh akan menegang sebagai persiapan dalam menghadapi aksi energy lebih banyak.

#### 3) *Resistance* (Tahapan Pertahanan)

Pada tahapan ini hormone mulai menuju normal, semua system tubuh mulai kembali normal, seperti curah jantung juga kembali normal. Sesaat setelah itu tubuh mulai mempersiapkan penyesuaian terhadap stres dengan melibatkan satu system organ menyeluruh. Apabila hal ini terjadi terus menerus maka tubuh tidak akan mampu lagi untuk beradaptasi, akibat yang terjadi karena hal ini adalah seorang

individu akan mulai merasa gugup, mudah marah, mudah lelah, dan akan kehilangan energy dalam jumlah yang banyak.

4) *Exhaustion* (Tahap Kehabisan Energi)

Pada tahap ini seseorang akan mulai kehabisan energy akibat tubuh yang tak mampu lagi beradaptasi dengan stres yang terus menerus, apabila hal ini terus terjadi maka hal terburuk yang akan terjadi adalah kematian jaringan dan organ.

5) *Local Adaptation Syndrome* (LAS)

Respon tubuh terhadap stres hanya terjadi setempat dan dibutuhkan adanya stressor agar dapat terjadi. LAS hanya terjadi dalam waktu yang sangat singkat, dan hanya bertujuan untuk homeostasis tubuh regional. Contohnya adalah ketika tubuh terjadi inflamasi di daerah tubuh tertentu (Sherwood, 2014)

### 2.1.8 Pengukuran Stres

Pengukuran *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan instrument psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dengan pemberian skor penilaian 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 dan 4=0. Hasil skor tersebut kemudian dijumlahkan. Range skor PSS antara 0-40. Makin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres (Purnami, 2019).

Jawaban dikategorikan menjadi 3 tingkatan :

- 1) Stres Ringan (skor yang diperoleh 1-14 )
- 2) Stres Sedang (skor yang diperoleh 15-26)
- 3) Stres Berat (skor yang diperoleh > 26)

## **2.2 Adaptasi**

### **2.2.1 Defini Adaptasi**

Adaptasi merupakan upaya untuk mempertahankan fungsi yang optimal yang ideal dapat mengarah pada penyesuaian atau menguasai situasi. Stressor yang menstimulasi adaptasi mungkin berjangka pendek, seperti demam atau berjangka panjang seperti paralisis dari anggota gerak tubuh. Agar dapat berfungsi optimal seseorang harus mampu memberikan respon terhadap stressor dan beradaptasi terhadap tuntutan atau perubahan yang dibutuhkan (Mubarak, 2012).

Model adaptasi ini mengasumsikan bahwa keperawatan adalah memberikan pemenuhan biologi, psikologi, sosiokultural, lingkungan dalam konteks legal dan etik. Model konsep Stuart mengkaji dari beberapa aspek yang meliputi predisposisi, prepitasi, penilaian terhadap stres/respon terhadap stres, mengkaji kemampuan yang dimiliki dari beberapa aspek, melihat upaya-upaya yang telah dilakukan sampai dengan menentukan pendekatan untuk menyelesaikan masalah. Adaptasi Stuart dimana menekan secara holistic dengan melihat bio-psiko-sosial-kultural (Stuart G. , 2016).

Stres adaptasi yang dikembangkan yang dikembangkan oleh Stuart memandang manusia sebagai manusia sebagai makhluk yang holistic. Artinya pemberian asuhan keperawatn sebaiknya mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan sosiokultural. Menurut (Stuart G. W., 2013), psikodinamika masalah keperawatan mulai dengan menganalisis faktor predisposisi, prepitasi, respon terhadap stressor, kemampuan mengatasi masalah dan mekanisme koping

yang digunakan oleh klien sehingga menghasilkan respon baik yang bersifat konstruktif maupun destruktif dalam rentang adaptif sampai maladaptive.

### **2.2.2 Faktor-Faktor Adaptasi**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi adaptasi, antara lain :

#### 1) Faktor Presdiposisi

Faktor presdiposisi merupakan faktor resiko maupun faktor protektif yang mempengaruhi kualitas seseorang mengatasi stressor/tekanan dalam hidupnya (Stuart G. W., 2013). Faktor predisposisi meliputi faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya.

##### (1) Biologis

Faktor biologis merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisiologis klien dan turut berkontribusi sebagai sumber stressor terjadinya masalah keperawatan. Beberapa teori yang melatarbelakangi cara pandang faktor predisposisi biologis adalah: teori genetic, teori biologi, teori neurokimiaawi, dan teori kognitif. Teori genetic merupakan konsep teori yang lebih menekankan pada campur tangan komponen genetic terhadap perkembangannya perilaku. Teori biologi merupakan teori yang lebih melihat struktur fisiologis seperti; fungsi saraf, hormone, anatomi, dan kimia saraf. Menyebutkan bahwa pada beberapa kasus dimana seseorang menunjukkan episode sikap bermusuhan, iritabilitas, perilaku sosial, dan perasaan mendadak bahwa segala sesuatu tidak nyata, ternyata mereka diduga mengalami abnormalitas elektroensefalografik pada lobus temporal.

##### (2) Psikologis

Faktor psikologi dapat terjadi karena perasaan ketidakberdayaan dalam menyelesaikan ancaman, kehilangan kemampuan mengendalikan keadaan, perasaan kehilangan fungsi dan harga diri, gagal membentuk pertahanan dari ancaman, perasaan terisolasi, takut akan kematian, rasa tidak berdaya, dan rasa tidak aman (Stuart G. W., 2013). Penjelasan lebih lanjut tentang faktor psikologi pada klien yang mengalami masalah psikososial melalui pendekatan beberapa teori yang melatarbelakangi, yaitu teori psikoanalisa dan teori perilaku.

Beberapa kondisi dapat memicu melemahnya fungsi ego, seperti; riwayat kegagalan, penolakan dari orang lain, ganggu integritas fisik, kehilangan sumber dukungan dan sebagainya. Teori perilaku menyakini bahwa masalah psikososial merupakan produk frustrasi, yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

### (3) Sosial Budaya

Faktor sosial budaya berhubungan dengan cara hidup klien di masyarakat yang dapat berkontribusi terhadap timbulnya masalah psikososial (Stuart G. W., 2013). Faktor predisposisi sosial budaya dianalisa melalui dua teori yaitu teori interpersonal dan sosial budaya. Hubungan interpersonal yang tidak adekuat pada saat bayi akan menjadi penyebab disfungsi tugas perkembangan seseorang sesuai dengan usia. Konsep diri yang negative sejak kecil akan menimbulkan kesulitan penyesuaian diri yang terjadi pada individu terhadap kelompok sosial budaya.

Pengalaman seseorang yang sulit beradaptasi terhadap permintaan sosial budaya dikarenakan konsep diri yang rendah dan mekanisme koping yang sestruktif. Faktor sosial budaya yang turut mempengaruhi timbulnya masalah

psikososial salah satunya adalah status ekonomi. Klien dengan status ekonomi yang kuat akan jauh lebih sukar mengalami masalah psikososial dibanding mereka yang status ekonominya lemah. Klien yang mempunyai pekerjaan yang penting dan memerlukan aktivitas, maka akan merasa sangat terganggu apabila kehilangan pekerjaan (Stuart G. W., 2013).

## 2) Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi adalah stimulus yang dipresepsikan oleh klien sebagai tantangan ancaman atau tuntutan yang membutuhkan energy ekstra untuk coping. Faktor presipitasi yang menyebabkan seseorang mengalami masalah psikososial adalah faktor kesehatan, lingkungan, sikap dan perilaku individu (Stuart G. W., 2013). Komponen stressor presipitasi meliputi sifat, asal, waktu dan jumlah stressor.

### (1) Sifat Stresor

Sifat stressor dapat diidentifikasi dalam tiga komponen utama yaitu biologi, psikologis, dan sosial. Tiga komponen tersebut merupakan hasil dari ancaman terhadap integritas fisik dan system diri. Stressor presipitasi biologis yang berupa ancaman terhadap integritas fisik fisiologis atau penurunan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari di masa mendatang (Stuart G. W., 2013). Ancaman terhadap integritas fisik meliputi sumber internal dan eksternal. Sumber internal meliputi kegagalan mekanisme fisiologis seperti system kardiovaskuler, system imun, atau regulasi suhu. Sedangkan sumber eksterna meliputi terpaparnya virus atau bakteri, populasi lingkungan, bahaya keamanan, kehilangan yang adekuat, makanan, pakaian atau trauma (Stuart G. W., 2013).

Ancaman terhadap integritas fisik selanjutnya akan dilihat sebagai stressor presipitasi biologis. Stressor presipitasi psikologis dan sosial budaya berasal dari adanya ancaman terhadap system diri. Ancaman terhadap system diri diindikasikan sebagai ancaman terhadap identitas diri, harga diri dan fungsi integritas sosial. Ancaman terhadap system diri juga terdiri dari dua sumber yaitu internal dan eksternal (Stuart G. W., 2013). Stressor presipitasi sosial yang muncul pada klien yang mengalami masalah psikososial disebabkan oleh kegagalan dalam integritas sosial dan ekonomi, termasuk didalamnya faktor status ekonomi dan menghasilkan keluarga (Stuart G. W., 2013).

## (2) Asal Stresor

Asal stressor dapat didefinisikan melalui dua sumber yaitu internal dan eksternal (Stuart G. W., 2013). Sumber internal digambarkan sebagai seluruh stressor yang berasal dari dalam individu baik yang bersifat biologis maupun psikologis. Sumber eksternal merupakan sumber yang berasal dari lingkungan eksternal individu termasuk didalamnya hubungan interpersonal dan pengaruh budaya. Sumber eksternal yang dapat mencetuskan masalah psikososial dapat diperoleh dari pengaruh orang lain yang berada disekitar klien.

### a. Waktu dan lamanya stressor

Menjelaskan bahwa waktu dilihat sebagai dimensi kapan atau situasi saat stressor mulai terjadi dan beberapa lama terpapar stressor sehingga menyebabkan munculnya masalah psikososial. Jumlah stressor dan pengalaman stres yang

dialami individu dalam satu waktu tertentu juga menjadi stressor presipitasi terjadinya masalah psikososial.

b. Jumlah Stresor

Jumlah pengalaman stres yang dialami individu dalam satu waktu tertentu juga menjadi stressor presipitasi terjadinya masalah keperawatan (Stuart G. W., 2013). Jumlah stressor lebih dari satu yang dialami oleh individu dalam satu waktu yang akan lebih sulit diselesaikan dibandingkan dengan stressor yang hanya berjumlah satu. Contoh: pada kondisi bencana alam seperti gempa bumi atau tsunami berdampak pada kehilangan orang yang dicintai, harta benda, lingkungan, kesehatan. Banyak stressor berat yang dialami oleh penyintas bencana sehingga berisiko terjadinya masalah kejiwaan.

### **2.2.3 Respon Terhadap Stresor**

Respon terhadap stressor merupakan penilaian individu ketika menghadapi stressor yang datang. Hal ini memberikan arti bahwa apabila individu mengalami suatu stressor maka ia akan merespon stressor tersebut dan akan tampak melalui tanda dan gejala yang muncul. Kondisi yang dapat memicu klien mengalami masalah psikososial tergantung pada penilaian klien terhadap stressor yang diterima, bagaimana klien berespon, apakah klien melihat stressor yang diterima, bagaimana klien berespon, apakah klien melihat stressor itu sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi atau sebagai ancaman yang harus dihindari. Penilaian stressor dilihat secara kognitif, afektif, fisiologis, perilaku dan sosial (Stuart G. W., 2013).

1) Respon Kognitif

Respon kognitif merupakan suatu mediator bagi interaksi antara klien dan lingkungan (Stuart G. W., 2013). Klien dapat menilai adanya suatu bahaya terhadap stressor yang dipengaruhi oleh :

*Pertama*, pandangan dan pemahaman klien terhadap stressor seperti sikap terbuka terhadap adanya perubahan, serta keterlibatannya secara aktif dalam suatu kegiatan, dan kemampuan untuk control diriterhadap pengaruh lingkungan.

*Kedua*, adalah sumber untuk toleransi serta beradaptasi terhadap stressor yang dihadapi yang berasal dari diri serta beradaptasi terhadap stressor yang dihadapi yang berasal dari diri sendiri serta lingkungannya.

*Ketiga*, kemampuan koping, hal ini seringkali berhubungan dengan pengalaman klien dalam menghadapi stressor dan paparan terhadap cara menghadapi stressor.

*Keempat*, adalah efektifitas koping yang dipergunakan oleh klien dalam mengatasi stressor (Stuart G. W., 2013).

## 2) Respon Afektif

Respon afektif terkait dengan: *pertama*, ekspresi emosi: respon emosi dalam menghadapi stressor dapat berupa perasaan sedih, gembira, takut, marah, menerima, tidak percaya, antisipasi, kejutan. *Kedua*, klarifikasi dari emosi akan tergantung pada tipe, lama dan intensitas dari stressor yang diterima dari waktu ke waktu. *Ketiga*, suasana hati dapat berupa emosi dan sudah berlangsung lama yang akan mempengaruhi suasana hati seseorang. *Keempat*, sikap: hal ini terjadi bila stressor telah berlangsung lama, sehingga sudah menjadi suatu

kebiasaan/pola bagi individu tersebut (Stuart G. W., 2013). Penilaian efektif sangat dipengaruhi oleh kegagalan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan di masa lalu, terutama berkaitan dengan pengalaman berinteraksi dengan orang lain.

### 3) Respon Fisiologis

Respon fisiologis berkaitan dengan struktur fisiologis yang meliputi fungsi saraf, hormon, anatomi dan kimia saraf dimana diketahui otak memiliki stressor khusus terhadap benzodiazepine. Regulasi tersebut berhubungan dengan aktivitas neurotransmitter gamma amino butyric acid (GABA) yang mengatasi aktivitas neuron dibagian otak. Respon fight atau flight yang dilakukan oleh klien dalam menghadapi masalah akan distimulasi oleh system saraf otonom serta meningkatkan aktivitas dari kelenjar pituitary adrenal (Stuart G. W., 2013)

### 4) Respon Perilaku

Respon perilaku enunjukkan manifestasi dari penilaian kognitif dan afektif klien terhadap stressor (Stuart G. W., 2013). Apabila penilaian kognitif dan afektif tidak adekuat terhadap stressor dan tidak mampu mengatur fungsi fisiologisnya, maka hal tersebut akan mengakibatkan perilaku tidak normal.

### 5) Respon Sosial

Respon sosial yang muncul pada klien terkait dengan paparan stressor yang dipengaruhi oleh bagaimana klien memandang stressor itu sendiri. Apabila klien menilai secara kognitif bahwa stressor tersebut membahayakan atau mengancam, maka akan muncul perilaku dengan kewaspadaan meningkat

seperti respon perilaku dan sosial yang muncul (Stuart G. W., 2013). Berdasarkan penjelasan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa respon sosial meliputi kemampuan dalam interaksi sosial.

#### **2.2.4 Sumber Koping**

Sumber koping adalah strategi yang membantu dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Sumber koping didapat dari dalam diri dan dari luar individu. Sumber koping internal dihubungkan dengan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatasi masalah (Stuart G. W., 2013). Kemampuan mengatasi masalah merupakan koping yang dimiliki klien dalam berespon terhadap setiap stressor yang dihadapi (Stuart G. W., 2013). Koping yang dimiliki oleh klien dapat dibagi menjadi dua yaitu kemampuan internal dan kemampuan eksternal.

Kemampuan internal bersumber dari individu, meliputi kemampuan personal (*personal abilities*) dan keyakinan positif (*positive belief*), sedangkan kemampuan eksternal bersumber dari individu. Termasuk dalam kemampuan eksternal yaitu dukungan sosial (*social support*) dan ketersediaan materi (*material assets*). Kekuatan pada keempat komponen tersebut dapat membantu klien dalam mengintegrasikan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu menjadi pembelajaran untuk dapat beradaptasi di kehidupan selanjutnya.

##### **1) Kemampuan Personal**

Kemampuan personal merupakan kemampuan yang dimiliki oleh klien dalam mengatasi masalah (Stuart G. W., 2013). Kemampuan tersebut meliputi pengetahuan, motivasi, kemampuan memecahkan masalah dan latihan

menurunkan atau menekan munculnya tanda dan gejala. Kemampuan mengatasi masalah yang dimiliki oleh klien merupakan suatu upaya untuk membantu klien merupakan suatu upaya untuk membantu klien mengatasi stressornya secara konstruksi.

## 2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan komponen terpenting dalam sumber koping yang perlu dikembangkan. Dukungan sosial akan membuat klien merasa tidak sendiri dan berada pada lingkungan keluarga atau masyarakat yang peduli pada dirinya. Apabila dukungan sosial tidak adekuat maka klien merasa sendiri dan terlalu berat menghadapi stressor (Stuart G. W., 2013). Dukungan sosial bagi klien dapat bersumber dari keluarga, kelompok, dan orang-orang disekitar klien (masyarakat). Keluarga adalah dua atau lebih individu yang hidup dalam satu rumah tangga karena adanya hubungan darah, perkawinan, atau adopsi. Mereka saling berinteraksi satu dengan yang yang lain, mempunyai peran masing masing-masing dalam menciptakan serta mempertahankan suatu budaya (Stuart G. W., 2013).

### **2.2.5 Mekanisme Koping**

Pada saat mengalami masalah klien menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya. Ketidakmampuan mengatasi masalah secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku psikologis. Mekanisme koping dapat dikategorikan sebagai *task oriented reaction* dan *ego oriented reaction*. *Task oriented reaction* adalah berpikir, mencoba berhati-hati untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memberikan

keputusan. *Ego oriented reaction* sering digunakan untuk melindungi diri. Reaksi ini sering disebut juga sebagai mekanisme pertahanan. Setiap orang menggunakan mekanisme pertahanan dan membantu seseorang mengatasi masalah keperawatan.

### **2.2.6 Adaptasi Secara Adaptif**

Adaptasi secara adaptif atau perilaku adaptif merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri mereka dengan lingkungannya atau keefektifan seseorang dalam memenuhi standar kemandirian pribadi dan tanggung jawab sosial yang diharapkan untuk usia dan budaya kelompoknya (Wulandari, 2016). Sedangkan konsep adaptif menurut (Wulandari, 2016) perilaku adaptif berfokus pada perilaku sehari-hari, pemenuhan harapan masyarakat dan lingkungan tempat tinggal, serta kemampuan mengatasi secara efektif keadaan yang tengah terjadi dalam lingkungan masyarakatnya. Adaptasi secara adaptif memiliki respon adaptif dan ada empat macam respon adaptif. Respon adaptif adalah respon individu dalam menyelesaikan masalah dengan cara yang dapat diterima oleh norma masyarakat (Stuart G. W., 2013). Macam-macam respon adaptif yaitu:

1) Solitude ( menyendiri )

Merupakan respon yang dilakukan individu untuk merenungkan apa yang telah terjadi atau dilakukan dan suatu acara mengevaluasi diri dalam menentukan rencana-rencana.

2) Autonomy atau Otonomi

Merupakan kemampuan individu dalam menentukan dan menyampaikan ide, pikiran, perasaan dalam hubungan sosial. Individu mampu menetapkan untuk interdependen dan pengaturan diri.

3) Mutuality atau Kebersamaan

Merupakan kemampuan individu untuk saling pengertian, saling pengertian, saling memberi, dan menerima dalam hubungan interpersonal.

4) Interdependen atau saling ketergantungan

Merupakan suatu hubungan saling ketergantungan, saling tergantung antara individu dengan orang lain dalam membina hubungan interpersonal.

### **2.2.7 Adaptasi secara Maladaptif**

Adaptasi secara maladaptif atau perilaku maladaptif merupakan perilaku yang tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku maladaptif sebagai perilaku yang tidak diinginkan karena mengganggu fungsi perilaku adaptif individu dalam kegiatan sehari-hari (Daulay, 2021). Perilaku maladaptif terbagi menjadi tiga kategori perilaku yaitu:

1) Perilaku maladaptif internalizing

Menekankan pada gangguan emosional dan suasana hati, meliputi kecemasan, dan depresi. Disimpulkan perilaku maladaptif internalizing perilaku yang tidak menyakiti orang lain.

2) Perilaku maladaptif externalizing

Perilaku yang menentang orang lain dan menjadi pusat perhatian orangt sekitar. Perilaku maladaptive externalizing seperti tantrum, merusak atau mengganggu dan agresif secara fisik.

### 3) Perilaku maladaptif

Perilaku yang tidak mampu menyesuaikan diri pada lingkungannya yang mengganggu individu adaptif . Adaptasi secara maladaptif memiliki respon maladaptif dan ada tiga macam respon maladaptif. Respon maladaptif adalah respon individu dalam menyelesaikan masalah dengan cara yang bertentangan oleh norma masyarakat (Stuart G. W., 2013). Macam-macam respon adaptif diantaranya :

#### (1) Manipulasi

Manipulasi adalah perilaku dimana orang memperlakukan orang lain sebagai objek dan bentuk hubungan berpusat disekitar isu-isu kontrol.

#### (2) Impulsive

Impulsif adalah perilaku dimana seseorang tidak dapat diandalkan dan tidak mampu merencanakan sesuatu, orang dengan implusif tidak dapat belajar dari pengalaman dan akan marah apabila orang lain tidak mendukung sesuatu yang diinginkannya serta akan memiliki penilaian yang buruk terhadap orang lain.

#### (3) Narsisme

Istilah narsisme berasal dari mitos Yunani *Narcissus*, yang berarti jatuh cinta dengan bayangan sendiri di air dan kematian. Bunga yang namanya bermunculan di situs kematiannya. Orang dengan gangguan kepribadian narsisme memiliki ciri-ciri harga diri yang rapuh, mendorong mereka untuk terus mencari pujian, penghargaan dan kekaguman (Stuart G. W., 2013).

### **2.2.8 Pengukuran Adaptasi**

Mengukur kemampuan adaptasi menggunakan kuesioner adaptasi yang diadopsi dari Umdatun Watsiqoh yang sudah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya yaitu Alvian Agustino Saputra dkk. Pertanyaan kuesioner untuk kemampuan adaptasi menggunakan skala ordinal yang terdiri dari 29 pertanyaan yang 19 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negative. Jawaban terdiri dari 4 jawaban pernyataan positif yaitu : selalu=4, sering=3, kadang=2, tidak pernah=1 dan pertanyaan negative yaitu : selalu=1, sering=2, kadang=3, tidak pernah=4. Pada kuesioner adaptasi tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 15 responden dan didapatkan semua pernyataan kuesioner kemampuan adaptasi dinyatakan valid dengan angka reliabilitas kuesioner kemampuan adaptasi yaitu 0,763 (Watsiqoh , 2017). Kriteria skor yaitu :

- 1) Adaptasi Baik ( skor yang diperoleh 96-116)
- 2) Adaptasi Sedang (skor yang diperoleh 52-95)
- 3) Adaptasi Buruk ( skor yang diperoleh 10-43)

### **2.3 Adaptasi di Pondok Pesantren**

Remaja atau santri yang berada pada masa remaja mengalami masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan perubahan baik dari secara fisik maupun psikis yang terkadang menimbulkan reaksi emosional. Remaja yang tinggal dipondok pesantren dengan padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus dipatuhi membuat santri mengalami tekanan yang dapat menimbulkan kondisi tidak menyenangkan atau emosi negative seperti badmood, malas, bosan, lelah atau perasaan ingin melampiaskan terhadap sesuatu hal yang menyebabkan santri

melakukan pelanggaran terhadap aturan. Diperlukannya kesadaran diri dan kontrol diri agar santri mampu menghadapi situasi yang sulit. Kesadaran diri dan kontrol diri akan tugas dan kewajiban santri sebagai peserta didik di pondok pesantren mampu menanggulangi kondisi emosi negative yang dirasakan santri akibat tekanan terhadap lingkungan. Selain kesadaran diri akan tujuan santri masuk pondok akan memunculkan rasa tanggung jawab pada diri santri (Anita, 2015). Tanggung jawab yang dimiliki santri bertujuan untuk membentuk suatu pertanggung jawaban dan moral. Dimana orang yang mempunyai moral yang baik adalah orang yang mendasarkan tindakannya atas penilaiannya baik buruknya sesuatu.

Santri yang berada pada usia remaja cenderung banyak dipengaruhi oleh teman sebaya. Kehidupan santri yang jauh dari orang tua mengharuskan untuk lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya sehingga perilaku yang ditunjukkan oleh remaja wujud dari perilaku teman sebayanya dan lingkungannya. Teman sebaya yang menunjukkan perilaku positif dengan menaati peraturan yang ada. Masa remaja mempunyai kedudukan penting, sehingga cenderung mengikuti perilaku teman sebayanya (Watsiqoh , 2017).

## **2.4 Remaja**

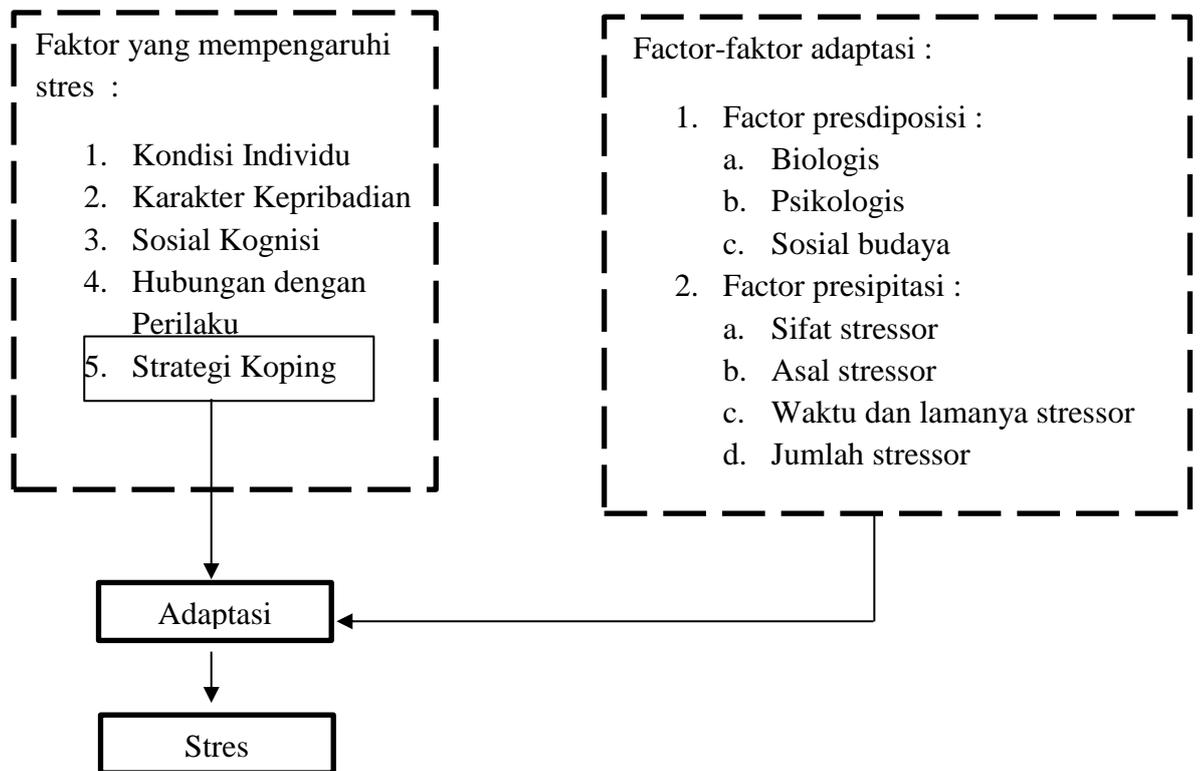
### **2.4.1 Definisi Remaja**

Remaja dalam bahasa aslinya disebut dengan *adolescence*, berasal dari Bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan”. Remaja merupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu golongan bukan golongan dewasa namun juga bukan golongan

usia anak-anak. Secara umum dipahami bahwa batasan usia remaja adalah 12-17 tahun. Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional dengan kata lain remaja diasumsikan dalam masa proses tumbuh menuju dewasa (Darwis, 2018).

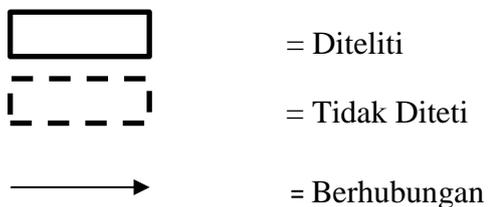
## BAB 3 KERANGKA KONSEP

### 3.1 Kerangka Konsep Penelitian



**Gambar 3. 1** Kerangka Konsep Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat stres.

Keterangan :



### **3.2 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2014). Hipotesa yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah:

Ha : Ada hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres pada remaja di pondok pesantren.

## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan kerangka acuan bagi peneliti untuk mengkaji adanya hubungan antar variable dalam suatu penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam melakukan penelitian yaitu penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran dalam satu waktu dan bersamaan (Nursalam, 2014).

### 4.2 Populasi Dan Sampel

#### 4.2.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2014), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek, subjek, yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu remaja tingkat Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Darun Najah Al'irfany dengan populasi 217.

#### 4.2.2 Sampel

Sampel terdiri atas bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2014). Sampel yang diambil dari populasi harus betul betul mewakili dan valid. Penentuan jumlah sampel menggunakan slovin.

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{127}{1 + 127(0,05)^2}$$

$$n = \frac{127}{1 + 127 (0,0025)}$$

$$n = \frac{127}{1 + 0,3175}$$

$$n = \frac{127}{1,3175} = 96.39$$

Maka responden dalam penelitian yang dibulatkan oleh peneliti yaitu berjumlah 100 responden.

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

$e^2$  : Tingkat kepercayaan ketepatan yang diinginkan 0,05

#### **4.2.3 Teknik Sampling**

Sampling adalah proses menyeleksi porsi menyeleksi porsi dari populasi dengan tujuan mewakili populasi (Nursalam, 2014). Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* pengambilan sampel secara acak sederhana menyatakan bahwa setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel (Sugiyono, 2014).

#### **4.2.4 Kriteria Sampel**

Kriteria sampel sangat membantu peneliti dalam hasil penelitian, khususnya variable control yang ternyata mempunyai pengaruh terhadap variable yang diteliti. Kriteria sampel dibedakan menjadi dua yaitu kriteria inklusi dan eksklusi.

#### 1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan di teliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini :

- (1) Santri dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- (2) Santri dengan tingkat sekolah MTS
- (3) Responden yang masih aktif menjadi santri di pondok pesantren Darun Najah Al'Irfany
- (4) Responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden penelitian.

#### 2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah suatu karakteristik dari populasi yang dapat menyebabkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi namun tidak dapat disertakan menjadi subjek penelitian (Sani K, 2018). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

- (1) Responden yang tidak kooperatif

### **4.3 Variabel Penelitian**

#### 1) Variabel independen

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu kemampuan beradaptasi remaja di pondok pesantren.

#### 2) Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu tingkat stres remaja di pondok pesantren.

#### **4.4 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darun Najah Al'irfany

#### **4.5 Waktu Penelitian**

Pelaksanaan waktu penelitian dilaksanakan pada Mei 2023.

#### **4.6 Definisi Operasional**

Definisi operasional yaitu mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek maupun fenomena. Definisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian. Sedangkan cara pengukuran merupakan cara dimana variabel dapat diukur dan ditentukan karakteristiknya (Nursalam, 2014).

Tabel 4. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
<b>Independen</b> <b>Kemampuan Beradaptasi</b>	Mempertahankan fungsi yang optimal yang ideal dapat mengarah pada penyesuaian atau menguasai lingkungan Pondok Pesantren	Indicator beradaptasi: Adaptasi baik : Autonomy, Kebersamaan Adaptasi sedang : Menyendiri, Ketergantungan Adaptasi buruk : Manipulasi, Implusive	Kuesioner	Ordinal	Penilaian adaptasi : 96-116 : adaptasi baik 52-95 : adaptasi sedang 10-43 : adaptasi buruk  Kode 1 : adaptasi baik Kode 2 : adaptasi sedang Kode 3 : adaptasi buruk
<b>Dependen</b> <b>Tingkat Stres</b>	Suatu kondisi yang dirasakan pada saat dibawah tekanan dan merasa kewalahan dalam menghadapi suatu situasi remaja di lingkungan Pondok Pesantren	Indikator Stres : Stres ringan : takut tanpa alasan Stres sedang : mudah marah Stres berat : tidak dapat merasakan perasaan positif	Kuesioner	Ordinal	1-14 : stres ringan 15-26 : stres sedang >26 : stres berat  Kode 1 : skor total 1-13 Kode 2 : skor total 14-26 Kode 3 : skor total 27-40

## **4.7 Teknik Pengumpulan Data**

### **4.7.1 Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner. Data sekunder didapatkan dari responden yaitu santri atau remaja yang berada pada pondok pesantren yang akan diteliti.

### **4.7.2 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yaitu proses pendekatan secara subjektif dalam pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian. Langkah pengumpulan data penelitian dilakukan sebagai berikut (Nursalam, 2014) :

- 1) Tahap persiapan
  - (1) Menyusun proposal.
  - (2) Mengajukan surat izin penelitian ke Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
  - (3) Mengajukan permohonan ijin kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.
  - (4) Mengajukan surat izin penelitian ke pondok pesantren.
  - (5) Menyusun kuesioner dan instrument penelitian.
  - (6) Melakukan pengkajian etik penelitian saat proposal disetujui.
- 2) Langkah pelaksanaan penelitian
  - (1) Membawa surat izin penelitian yang telah disetujui saat akan melakukan penelitian kepada pihak pondok pesantren.

- (2) Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, apabila responden bersedia maka responden dianjurkan untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
- (3) Menentukan responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.
- (4) Responden diminta mengisi lembar kuisisioner yang sudah disediakan peneliti dan dikumpulkan kembali kepada peneliti setelah selesai mengisinya.
- (5) Pengolahan data dan pengambilan kesimpulan dari hasil data yang diperoleh.
- (6) Sidang skripsi.

#### **4.7.3 Alat/ Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Lembar kuesioner Adaptasi untuk mencari data kemampuan adaptasinya. Yang diambil dari Umdatun Watsiqoh. Hasil uji validitas terhadap kuesioner kemampuan adaptasi ada 29 item pertanyaan dan hasil semuanya dinyatakan valid, sehingga kuesioner dapat digunakan untuk mengukur kemampuan adaptasi santri di pondok pesantren As-Sa'idiyah 1 Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang. Uji reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2014). Uji reliabilitas yang digunakan yaitu dengan uji *Alpha Cronbach* dilakukan sebelum melakukan penelitian. Hasil dari uji reliabilitas adalah :

1. Nilai alpha 0.81-1.00 sangat reliabel

2. Nilai alpha antara 0.61-0.80 maka reliabel
3. Nilai alpha antara 0.41-0.60 maka cukup reliabel
4. Nilai alpha 0.21-0.40 agak reliabel
5. Nilai alpha 0.00-0.20 maka kurang reliabel

Namun pada hasil uji reliabilitas pada variabel kemampuan beradaptasi mendapatkan nilai 0.763 yang artinya reliabel, sehingga bisa digunakan dalam penelitian.

- 2) Lembar kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mencari skala stres. Yang diambil dari penelitian sebelumnya oleh Bunga Marathika pada tahun 2019 yang diterjemahkan dari Cohen pada 1988.

**Tabel 4. 2 *Blue Print Kuesioner Adaptasi***

<b>Indikator</b>	<b>No item</b>	<b>Jumlah</b>
Favorable	1, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 26, 27, 28, 29	19
Unfavorable	2, 3, 4, 9, 10, 21, 22,23, 24, 25	10

## 4.8 Pengolahan Data

### 4.8.1 Pengolahan Data

Untuk memperoleh penyajian data dan kesimpulan yang baik, maka diperlukan suatu proses yang disebut pengolahan data. Pengolahan data diperlukan untuk mengolah data mentah yang didapat dari penelitian menjadi pengetahuan yang dapat memberikan informasi (Notoatmojo, 2018).

1) *Editing* (Penyuntingan Data)

*Editing* merupakan kegiatan untuk perbaikan dan pengecekan isi formulir atau lembar kuesioner dari data yang telah dikumpulkan. Hasil observasi atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan editing terlebih dahulu agar sesuai kejelasan makna serta dapat relevan dengan data yang lain.

2) *Coding* (Membuat Kode)

*Coding* merupakan proses mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data bilangan. Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data.

3) *Skoring*

*Skoring* adalah setelah semua variabel diberikan kode selanjutnya masing-masing komponen variabel dijumlahkan untuk menentukan variabel tersebut memenuhi syarat atau tidak.

4) Memasukkan Data atau Processing

Jawaban dari masing-masing responden atau yang disebut data dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “software”

computer. Pada penelitian ini entri data dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel dan Program SPSS.18

#### **4.8.2 Analisa Data**

Analisa data dilakukan secara bertahap, yang meliputi analisis univariate dan analisis bivariate, sebagai berikut :

##### 1) Analisa Univariat

Analisa univariate bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Data Univariate berisi tentang variabel yang dianalisis secara univariate adalah usia, jenis kelamin, dan lama tinggal di pondok (Sinaga , 2019)

##### 2) Analisa Bivariat

Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariate, yaitu untuk melihat hubungan antara variabel independen X dan variabel dependen Y. Kedua variabel tersebut menggunakan skala ordinal yang merupakan statistika non parametric. Uji yang digunakan yaitu menggunakan Uji Rank Spearman yang digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara kedua variabel.

Hasil uji dari statistic akan diperoleh dari p, dimana dalam penelitian ini menggunakan tingkat yang bermakna jika mempunyai nilai  $p \leq 0,005$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dikatakan tidak memiliki arti jika mempunyai nilai  $p > 0,005$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## **4.9 Etika Penelitian**

Penelitian telah memenuhi syarat layak etik yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas dr Soebandi Jember pada 8 Mei 2023 dengan nomor No.159/KEPK/UDS/V/2023. Etika penelitian diperlukan untuk menghindari terjadinya tindakan yang tidak etis dalam melakukan penelitian.

### **4.9.1 Lembaran Persetujuan Menjadi Responden**

Calon responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

### **4.9.2 Anonimity**

Penelitian tidak akan mencantumkan responden lembar pengumpulan data untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, responden hanya menuliskan inisial nama depan saja.

### **4.9.3 Kerahasiaan**

Peneliti akan menjaga kerahasiaan responden dalam melakukan penelitian dan peneliti juga merahasiakan semua informasi yang didapat selama melakukan penelitian. Peneliti tidak akan menceritakan kepihak lain yang tidak memiliki kepentingan dan data yang diperoleh hanya untuk kepentingan skripsi bukan untuk kepentingan pribadi.

### **4.9.4 *Right to Justice***

Setiap responden dilakukan yang sama berdasarkan moral, martabat dan hak asasi manusia dalam melaksanakan penelitian.

#### ***4.9.5 Principle of Benefit***

Peneliti harus mengetahui secara jelas terkait manfaat dan resiko yang mungkin terjadi. Penelitian boleh dilakukan apabila manfaat yang diperoleh lebih besar resikonya.

## BAB 5 HASIL PENELITIAN

### 5.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darun Najah Al Irfany Patrang, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa timur. Pondok pesantren Darun Najah Al Irfany Patrang, Kabupaten Jember merupakan salah satu pondok pesantren yang berada di jember yang memiliki pendidikan dari MTS dan MA. Keberadaan pondok ini senantiasa mengupayakan agar para santri mampu menerapkan ajaran-ajaran dan nilai-nilai yang bersumber dari kitab salaf sesuai dengan kondisi saat ini.

### 5.2 Data Umum

#### 5.2.1 Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Jenis kelamin

No	Karakteristik	Kriteria	Jumlah	%
1.	Jenis kelamin	Laki-Laki	53	54.6
		Perempuan	44	45.4

Karakteristik responden ini menguraikan tentang karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, lama tinggal di pondok. Berdasarkan tabel yang diatas mengenai karakteristik responden menunjukkan bahwa responden didominasi oleh laki-laki sebanyak 53 (55%) dan perempuan sebanyak 44 (45,4%).

### 5.2.2 Usia remaja pondok pesantren

Table 5.2 data usia remaja yang ada dipondok

2.	Usia	13 tahun	23	23.7
		14 tahun	28	28.9
		15 tahun	35	36.1
		16 tahun	9	9.3
		17 tahun	2	2.1

Usia santri yang berada pada pondok dengan usia 13 tahun (24%), usia 14 tahun (29%), usia 15 tahun (36%), usia 16 tahun (9%), 17 tahun (2,1%).

### 5.2.3 Lama Remaja Tinggal di Pondok Pesantren

Tabel 5.3 data lama remaja tinggal dipondok

3.	Lama mondok	1 tahun	37	37.1
		2 tahun	27	27.8
		3 tahun	34	35.1

Berdasarkan data yang diatas lama dipondok 1 tahun sebanyak 36 (37,1%), 2 tahun dipondok sebanyak 27 (28%), dan 3 tahun dipondok sebanyak 34 (35,1%).

## 5.3 Data Khusus

### 5.3.1 Adaptasi

Adaptasi memiliki 5 indikator yaitu autonomy, menyendiri, ketergantungan, manipulasi, implosive. Skor yang diperoleh 10-43 (adaptasi buruk), 52-95 (adaptasi sedang), 96-116 (adaptasi baik).

Tabel Crosstab Adaptasi

Jenis kelamin	Adaptasi	Adaptasi Baik	Adaptasi	Jumlah
	Sedang		Buruk	
Laki-laki	47	2	0	49
Perempuan	44	4	0	48
<b>Jumlah</b>				97

Data pada tabel Crosstab Adaptasi diperoleh dari hasil penelitian yang diolah pada Microsoft excel didapatkan hasil 47 santri laki-laki mengalami adaptasi sedang, 2 santri laki-laki mengalami adaptasi baik, 44 santri perempuan mengalami adaptasi sedang, dan 4 santri perempuan mengalami adaptasi baik.

Tabel 5.4 Data adaptasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative persen
<b>Adaptasi Baik</b>	6	6.2	6.2	6.2
<b>Adaptasi Sedang</b>	91	93.8	93.8	100.0
<b>Adaptasi Buruk</b>	0	0	0	0
<b>Total</b>	97	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi remaja di pondok dengan jumlah 97 (94%) mayoritas santri mengalami adaptasi sedang.

### 5.3.2 Tingkat Stres

Stres memiliki beberapa indikator yaitu stres ringan, stres sedang, stres berat yang memiliki skoring berbeda. Dari data yang dilakukan peneliti didapatkan beberapa jumlah remaja yang mengalami stres.

Tabel Crosstab Stres

Jenis kelamin	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Jumlah
<b>Laki-laki</b>	12	34	3	49
<b>Perempuan</b>	4	34	10	48
<b>Jumlah</b>				97

Data pada tabel Crosstab stres diperoleh dari hasil penelitian yang diolah pada Microsoft excel didapatkan hasil 34 responden laki-laki mengalami stres sedang, 12 responden laki-laki mengalami ringan, 3 responden laki-laki mengalami stres berat, 34 responden perempuan mengalami stres sedang, 4 responden mengalami stres ringan, dan 10 responden perempuan mengalami stres berat.

Tabel 5.5 Tabel tingkat stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative percent
<b>Stres Berat</b>	13	13.4	13.4	13.4
<b>Stres Ringan</b>	16	16.5	16.5	29.9

<b>Stres</b>	68	70.1	70.1	100.0
<b>Sedang</b>				
<b>Total</b>	97	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa tingkat stres remaja di pondok dengan jumlah 68 (97%) mayoritas santri mengalami stres sedang.

#### 5.4 Hasil Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren

Berikut hasil analisis hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren

Tabel 5.6 Hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren

Kemampuan Beradaptasi	Tingkat Stres						Total		P value
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Adaptasi Baik	2	2,1%	3	3,1%	1	1,0%	6	6,2%	0,078
Adaptasi Sedang	13	13,4%	66	68,0%	12	12,4%	91	93,8%	
<b>Total</b>	15	15,5%	69	71,1%	13	13,4%	97	100,0%	

Berdasarkan hasil uji spearman dari total 97 responden menunjukkan bahwa mayoritas 94% responden mengalami adaptasi sedang, sedangkan dari data stres didapatkan hasil 70% responden mengalami stres sedang. Peneliti ini menggunakan

spearman rank test dalam penelitian yaitu dengan alasan data dari kedua variabel salah satunya adalah ordinal. Syarat untuk spearman rank test adalah kedua variabel atau salah satu variabel memiliki skala ukur ordinal.

Hasil pengujian statistic yakni dengan spearman rank test yang sebelumnya dilakukan pengisian kuesioner pada responden dan melakukan observasi pada rekam medik responden, kemudian dihitung menggunakan aplikasi SPSS. Syarat untuk  $H_a$  diterima dalam uji spearman adalah jika nilai  $p\ value < 0,05$ . Dalam penelitian ini  $H_a$  ditolak dengan alasan kedua variabel memiliki nilai  $p=0,180 < 0,05$ . Nilai korelasi koefisien adalah 0,078. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren.

## **BAB 6 PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai pembahasan dari hasil penelitian baik hasil univariate maupun hasil bivariate yang memperdalam tujuan inti dari penelitian yang telah dilakukan di pondok pesantren Darun Najah Al Irfany Jember.

### **6.1 Identifikasi Kemampuan Beradaptasi**

Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri pada lingkungannya khususnya dilingkungan pondok pesantren. Keadaan di pondok pesantren menuntut remaja untuk menyesuaikan melakukan kegiatan yang berada di pondok pesantren.

Pada penelitan ini mayoritas perempuan dan laki-laki mempunyai kemampuan beradaptasi yang relative sama hal ini dijelaskan pada tabel crosstab adaptasi bahwa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 mengalami adaptasi sedang dan jumlah 44 responden perempuan mengalami adaptasi sedang dengan total 97 responden. Faktanya semua responden mampu beradaptasi sedang dalam perbedaan perkembangan secara emosional terhadap lingkungannya serta perbedaan dalam komunikasi dan sosialisasi

Pada penelitian Ummdatun 2017 menyebutkan bahwa perbedaan kemampuan adaptasi laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan secara statistic, namun untuk responden laki-laki memiliki dimensi sosial dan emosional pribadi yang lebih baik dari pada perempuan. Pada penelitian ini laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan beradaptasi yang tidak jauh berbeda satu sama lain.

Meskipun terdapat perbedaan dalam kemampuan beradaptasi antara remaja laki-laki dan perempuan, penting untuk diingat bahwa setiap individu adalah unik dan dapat memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang berbeda, terlepas dari jenis kelamin mereka. Selain itu, faktor-faktor lain seperti kepribadian, pengalaman hidup, dan lingkungan juga dapat mempengaruhi kemampuan beradaptasi remaja.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan dipondok pesantren dengan kategori usia terhadap kemampuan adaptasi didapatkan hasil penelitian bahwa responden dengan usia remaja memiliki kemampuan beradaptasi sedang dengan dibuktikannya dari hasil penelitian didapatkan bahwa usia remaja dapat melakukan kemampuan beradaptasi sedang dengan persentase 36%. Pada penelitian Umdatun 2017 dijelaskan usia mempengaruhi proses kemampuan adaptasi seseorang, dimana responden dengan usia muda didapatkan memiliki kemampuan beradaptasi dibandingkan usia yang lebih tua, karena rasa bosan yang dialami oleh remaja terhadap aturan dalam pondok pesantren, remaja dengan usia lebih tua memiliki kebebasan dalam hal memutuskan, sedangkan remaja dengan usia muda lebih takut dengan lingkup sekitar sehingga tidak berani memutuskan sendiri.

Bukan hanya factor jenis kelamin dan usia Remaja juga kesulitan untuk beradaptasi salah satunya yaitu kesulitan untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan situasi. Karena sebelumnya remaja tinggal di rumah dengan orang tua yang sudah terbiasa dengan keadaan rumah tetapi ketika di pondok pesantren mereka harus mengikuti kegiatan dan peraturan dipondok pesantren yang mungkin sulit untuk dilakukan oleh ramaja itu sendiri.

Pada penelitian ini lama tinggal dibagi menjadi 3 yakni 1 tahun, 2 tahun, dan 3 tahun. Disimpulkan dalam tabel crosstab kemampuan beradaptasi, bahwa lama tinggal di pondok pesantren dengan hasil 35% tidak berkaitan dengan kemampuan beradaptasi.

Menurut aldi 2017 kemampuan adaptasi seseorang dalam lingkup yang baru semakin bertambah seiring berjalannya waktu karena mulai menerima keadaan yang baru, sehingga seseorang akan lebih memilih untuk tetap tinggal. Semakin lama remaja tinggal di pondok pesantren semakin tidak patuh terhadap peraturan di pondok pesantren hal ini disebabkan karena para santri sudah terbias hidup dilingkungan pondok pesantren dan beranggapan bahwa peraturan yang berlaku hanya untuk santri yang baru yakni santri-santri yang baru masuk pondok pesantren.

Hal ini dijelaskan bahwa faktor kemampuan beradaptasi pada remaja tidak hanya dari jenis kelamin, usia, dan lama tinggal tetapi bisa saja dari stresor yang tidak efektif akan berdampak pada respon yang tidak baik, hal ini di karenakan stimulasi yang dihadapi oleh setiap individu berbeda-beda yang dapat mempengaruhi tingkat stressor seseorang dalam menghadapi tekanan. Perbedaan stimulus ini berbeda tergantung dari pengalaman yang didapatkan sebelumnya. Individu yang tidak dapat mengatasi stressor dengan optimal maka akan mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Hasil pengamatan didapatkan bahwa individu remaja pondok berusaha untuk memproleh keselarasan dan keharmonisan agar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya sehingga remaja pondok dapat bertahan pada lingkungannya.

## 6.2 Identifikasi Remaja Terhadap Tingkat Stres

Remaja sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan kesehatan menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan hidup akibat stres yang dialami.

Pada penelitian yang dilakukan di pondok pesantren didapatkan hasil bahwa responden berjenis kelamin laki-laki mengalami stres sedang berjumlah 34 responden, stres ringan 12 responden, stres berat 3 responden dan jenis responden perempuan mengalami stres sedang 34 responden, stres ringan 4 responden dan stres berat 10 responden. Hal tersebut diperkuat oleh (Yoga, 2018) bahwa remaja laki-laki tidak mudah mengalami stres dibandingkan dengan perempuan. Hal ini karena laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalnya daripada perasaannya sedangkan wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi masalah.

Pada dasarnya penting untuk diingat bahwa setiap individu adalah unik dan dapat memiliki tingkat stres yang berbeda, terlepas dari jenis kelamin mereka. Faktor-faktor lain seperti kepribadian, lingkungan, dan pengalaman hidup juga dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang.

Pada tabel crosstab tingkat stres di dapatkan hasil penelitian bahwa mayoritas usia remaja mengalami stres sedang dengan jumlah 68 responden. Stres yang dialami remaja pondok karena tuntutan pembelajaran dan kegiatan yang ada. Remaja yang mengalami tingkat stres sedang rata-rata remaja yang baru saja merasakan tinggal di pondok. Hal ini dibuktikan oleh (Ma'rifatul, 2021) pada usia remaja muda dengan usia 11-14 sering kali rawan terhadap stres dan emosinya

sangat kuat, semakin bertambah usia remaja, maka kemampuan remaja dalam mengelola stres akan semakin baik, sehingga tingkat stres pada usia yang semakin meningkat akan menurun.

Pada dasarnya tiap individu memiliki factor lain yang mengakibatkan stres, hal ini bisa saja remaja pondok yang baru saja merasakan tinggal dipondok merasa stres bisa juga remaja yang baru tinggal merasakan nyaman tinggal dipondok. Seiring berjalannya waktu dan semakin lama tinggal di pondok pesantren, seseorang dapat menjadi lebih terbiasa dengan lingkungan, rutinitas, dan tuntutan yang ada. Mereka mungkin telah mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengatasi tantangan yang muncul, sehingga tingkat stres mereka dapat menurun seiring berjalannya waktu.

### **6.3 Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren**

Berdasarkan hasil uji statistic dengan uji spearman nilai  $p$  value (0.180) > (0.05) yang berarti  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak sehingga tidak ada hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren. Penelitian ini relevan dengan penelitian (Maulana, 2022) di dapatkan hubungan yang tidak signifikan secara signifikan secara statistic antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan ( $r_{xy}=0,608$ ;  $Sig=0,00<0,05$ ). Penelitian menganalisa bahwa pada kenyataannya semakin tinggi penyesuaian diri semakin rendah tingkat stres dan semakin rendah penyesuaian semakin tinggi tingkat stres.

Factor yang mempengaruhi stres pada remaja di pondok bukan karena factor tidak mempunyai beradaptasi namun ada beberapa factor yang mempengaruhi.

Remaja yang mengalami stres yang bersifat intelektual umumnya ditandai dengan mudah lupa, kacau pikiran, dan ingatannya menurun. Sedangkan tanda stres yang bersifat interpersonal adalah acuh dan ingkar janji. Sedangkan gejala stres banyak ditunjukkan oleh remaja antara lain gangguan tidur, sering terlihat cemas, mudah marah. Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan dipresepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan psikis dan psikologis (Alvira, 2021).

Kemampuan adaptasi merupakan proses individu untuk mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan kehidupan remaja pondok merupakan transisi antara bergantungnya individu dengan orang tua dan kemandirian yang harus diraih. Santri dituntut mandiri, bertanggung jawab, dewasa, mempunyai kemampuan beradaptasi dengan baik. Tetapi tuntutan tersebut tidak dapat dikerjakan dengan baik dapat memunculkan stres. Pada hasil penelitian mayoritas remaja mampu melakukan beradaptasi pada lingkup pondok.

#### **6.4 Keterbatasan Penelitian**

- 1) Penelitian ini hanya menggunakan sampel di pondok pesantren Darun Najah Jember sehingga hasil dan kesimpulan dalam penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh pondok pesantren lainnya.

## **BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN**

### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres di pondok pesantren dapat disimpulkan:

- 1) Tingkat kemampuan beradaptasi remaja pada kategori sedang. Artinya remaja cukup mampu dalam menyesuaikan diri ketika masuk ke pondok dengan beradaptasi di lingkungan pondok pesantren dan mampu mengikuti padatnya kegiatan yang ada di pondok pesantren.
- 2) Tingkat stres remaja di pondok pesantren pada kategori sedang. Artinya menunjukkan bahwa remaja pondok mudah beradaptasi sehingga tingkat stres yang dialami remaja pondok menjadi stres sedang dan remaja pondok mampu mengelola dengan baik stres yang dialami.
- 3) Tidak ada hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres remaja di pondok pesantren.

### **7.2 Saran**

Dari hasil penelitian dapat disarankan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi santri pondok  
Santri hendaknya lebih bisa membuka diri dan bercerita bila ada masalah pada diri sendiri untuk bercerita ke orang yang terpercaya agar mengurangi stres yang dialami.

2) Bagi pengelola pondok

Pihak pengelola pondok hendaknya melibatkan santri pada berbagai kegiatan sosial yang ada di masyarakat sekitar pondok agar santri tidak merasa jenuh dengan kegiatan dipondok pesantren yang dapat memicu terjadinya stres.

3) Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pada bidang ilmu.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya di harapkan dapat lebih membahas lebih dalam tentang kemampuan beradaptasi dan membahas lama tinggal dengan tingkat stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, A. (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Alvira, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil .
- Anita. (2015). Kepatuhan Santri Terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern.
- Azizah, S. N. (2021). Penyesuaian Diri Santri Baru di Pondok Pesantren.
- Bayani , I., & Sawarsih, S. (2013). Attachment Dan Peer Group Dengan Kemampuan Coping Stress Pada Siswa Kelas VII di SMP RSBI AL AZHAR 8 KEMANG PRATAMA. *Jurnal Soul, Vol. 6, No.1.*
- Darwis, R. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan tingkat Kecemasan Remaja Menengah Yang Mengalami Disminore di Kelas VII SMPN 13 Jember .
- Daulay, N. (2021). Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya.
- Dewi, N. (2022). Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru di Lingkungan Pesantren X : Studi Fenomenologi. *Volume 9 No 7 Tahun 2022, Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa STIKES NGUDI WALUYO UNGARAN. *Volume 10 No 2, Hal 88-97.*
- Donsu, J. (2017). Psikologi Keperawatan. *Yogyakarta: Pustaka Baru Press.*
- Ekasari, A., & Yuliana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stres Pada Remaja. *Jurnal Soul, Vol. 5, No 2,.*
- Fadhlullah. (2018). Peran Pondok Pesantren Bumi Karomah AL-QODARIYYAH Dalam Pembinaan Kader DA'IDI Kecamatan Waykhilau Kabupaten Pesawaran.
- Jannah , M. (2013). Gangguan Stres Pasca Trauma “Gagal Untuk Menikah”.
- Juniati, A. S. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja di Pondok. *ISSN 2581 - 2270.*

- Ma'rifatul , S. (2021). TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN PENCAPAIAN TUGAS PERKEMBANGAN PADA REMAJA.
- Masruroh, A. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Remaja di Pondok Pesantren KH Syamsuddin Durisawo Ponorogo.
- Maulana, Z. (2022). HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGANPADA SANTRI BARU TAHUN AJARAN 2021DI PONDOK MODERN DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG.
- Mawwddah, H. M., & Hardjo, S. (2022). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penyesuaian diri . *Vol 1, No. 1*.
- Mubarak, I. (2012). Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jakarta : Salemba Medika*.
- Notoatmojo . (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan . *Surabaya: Penerbit Salemba Medika* .
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama . *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol.02 No. 03*.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres (02 ed.)*. *Medika, Nuha*. Diambil kembali dari <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1061570>
- Purnami, C. T. (2019). Instrumen "Perceived Stres Scale" Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stres Secara Mudah dan Cepat .
- Rachmadi, F. (2014). Pengaruh Tingkat Intensitas Belajar Terhadap Terjadinya Stres Pada Mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA .
- Sarastika. (2014). Buku Pintar Tampil Percaya Diri. *Rahasia Sukses Tampil Percaya Diri Di Segala Situasi*.
- Sherwood. (2014). Introduction to Human Physiology: From Cell to System EGC, Jakarta: Suzannah Alexander .
- Sinaga . (2019). Analisa Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Scala ( Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan) .
- Stuart , G. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2. *Edisi Indonesia : Elseiver, Singapore* .

- Stuart, G. W. (2013). *Pinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2*. Diambil kembali dari Edisi Indonesia 11: <https://books.google.co.id/books?id=WamJEAAAQBAJ&pg=PA49&dq=stress+adaptasi+stuart&hl=jv&sa=X&ved=2ahUKEwjZsdue-Iv8AhWU0XMBHSLzBJIQ6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=stress%20adaptasi%20stuart&f=false>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta .
- Susane , L. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lmapung* .
- Watsiqoh , U. (2017). *Gambaran Kemampuan Adaptasi Santri di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah 1 Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang* .
- Wulandari, D. R. (2016). *Strategi Pengembangan Perilaku Adaptif Anak Tunagrahita Melalui Model Pembelajaran Langsung*. *jurnal pendidikan khusus*.
- Yoga. (2018). *HUBUNGAN JENIS KELAMIN DAN PENGARUH TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO*.

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Nama Kamar :

Kelas :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ellya Rahmah

NIM : 19010047

Judul : Hubungan Kemampuan Beradaptasi Dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok pesantren

Prosedur penelitian yang dilakukan tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun terhadap responden, penelitian ini semata-mata untuk kepentingan ilmiah serta kerahasiaan yang dilakukan oleh peneliti. Demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Responden Penelitian

Peneliti

.....

( )

**Ellya Rahmah**

**NIM. 19010047**

Saksi Penelitian

.....

( )

*Lampiran 2 Kuesioner Penelitian***KUESIONER PENELITIAN****HUBUNGAN KEMAMPUAN ADAPTASI DENGAN TINGKAT STRES****REMAJA DIPONDOK PESANTREN**

Nama :

Umur :

Kamar / Kelas :

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Setuju</b>	<b>Sering</b>	<b>Kadang</b>	<b>Tidak pernah</b>
1.	Saya merasa gugup dalam lingkungan pondok pesantren				
2.	Didalam lingkungan pondok pesantren saya merasa tegang dan terdesak				
3.	Ketika saya berbicara, postur tubuh saya terlihat canggung dan tegang				
4.	Suara saya terdengar gugup ketika berbicara dengan orang lain				
5.	Saya merasa rileks ketika berbicara dengan orang lain				

6.	Saya berusaha membuat orang lain merasa baik				
7.	Saya berusaha membuat orang lain penting dan dihargai				
8.	Saya mencoba akrab ketika berbicara dengan orang lain				
9.	Ketika berbicara, saya berpikir bagaimana perasaan orang lain				
10.	Secara verbal maupun non verbal saya mendukung orang lain				
11.	Saya aktif dalam kelompok sosial yang berbeda				
12.	Saya nyaman bersosialisasi dengan kelompok sosial yang berbeda				
13.	Saya nyaman bertemu dengan orang baru				
14.	Saya mudah bergaul dengan orang lain				
15.	Saya tidak berbaur dengan baik dalam lingkungan pondok pesantren				
16.	Saya menyadari keterbukaan diri saya kepada orang lain				

17.	Saya menyadari keterbukaan orang lain terhadap saya				
18.	Saya tahu seberapa tepat keterbukaan diri saya				
19.	Saya terbuka pada level keterbukaan yang saya seperti orang lain lakukan terhadap saya				
20.	Saya sering membuat lelucon dalam situasi tegang				
21.	Ketika saya gelisah, saya sering membuat lelucon tentang hal itu				
22.	Ketika saya merasa malu, saya sering membuat lelucon tentang itu				
23.	Ketika seseorang memberikan komentar negative tentang diri saya, saya meresponnya dengan terbuka				
24.	Orang-orang berpikir saya memiliki rasa humor yang tinggi				
25.	Ketika berbicara, saya bermasalah dengan kata-kata yang saya ucapkan				
26.	Saya kadang-kadang tidak memilih kata dengan baik				

27.	Saya kadang-kadang menggunakan satu kata ketika saya mengartikan kata lain				
28.	Saya tidak dapat menggunakan kata-kata dengan benar dan tepat				
29.	Saya kesulitan dalam melafalkan kata-kata yang akan diucapkan				

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda menjadi bingung karena sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba					
2.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa tidak mampu untuk					

	mengendalikan hal-hal yang penting dalam kehidupan anda ?					
3.	pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa gugup atau stres ?					
4.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menangani masalah pribadi ?					
5.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa bahwa segala sesuatu terjadi berjalan lancar ?					
6.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak mengatasi semua hal yang harus anda lakukan ?					
7.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah mampu mengendalikan hal-hal yang menyakitkan dalam hidup anda ?					
8.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasakan bahwa anda sangat bahagia dan sukses ?					
9.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasakan marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda ?					

10.	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasakan bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sebegitu tingginya sehingga anda tidak bisa mengatasi ?					
-----	---	--	--	--	--	--

**Keterangan :**

0 : tidak pernah atau tidak ada

1 : hampr tidak pernah

2 : kadang-kadang

3 : cukup sering

2 : sangat sering

Lampiran 3 Lembar Acc Judul



## UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99, Jember, Telp/Fax: (0331) 463106,

E-mail: [info@unsoed.ac.id](mailto:info@unsoed.ac.id), <http://www.unsoed.ac.id>

### FORM USULAN JUDUL PENELITIAN

Nama Mahasiswa Ellya Rahmah

NIM 19010097

Usulan Judul Penelitian Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan tingkat stres Remaja di Pondok Pesantren

Pembimbing I Zidni Nuri Yuhbaba, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing II Ns Nurul Maulida, S.Kep., M.Kep

Menyatakan bahwa Usulan Judul Penelitian (Skripsi) mahasiswa tersebut di atas telah mendapat rekomendasi dari kedua pembimbing untuk dilanjutkan menjadi proposal penelitian.

Pembimbing I

Tanggal

12 Desember 2022

Pembimbing II

Tanggal

12 Desember 2022

Mengesah  
Komisi Hubungan

Tanggal

12 Desember 2022

Ainul Hidayati, S.Kep.Ns., M.KM  
NIK: 1984281 201908 2176

## Lampiran 4 Surat Dewan Fakultas Ilmu Kesehatan


**UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
Jl. Dr. Soebandi No. 90 Jember, Telp/Fax. (0331) 833336,  
 E. mail [soebandi.ac.id](mailto:soebandi.ac.id) Website: [www.soebandi.ac.id](http://www.soebandi.ac.id)

---

Nomor : 0760/FIKES/UDS/U/II/2023  
 Sifat : Pening  
 Perihal : Permonnan Studi Pendahuluan

Kepada Yth:  
 Bapak/Ibu Kepala Badan Kesehatan Bangsa dan Politik Kabupaten Jember

Di  
 TEMPAT

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamin.

Sehubungan dengan adanya kepanam akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan ini mohon bantuan untuk melakukan izin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa

Nama	: Erya Rahmah
Nim	: 19010047
Pogram Studi	: SI Keperawatan
Waktu	: Februari 2023
Lokasi	: Pondok Pesantren
Judul	: Hubungan Kemampuan Adaptasi Dengan Tingkat Stress di Pondok Pesantren

Untuk dapat melakukan Studi Pendahuluan pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian Tugas Akhir.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.  
*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Jember, 13 Februari 2023  
 Universitas dr. Soebandi  
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
 Hella Mulya Turina, S.Kep., Ns., M.Kep.  
 NIK. 19911006 201509 2 096

Scanned by TapScanner

## Lampiran 5 Surat Pendahuluan dari Pondok Pesantren



**YAYASAN DARUN NAJAH AL'IRFANY**  
**MADRASAH TSANAWIYAH DARUN NAJAH**  
 Jalan dr. Subandi Gang Kuma Nomor 01 Lingkungan Patrang Tengah Jember 68111  
 Telepon: 05523539037  
 email: madal@darunnajah1.com

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
 Nomor : 015/Mts.13.31.231/02/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	Tika Mugiarti, S.Pd
Jabatan	Kepala Madrasah

Menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa	Eliya Rahmah
NIM	19010047
Program Studi	S1 Keperawatan
Fakultas	Ilmu Kesehatan
Universitas	Universitas dr. Soebandi
Waktu	09.00 WIB
Lokasi	Pondok Pesantren Darun Najah Al'Irfany
Judul	Hubungan Kemampuan Adaptasi Tingkat Stress di Pondok Pesantren Darun Najah Al'Irfany

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian studi pendahuluan di MTs Darun Najah Patrang Jember

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya

Jember, 21 Februari 2023



Tika Mugiarti, S.Pd

Scanned by TapScanner

## Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian dari Dekan

	<b>UNIVERSITAS dr. SOEBANDI</b> <b>FAKULTAS ILMU KESEHATAN</b> Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp. Fax. 0331-483336, E-mail: <a href="mailto:info@uisoebandi.ac.id">info@uisoebandi.ac.id</a>
---	--

---

Nomor	2179/FIKES-UDS/U/V/2023
Sifat	Penting
Perihal	Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth  
Bapak/ Ibu Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Jember  
Di  
TEMPAT

*Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.*  
Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamin

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa

Nama	: Ellya Rahmah
Nim	: 19010047
Program Studi	: S1 Keperawatan
Waktu	: Mei 2023
Lokasi	: Pondok Pesantren Darun Najah Al Irfany Jember
Judul	: Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren

Untuk dapat melakukan Ijin Penelitian pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian Tugas Akhir.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.  
*Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.*

Jember, 8 Mei 2023  
Universitas dr. Soebandi  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

  
  
**drs. Lindawati Setyaningrum, M.Farm.**  
**NIK. 19890603 201805 2 148**

## Lampiran 7 Permohonan Etik

	<p><b>UNIVERSITAS dr. SOEBANDI</b>  <b>FAKULTAS ILMU KESEHATAN</b>          Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,          E mail : fikes@uds.ac.id Website: <a href="http://fikes.uds.ac.id">http://fikes.uds.ac.id</a></p>
---	--

---

Nomor : 1620/FIKES-UDS/II/2023  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Etik

Kepada :  
 Yth. **Ketua Komisi Etik**  
**Universitas dr. Soebandi**  
 Di Tempat

*Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.*  
 Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamin

Dalam rangka menjamin integritas serta kelayakan penelitian kesehatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi, maka bersama ini kami sampaikan permohonan etik untuk rencana penelitian mahasiswa, atas nama :

Mahasiswa	:	Ellya Rahmah
NIM	:	19010047
Prodi	:	S1 Ilmu Keperawatan
Judul	:	Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih.  
*Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.*

Jember, 24 Maret 2023

Universitas dr. Soebandi  
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

  
  
**Hella Alekya Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep**  
 NIK. 19911006 201509 2 096

Scanned by TapScanner

## Lampiran 8 Surat Etik




**Universitas dr. Soebandi**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**(KEPK)**  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 dr Soebandi No 99 Jember

 [kepk@uds.ac.id](mailto:kepk@uds.ac.id)
 (0331)483 536
  [etik.uds.ac.id](http://etik.uds.ac.id)

---

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No 159/KEPK/UDS/V/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Ellya Rahmah  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Universitas dr Soebandi  
*Name of the Institution*

**Dengan judul**  
*Title*

**"Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Remaja di Pondok Pesantren"**  
*"The Relationship between Adaptability and Adolescent Stress Levels in Islamic Boarding Schools"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Mei 2023 sampai dengan tanggal 08 Mei 2024.

*This declaration of ethics applies during the period May 08, 2023 until May 08, 2024.*



May 08, 2023  
*Professor and Chairperson,*



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

Scanned by TapScanner

## Lampiran 9 surat Bakesbangpol

KREP - JEMBER BAKESBANGPOL REKOMENDASI PENELITIAN - BAKESBANGPOL - KABUPATEN JEMBER

**PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
 Jalan Letjen S Parman No. 89 Telp. 337853 Jember

Kepada  
 Yth. Sdr. Pengasuh Pondok Pesantren Darun  
 Najah Al Irfany Jember  
 di -  
 Jember

**SURAT REKOMENDASI**  
 Nomor : 074/1412/415/2023

Tentang  
**PENELITIAN**

Dasar : 1. Permendagri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permendagri RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian  
 2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember

Memperhatikan : Surat Universitas dr Soebandi Jember , 09 Mei 2023, Nomor: 2179/FIKES-UDS/U/V/2023, Perihal: Penelitian

**MEREKOMENDASIKAN**

Nama : Eliya Rahmah  
 NIM : 19010047  
 Deftar Tim : -  
 Instansi : Keperawatan  
 Alamat : Jl. DR. Soebandi No.99, Cangkring, Patrang, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68111  
 Keperluan : Melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul/terkait Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres remaja di Pondok Pesantren  
 Lokasi : Pondok Pesantren Darun Najah Al Irfany Jember  
 Waktu Kegiatan : 10 Mei 2023 s/d 31 Mei 2023

Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.

1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan.
2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik.
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Ditetapkan di : Jember  
 Tanggal : 09 Mei 2023

**KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK  
 KABUPATEN JEMBER**

Ditandatangani secara elektronik



j-krep.jemberkab.go.id

**Dr. H. EDY BUDI SUSILO, M.Si**  
 Pembina Utama Muda  
 NIP. 19681214 198809 1 001

Tembusan :  
 Yth. Sdr. 1. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas dr Soebandi Jember  
 2. Mahasiswa ybs.

Scanned by TapScanner

## Lampiran 10 Surat Telah Melakukan Penelitian

 **YAYASAN DARUN NAJAH AL'IRFANY**  
**PATRANG JEMBER**  
**Akte Notaris : No. 02 Tanggal 05 Juni 2014**  
Alamat : Jl. Dr. Soebandi Link, Patrang Tengah Gg. Kurma No. 01 Telp. (0331) 485170

---

**SURAT PERNYATAAN SELESAI PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Erfan Muktasim Billah  
Jabatan : Ketua Yayasan Darun Najah Al'Irfany

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Ellya Rahmah  
Npm/Nim : 19010047  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Prodi : Ilmu Keperawatan  
Universitas : Universitas dr. Soebandi

Telah selesai melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darun Najah Al'Irfany Patrang Jember, terhitung mulai tanggal 11 Mei 2023 sampai dengan 31 Mei 2023 dengan judul "**Hubungan Kemampuan Beradaptasi Dengan Tingkat Stres Remaja Di Pondok Pesantren**".

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Jember, 31 Mei 2023  
Ketua Yayasan  
Darun Najah Al'Irfany  
  
M. Erfan Muktasim Billah

Scanned by TapScanner



Lampiran 12 Dokumentasi



## Lampiran 13 Hasil SPSS

## Uji Univariat

## Statistics

		Adaptasi	Stres
N	Valid	97	97
	Missing	0	0

## Frequency

## Adaptasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Adapatasi baik	6	6.2	6.2	6.2
	Adapatasi Sedang	91	93.8	93.8	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

## Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Berat	13	13.4	13.4	13.4
	Stres Ringan	16	16.5	16.5	29.9
	Stres Sedang	68	70.1	70.1	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

## Lama Mondok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 tahun	36	37.1	37.1	37.1
	2 tahun	27	27.8	27.8	64.9
	3 tahun	34	35.1	35.1	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	53	54.6	54.6	54.6
	Perempuan	44	45.4	45.4	100.0
Total		97	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 tahun	23	23.7	23.7	23.7
	14 tahun	28	28.9	28.9	52.6
	15 tahun	35	36.1	36.1	88.7
	16 tahun	9	9.3	9.3	97.9
	17 tahun	2	2.1	2.1	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

**Uji Bivariat****Nonparametric Correlations****Correlations**

			Adaptasi	Stres
Spearman's rho	Adaptasi	Correlation Coefficient	1.000	.180
		Sig. (2-tailed)	.	.078
		N	97	97
	Stres	Correlation Coefficient	.180	1.000
		Sig. (2-tailed)	.078	.
		N	97	97



NO	NAMA	Lama Mondok Tahun	Jenis Kelamin Jenis	Usia		X - Adaptasi																				JUMLAH	Kode Skala	Kode JK x Skala										
				Kode	Usia	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20				X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	
56	Tn. M	2 tahun	L	1	15	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	3	4	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3	4	4	3	4	83	A5	LAS	
57	Tn. M	2 tahun	L	1	15	3	4	1	3	4	3	4	4	3	2	2	1	1	3	3	4	2	2	3	1	3	2	2	3	4	3	4	3	4	83	A5	LAS	
58	Tn. M	2 tahun	L	1	15	3	4	1	4	3	4	1	4	2	2	1	1	3	1	4	2	2	2	4	4	4	2	2	3	4	1	1	1	1	72	A5	LAS	
59	Tn. R	2 tahun	L	1	14	2	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	2	2	3	3	2	4	4	97	AB	LAB	
60	Tn. Y	2 tahun	L	1	14	2	4	3	3	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	4	1	1	1	2	3	1	2	1	1	3	3	3	3	4	67	A5	LAS	
61	Tn. H	2 tahun	L	1	12	0	2	1	2	1	3	2	1	3	4	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	1	1	2	1	1	71	A5	LAS
62	Tn. A	2 tahun	L	1	15	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	3	4	1	3	2	3	4	78	A5	LAS	
63	Tn. M	2 tahun	L	1	15	3	3	2	3	1	3	4	2	1	3	1	1	4	1	4	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	4	2	2	2	67	A5	LAS	
64	Nn. W	3 tahun	P	2	15	3	1	3	4	3	3	2	3	4	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	1	1	2	1	3	3	4	3	3	72	A5	PAS	
65	Nn. A	3 tahun	P	2	15	3	3	4	4	1	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	1	3	2	4	2	4	1	2	1	2	1	82	A5	PAS
66	Nn. U	3 tahun	P	1	14	2	2	3	3	2	3	4	1	3	4	1	1	1	1	4	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	64	A5	PAS
67	Nn. D	3 tahun	P	2	16	4	2	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	1	1	1	4	84	A5	PAS	
68	Nn. E	3 tahun	P	2	16	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	3	89	A5	PAS	
69	Nn. N	3 tahun	P	2	15	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	1	3	2	2	1	3	87	A5	PAS	
70	Nn. A	3 tahun	P	2	15	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	86	A5	PAS	
71	Nn. P	3 tahun	P	2	16	4	2	2	3	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	4	2	4	3	3	4	1	1	79	A5	PAS	
72	Nn. F	3 tahun	P	2	16	4	1	2	4	1	3	3	4	3	1	2	2	2	2	4	1	1	3	4	2	1	3	1	1	2	3	4	2	1	65	A5	PAS	
73	Nn. N	3 tahun	P	2	15	3	3	4	2	3	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	4	3	3	4	4	79	A5	PAS	
74	Nn. E	3 tahun	P	2	16	4	1	3	4	4	3	2	3	4	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	1	2	1	3	3	4	3	3	74	A5	PAS	
75	Nn. P	3 tahun	P	2	16	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	4	3	81	A5	PAS		
76	Nn. N	3 tahun	P	2	15	3	1	3	4	3	2	3	4	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	3	4	3	72	A5	PAS	
77	Tn. R	3 tahun	P	1	14	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	71	A5	LAS	
78	Tn. A	3 tahun	L	1	16	4	3	2	1	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	89	A5	LAS	
79	Tn. S	3 tahun	L	1	14	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	70	A5	LAS	
80	Tn. M	3 tahun	L	1	15	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	1	1	3	4	3	2	3	70	A5	LAS
81	Tn. M	3 tahun	L	1	15	3	3	3	3	2	2	4	4	4	1	2	4	4	2	1	4	4	3	4	2	3	2	4	2	1	3	2	4	3	4	84	A5	LAS
82	Tn. F	3 tahun	L	1	15	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	3	1	89	A5	LAS	
83	Tn. A	3 tahun	L	1	16	4	3	3	4	1	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	3	1	3	3	92	A5	LAS	
84	Tn. M	3 tahun	L	1	15	3	3	4	4	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	76	A5	LAS	
85	Tn. F	3 tahun	L	1	15	3	3	2	4	3	1	2	2	2	3	2	4	2	4	4	2	1	4	4	4	2	1	4	4	2	2	2	3	3	3	79	A5	LAS
86	Tn. R	3 tahun	L	1	15	3	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	1	4	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	4	3	75	A5	LAS	
87	Tn. Z	3 tahun	L	1	15	3	4	2	3	3	2	2	4	4	2	1	2	4	4	4	1	4	2	2	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	83	A5	LAS	
88	Tn. A	3 tahun	L	1	15	3	3	2	3	4	1	2	4	4	3	1	3	2	1	3	3	2	4	3	1	2	3	1	4	1	2	3	4	1	74	A5	LAS	
89	Tn. M	3 tahun	L	1	15	3	4	4	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	1	2	1	3	4	4	3	75	A5	LAS	
90	Tn. I	3 tahun	L	1	17	5	1	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	2	1	2	1	80	A5	LAS	
91	Tn. U	3 tahun	L	1	15	3	3	4	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	4	3	2	4	2	1	4	3	2	1	4	80	A5	LAS	
92	Tn. W	3 tahun	L	1	16	4	4	3	2	4	1	1	3	3	2	2	3	2	1	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	70	A5	LAS	
93	Tn. R	3 tahun	L	1	15	3	2	3	1	2	2	3	2	4	2	1	2	4	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	70	A5	LAS	
94	Tn. U	3 tahun	L	1	15	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	4	1	2	2	1	3	1	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	3	3	64	A5	LAS	
95	Tn. S	3 tahun	L	1	15	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	3	1	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	4	3	75	A5	LAS		
96	Tn. G	3 tahun	L	1	15	3	2	4	2	2	3	3	1	1	4	1	2	3	2	2	3	4	1	4	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	63	A5	LAS	
97	Tn. W	3 tahun	L	1	15	3	3	2	1	3	2	1	4	2	4	1	4	1	2	1	3	4	4	1	2	1	2	1	2	1	3	3	2	1	2	63	A5	LAS

NO	NAMA	Lama Mondok		Jenis Kelamin		Usia		Y-Stres										JUMLAH	Kode Skala	Kode JK x Skala	
		Tahun	Kode	Jenis	Kode	Usia	Kode	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10				
1	Nn. D	1 tahun	1	P	2	13	1	3	2	2	2	2	4	3	1	1	2	4	24	SS	PSS
2	Nn. A	1 tahun	1	P	2	13	1	2	0	0	3	2	3	2	3	1	4	2	18	SS	PSS
3	Nn. S	1 tahun	1	P	2	13	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	25	SS	PSS
4	Nn. A	1 tahun	1	P	2	13	1	2	0	9	1	4	0	4	0	4	2	4	27	SB	P5B
5	Nn. Q	1 tahun	1	P	2	13	1	2	2	4	2	3	1	4	4	4	2	28	SB	P5B	
6	Nn. N	1 tahun	1	P	2	14	2	0	4	4	1	4	0	0	4	4	2	23	SS	P5S	
7	Nn. F	1 tahun	1	P	2	13	1	2	4	2	0	1	2	2	3	3	3	22	SS	P5S	
8	Nn. M	1 tahun	1	P	2	13	1	1	4	3	1	2	1	3	1	4	4	24	SS	P5S	
9	Nn. I	1 tahun	1	P	2	13	1	0	4	3	0	1	0	0	4	1	0	13	SR	PSR	
10	Nn. N	1 tahun	1	P	2	14	2	1	1	2	4	3	1	4	2	2	3	23	SS	PSS	
11	Nn. A	1 tahun	1	P	2	13	1	1	1	2	4	4	1	4	2	2	3	24	SS	PSS	
12	Nn. A	1 tahun	1	P	2	13	1	1	4	4	2	4	4	0	4	4	1	28	SB	P5B	
13	Nn. W	1 tahun	1	P	2	13	1	1	4	4	2	4	4	0	4	4	1	28	SB	P5B	
14	Nn. F	1 tahun	1	P	2	13	1	1	3	2	4	3	2	1	3	1	1	21	SS	PSS	
15	Nn. S	1 tahun	1	P	2	14	2	3	2	3	1	4	2	2	4	3	3	27	SB	P5B	
16	Nn. S	1 tahun	1	P	2	13	1	1	2	3	3	1	2	1	1	1	1	16	SS	PSS	
17	Nn. K	1 tahun	1	P	1	13	1	2	4	4	4	0	0	1	4	3	2	24	SS	PSS	
18	Tn. D	1 tahun	1	L	1	14	2	2	2	1	0	2	2	0	3	1	1	14	SR	LSR	
19	Tn. B	1 tahun	1	L	1	14	2	3	2	3	2	3	2	1	4	2	4	26	SB	LSB	
20	Tn. F	1 tahun	1	L	1	14	2	0	0	0	3	2	0	2	3	2	2	14	SR	LSR	
21	Tn. A	1 tahun	1	L	1	13	1	2	2	2	1	1	0	0	1	2	2	13	SR	LSR	
22	Tn. R	1 tahun	1	L	1	14	2	2	2	3	4	4	2	1	2	3	0	23	SS	LSS	
23	Tn. M	1 tahun	1	L	1	14	2	3	4	4	1	1	1	0	0	4	4	22	SS	LSS	
24	Tn. F	1 tahun	1	L	1	13	1	1	2	1	4	4	3	0	2	0	1	18	SS	LSS	
25	Tn. M	1 tahun	1	L	1	14	2	2	1	4	2	4	1	2	0	2	1	19	SS	LSS	
26	Tn. M	1 tahun	1	L	1	14	2	2	0	3	2	4	1	3	1	2	0	18	SS	LSS	
27	Tn. M	1 tahun	1	L	1	13	1	1	2	2	1	2	1	2	0	2	0	13	SR	LSR	
28	Tn. M	1 tahun	1	L	1	14	2	0	2	1	3	2	3	2	3	2	4	22	SS	LSS	
29	Tn. A	1 tahun	1	L	1	13	1	0	2	1	3	1	2	3	2	2	4	20	SS	LSS	
30	Tn. A	1 tahun	1	L	1	15	3	0	2	1	3	4	2	3	2	2	4	23	SS	LSS	
31	Tn. D	1 tahun	1	L	1	13	1	0	2	3	3	2	3	2	3	2	4	24	SS	LSS	
32	Tn. R	1 tahun	1	L	1	14	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	5	SR	LSR	
33	Tn. H	1 tahun	1	L	1	13	1	3	4	3	2	3	2	3	2	3	4	29	SB	LSB	
34	Tn. M	1 tahun	1	L	1	15	3	3	1	3	2	0	0	0	0	0	0	9	SR	LSR	
35	Tn. A	1 tahun	1	L	1	14	2	2	1	0	2	3	2	2	0	2	1	15	SS	LSS	
36	Tn. M	1 tahun	1	L	1	13	1	1	2	0	4	0	2	1	1	2	2	15	SS	LSS	
37	Nn. S	2 tahun	2	P	2	15	3	0	2	2	2	0	2	2	3	3	3	19	SS	PSS	
38	Nn. S	2 tahun	2	P	2	15	3	1	2	3	4	1	1	1	2	1	3	19	SS	PSS	
39	Nn. N	2 tahun	2	P	2	17	5	1	2	3	4	2	4	4	3	4	4	31	SB	P5B	

NO	NAMA	Lama Mondok		Jenis Kelamin		Usia		Y-Stres											JUMLAH	Kode Skala	Kode JK x Skala
		Tahun	Kode	Jenis	Kode	Usia	Kode	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10				
40	Nn. A	2	2	P	2	15	3	2	4	1	1	2	2	2	2	1	1	1	17	SS	PSS
41	Nn. S	2	2	P	1	14	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	4	4	24	SS	PSS
42	Nn. Y	2	2	P	2	13	1	2	2	1	2	1	3	4	2	4	4	4	25	SS	PSS
43	Nn. P	2	2	P	2	14	2	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	0	10	SR	PSR
44	Nn. R	2	2	P	1	15	3	2	2	0	3	3	0	2	4	1	2	19	SS	PSS	
45	Nn. M	2	2	P	2	14	2	2	1	3	4	3	2	4	3	4	1	27	SB	PSB	
46	Nn. A	2	2	P	2	15	3	4	1	2	2	2	0	0	1	2	2	16	SS	PSS	
47	Nn. Q	2	2	P	2	15	3	2	1	2	1	4	1	4	4	4	4	27	SB	PSB	
48	Nn. S	2	2	P	2	14	2	2	2	3	2	2	1	3	0	2	3	20	SS	PSS	
49	Nn. H	2	2	P	2	14	2	2	1	1	3	3	1	1	2	1	1	16	SS	PSS	
50	Nn. R	2	2	P	2	15	3	2	2	4	2	0	1	0	2	1	2	16	SS	PSS	
51	Nn. U	2	2	P	2	14	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24	SS	PSS	
52	Nn. K	2	2	P	2	14	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	21	SS	PSS	
53	Nn. F	2	2	P	2	14	2	0	2	1	3	1	2	3	3	1	2	18	SS	PSS	
54	Nn. S	2	2	P	2	14	2	1	2	2	1	1	0	2	1	0	0	10	SR	PSR	
55	Tn. D	2	2	L	1	13	1	3	2	0	4	2	1	3	2	2	2	21	SS	LSS	
56	Tn. M	2	2	L	1	15	3	2	2	1	2	2	0	0	1	0	0	10	SR	L5R	
57	Tn. M	2	2	L	1	15	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	14	SR	L5R	
58	Tn. M	2	2	L	1	15	3	1	1	0	2	1	0	2	3	1	0	11	SR	L5R	
59	Tn. R	2	2	L	1	14	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	1	19	SS	LSS	
60	Tn. Y	2	2	L	1	14	2	3	2	0	2	3	4	4	0	0	0	18	SS	LSS	
61	Tn. H	2	2	L	1	12	0	1	2	4	1	0	2	0	2	3	0	15	SS	LSS	
62	Tn. A	2	2	L	1	15	3	1	2	1	3	2	2	2	3	3	2	21	SS	LSS	
63	Tn. M	2	2	L	1	15	3	2	2	1	0	2	1	2	3	4	1	18	SS	LSS	
64	Nn. N	3	3	P	2	15	3	0	1	0	3	2	0	3	2	3	1	15	SS	PSS	
65	Nn. A	3	3	P	2	15	3	3	0	3	1	3	1	3	0	1	3	18	SS	PSS	
66	Nn. U	3	3	P	1	14	2	4	2	2	0	4	1	2	0	4	0	19	SS	PSS	
67	Nn. D	3	3	P	2	16	4	3	4	2	4	1	3	0	4	4	0	25	SS	PSS	
68	Nn. E	3	3	P	2	16	4	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	18	SS	PSS	
69	Nn. N	3	3	P	2	15	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	2	28	SB	PSB	
70	Nn. A	3	3	P	2	15	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	19	SS	PSS	
71	Nn. P	3	3	P	2	16	4	2	1	3	4	1	2	0	3	4	0	20	SS	PSS	
72	Nn. F	3	3	P	2	16	4	0	1	0	2	0	1	0	0	1	1	6	SR	PSR	
73	Nn. N	3	3	P	2	15	3	1	2	4	3	1	1	3	2	4	3	24	SS	PSS	
74	Nn. E	3	3	P	2	16	4	0	1	0	3	1	2	3	2	3	1	16	SS	PSS	
75	Nn. P	3	3	P	2	16	4	2	1	0	3	3	3	4	4	4	4	28	SB	PSB	
76	Nn. N	3	3	P	2	15	3	0	1	0	3	2	2	3	2	3	1	17	SS	PSS	
77	Tn. R	3	3	L	1	14	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	16	SS	LSS	
78	Tn. A	3	3	L	1	16	4	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	22	SS	LSS	

NO	NAMA	Lama Mondok		Jenis Kelamin		Usia		Y-Stres										Kode Skala	Kode JK x Skala	
		Tahun	Kode	Jenis	Kode	Usia	Kode	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10			JUMLAH
79	Tn. S	3 tahun	3	L	1	14	2	2	2	3	1	1	2	1	0	0	0	12	SR	LSR
80	Tn. M	3 tahun	3	L	1	15	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	22	SS	LSS
81	Tn. M	3 tahun	3	L	1	15	2	4	2	3	3	0	0	2	4	0	0	20	SS	LSS
82	Tn. F	3 tahun	3	L	1	15	1	2	4	2	2	1	2	2	1	3	20	SS	LSS	
83	Tn. A	3 tahun	3	L	1	16	4	2	0	3	2	0	3	2	3	1	18	SS	LSS	
84	Tn. M	3 tahun	3	L	1	15	3	1	2	1	2	3	3	2	1	3	1	19	SS	LSS
85	Tn. F	3 tahun	3	L	1	15	3	2	1	3	2	2	2	2	2	0	0	18	SS	LSS
86	Tn. R	3 tahun	3	L	1	15	3	2	3	4	0	2	1	2	0	2	0	16	SS	LSS
87	Tn. Z	3 tahun	3	L	1	15	3	0	2	3	1	2	1	0	3	1	2	15	SS	LSS
88	Tn. A	3 tahun	3	L	1	15	3	1	3	4	2	3	1	0	3	2	0	19	SS	LSS
89	Tn. M	3 tahun	3	L	1	15	3	1	1	0	2	1	2	0	3	2	1	13	SR	LSR
90	Tn. I	3 tahun	3	L	1	17	5	2	3	2	4	1	2	3	1	4	2	24	SS	LSS
91	Tn. U	3 tahun	3	L	1	15	3	2	1	2	0	3	1	1	2	3	2	17	SS	LSS
92	Tn. W	3 tahun	3	L	1	16	4	1	2	1	0	1	2	1	0	2	1	11	SR	LSR
93	Tn. R	3 tahun	3	L	1	15	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	1	19	SS	LSS
94	Tn. U	3 tahun	3	L	1	15	3	1	3	4	2	3	1	0	3	2	0	19	SS	LSS
95	Tn. S	3 tahun	3	L	1	15	3	2	3	4	1	2	1	3	2	1	1	20	SS	LSS
96	Tn. G	3 tahun	3	L	1	15	3	2	2	3	3	4	4	0	0	4	4	26	SB	LSB
97	Tn. W	3 tahun	3	L	1	15	3	1	1	3	2	2	4	1	0	2	2	18	SS	LSS