

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Biodata Pondok Pesantren Darul Arqam

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Arqam Kota Makassar, Pondok Pesantren Darul Arqam secara geografis lokasi wilayah Pondok Pesantren Darul Arqam terletak di Jl. Ir. Sutami Poros Tol. Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Di mana Pondok Pesantren ini di pimpin oleh Dr. Ir. H. Muhammad Syaiful Saleh, M.Si. Pondok Pesantren Darul Arqam resmi di dirikan pada tanggal 14 April 1971. Pada tanggal 17 Desember 2008 SMP Darul Arqam didirikan yang berada dalam naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Di mana sekolah ini dipimpin oleh Martono La Moane, S.Pd., M.Pd.I. SMP Darul Arqam Makassar melakukan perpaduan antara Kurikulum Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, dan Kementerian Agama.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darul Arqam

a. Visi

Menjadi sekolah mandiri, maju, berkualitas, berdaya saing tinggi dan berwawasan internasional secara holistik yang berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

b. Misi

- 1) Melaksanakan penataan dan pembangunan fisik sekolah
- 2) Melaksanakan pengelolaan manajemen berstandar ISO

- 3) Melaksanakan pembelajaran sesuai standar isi dan standar kompetensi lulusan untuk menguasai dasar-dasar ilmu pengetahuan dan teknologi, seni (IPTEKS), serta ilmu pengetahuan Agama secara holistik menuju pesantren berstandar internasional
- 4) Melaksanakan pembinaan calon kader ulama teknokrat
- 5) Melaksanakan pengkajian Al-qur'an, As-sunnah, dan Kitab lainnya serta Hafidz Al-qur'an
- 6) Melaksanakan pembinaan bahasa Arab, Inggris dan bahasa Mandarin
- 7) Melaksanakan pembinaan Ibadah, akhlak mulia, moral, etika, budaya, dan adab-adab lainnya yang berlandaskan Alqur'an dan As-sunah
- 8) Melaksanakan pembinaan keterampilan life skill sebagai modal dasar membangun hidup mandiri dan keluarganya yang berlandaskan Al-qur'an dan As-sunnah
- 9) Melaksanakan pembinaan kader persyarikatan Muhammadiyah
- 10) Melaksanakan pembinaan intra dan ekstrakurikuler

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar pada bulan Desember 2025 - Februari 2026 populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Santri SMP Pondok Pesantren Darul

Arqam Makassar dengan jumlah sampel 157 santri. Berdsarkan hasil pengolahan data yang dilakukan diperoleh :

1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar 2025

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	72	45,9
Perempuan	85	54,1
Usia		
12 Tahun	28	17,8
13 Tahun	63	40,1
14 Tahun	49	31,2
15 Tahun	17	10,8
Kelas		
Kelas 7	56	35,7
Kelas 8	51	32,5
Kelas 9	50	31,8
Total	157	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 157 responden didapatkan karakteristik jenis kelamin mayoritas berada pada jenis kelamin perempuan dengan jumlah 85 responden (45,9). Karakteristik usia santri mayoritas berada pada usia 13 tahun sebanyak 63 responden (40,1%). Karakteristik kelas mayoritas kelas 7 sebanyak 56 responden (35,7%).

2. Analisis Univariat

- a. Dukungan Keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Dukungan Keluarga	n	%
Cukup	135	86,0
Baik	22	14,0
Total	157	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.2 menunjukkan hasil bahwa dari 157 responden didapatkan mayoritas Dukungan Keluarga cukup yaitu sebanyak 135 responden (86,0%).

- b. Adaptasi Diri pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Adaptasi Diri Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Adaptasi Diri	n	%
Cukup	10	6,4
Kurang	147	93,6
Total	157	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.3 menunjukkan hasil bahwa dari 157 responden didapatkan mayoritas adaptasi kurang yaitu sebanyak 147 responden (93,6%).

- c. Stres Akademik pada santri pondok pesantren darul aqam makassar.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Stres Akademik	N	%
Tinggi	96	61,1
Sedang	61	38,9
Total	157	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.4 menunjukkan hasil bahwa dari 157 responden didapatkan mayoritas stres akademik tinggi yaitu sebanyak 96 responden (61,1%).

3. Analisis Bivariat

Untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen dan dependen, Maka dilakukan uji *Chi-square*.

- a. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik Pada Santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.5 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Dukungan Keluarga	Stres Akademik						P - Value
	Tinggi		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	96	71,1	39	28,9	135	100	0,001
Baik	0	0,0	22	10,0	22	100	
Total	96	61,1	61	38,9	157	100	

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai $p=0,001$. Karena nilai $p < \alpha$ (0,005), maka hipotesis alternatif diterima. Interpretasi ada hubungan

dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

- b. Hubungan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.6 Hubungan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Adaptasi Diri	Stres Akademik						P - Value
	Tinggi		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	6	60,0	4	40,0	10	100	1,000
Kurang	90	61,2	57	38,8	147	100	
Total	96	61,1	61	38,9	157	100	

Sumber Data: 2025

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh $p=1,000$. Karena nilai $p>\alpha$ (0,005), maka hipotesis alternatif ditolak. Interpretasi tidak ada hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

C. Pembahasan

1. Karakteristik responden pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada santri pondok pesantren darul arqam makassar menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin perempuan yang mengalami stres akademik yang tinggi dan stres akademik sedang. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat adanya

perbedaan stres pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki, karena perempuan cenderung memiliki tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi.³⁷ Teori Lazarus dan Folkman didalam penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa stres pada perempuan cenderung mengapresiasi tuntutan akademik seperti tugas, nilai, dan kompetisi sebagai ancaman lebih besar karena faktor sosial dan budaya, sehingga menghasilkan respons emosional yang tinggi.³⁸ Peneliti berasumsi Perempuan juga cenderung punya ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri, kurang percaya diri, dan fokus coping emosional.

Hasil karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas pada usia 13 tahun. Remaja usia 13 tahun di tingkat SMP cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan usia 12, 14, atau 15 tahun karena transisi kritis menuju pubertas awal yang memengaruhi adaptasi psikologis dan sosial mereka terhadap tuntutan sekolah.³⁹ Remaja dengan usia 13 tahun, umumnya memasuki masa pubertas awal yang ditandai dengan perubahan hormon dalam tubuh.⁴⁰ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa remaja dengan usia 12-15 tahun merupakan fase awal masa remaja yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat dalam berbagai aspek kehidupan.⁴¹ Menurut teori perkembangan Erik Erikson pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa remaja pada tahap ini menunjukkan pencarian

identitas diri yang intens sebagai bagian dari proses pembentukan jati diri. Mereka berusaha memahami siapa dirinya, nilai apa yang diyakini, serta peran apa yang ingin dijalani dalam lingkungan sosialnya.⁴²

Hasil karakteristik responden berdasarkan kelas mayoritas pada kelas 7 SMP. Remaja sekolah menengah pertama (SMP) sangat membutuhkan dukungan keluarga untuk mengatasi tantangan perkembangan fisik, emosional, sosial, dan akademik. Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa dukungan keluarga yang mencakup aspek emosional, informatif, instrumental, dan penghargaan membentuk remaja kelas 7-9 masih bergantung pada pola asuh orang tua untuk mengelola tekanan sosial dan akademis, mencegah penilaian diri negatif, serta membangun kemandirian awal.⁴³ Dalam teori Orem, menjelaskan bahwa dukungan keluarga yang komprehensif membantu remaja dalam mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan menjalani tugas perkembangan secara lebih sehat dan adaptif.

2. Dukungan keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Hasil penelitian yang didapatkan dukungan keluarga terhadap santri mayoritas pada kategori cukup. Peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh pada santri karena keluarga yang memberikan komunikasi yang baik dapat

memperkuat hubungan emosionalnya sehingga keluarga lebih mudah memberikan perhatian dan motivasi pada santri. Kepedulian orang tua yang tinggi terhadap pendidikan anak dapat meningkatkan semangat santri serta membantu mereka menjalani kehidupan sehari-hari di pesantren dengan lebih baik Dukungan keluarga dapat membantu memberikan dorongan kepada anak-anaknya, baik melalui kata-kata maupun tindakan, yang memiliki dampak positif pada perkembangannya.⁴⁴

Sejalan dengan penelitian sebelumnya ketika dukungan ini kurang diberikan, maka individu terutama remaja akan lebih rentan mengalami tekanan, kesepian, atau kehilangan rasa aman. Tanpa terpenuhinya kebutuhan ini, remaja dapat merasa tidak diterima, terasing, dan lebih mudah mengalami ketidak stabilan emosional.⁴⁵ Teori Dorothea Orem menjelaskan bahwa keluarga berperan sebagai *supporting-educative system* yang memberikan bimbingan, motivasi, serta dukungan emosional agar anaknya mampu memenuhi kebutuhan fisik dan psikologisnya secara mandiri.⁴³

3. Adaptasi diri pada santri pondok pesantren darul arqam makassar

Hasil penelitian didapatkan adaptasi diri pada santri mayoritas pada kategori kurang. Sebagian besar santri menunjukkan kemampuan adaptasi diri yang belum optimal berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Peneliti berasumsi bahwa masih banyak santri yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan

berbagai aturan yang berlaku di pesantren, seperti jadwal belajar yang padat, aturan keagamaan yang ketat, kewajiban menggunakan bahasa asing, serta tuntutan menghafal materi tertentu. Kondisi tersebut dapat terjadi karena sebagian santri belum terbiasa hidup mandiri, menghadapi disiplin yang tinggi, serta mengikuti sistem pembelajaran yang terstruktur di lingkungan pesantren. Akibatnya, santri membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aturan dan kegiatan yang padat selama berada di pesantren. Santri membutuhkan waktu dalam proses adaptasi diri dengan berpikir positif agar membuat santri mampu bertahan dengan rutinitas di pesantren.⁴⁶

Teori Hurlock menjelaskan bahwa kurangnya adaptasi diri remaja akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap agresif dan tidak yakin pada diri sendiri, dan memiliki perasaan tidak aman.⁴⁷ Teori Schneider juga menjelaskan bahwa adaptasi diri salah satu proses ketika individu berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan fisik yang baru agar dapat berfungsi secara optimal dan memenuhi tuntutan yang ada.⁴⁸ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa proses ini dipengaruhi oleh motivasi, sikap terhadap kenyataan, serta pola dasar dalam menghadapi masalah. Faktor kepribadian, proses belajar, lingkungan dan budaya memegang peranan penting pada proses adaptasi diri santri.⁴⁹ Sejalan dalam

penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa santri yang belum dapat beradaptasi dan belum mencapai kemandirian akan menyebabkan hal-hal lainnya seperti sulit mendapatkan teman, dikucilkan, merasa kurang nyaman berada di pesantren sehingga ingin berhenti dan pindah serta masih banyak hal-hal negative lainnya.⁵⁰

4. Stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Hasil dari penelitian ini diperoleh mayoritas stres akademik tinggi. Hal ini disebabkan dari berbagai tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan dan perasaan tidak nyaman. Menurut asumsi peneliti, tingginya stres akademik pada santri di pesantren dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik dan kegiatan yang padat. Santri harus menghadapi banyak tugas, kewajiban belajar, serta tuntutan untuk mencapai prestasi yang baik. Selain itu, jadwal kegiatan yang terstruktur dan disiplin yang ketat membuat santri harus mampu mengatur waktu dengan baik. Bagi sebagian santri, kondisi ini menjadi beban tersendiri, terutama jika mereka mengalami kesulitan memahami Pelajaran. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa santri tentu saja mengalami banyak tekanan yang salah satunya berdasarkan faktor akademis.⁵¹

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan beban tugas dan ujian yang padat, baik dari kurikulum formal maupun berbagai kegiatan keagamaan di pesantren, dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan oleh santri. Banyaknya tuntutan akademik yang harus dipenuhi sering kali membuat santri harus membagi waktu antara belajar, menghafal, mengikuti kegiatan ibadah, serta aktivitas pesantren lainnya. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental, terutama jika tuntutan capaian belajar dirasakan melampaui kemampuan atau kapasitas santri.⁵² Teori Transactional Model of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman pada tahun 1984 menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari proses interaksi yang dinamis antara individu dengan lingkungannya. Dalam model ini, stres tidak hanya disebabkan oleh situasi atau tekanan dari luar, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan merespons tuntutan tersebut. Individu akan melakukan proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap suatu situasi, yaitu menilai apakah tuntutan yang dihadapi merupakan ancaman, tantangan, atau sesuatu yang dapat diatasi.⁵³

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa tingkat stres individu yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik.⁵⁴ Peneliti sebelumnya juga menjelaskan bahwa

kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.⁵⁵

5. Hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 157 responden didapatkan hasil dari uji *Chi-Square* dengan hasil nilai *p-value* 0,001 yakni kurang dari 0,005 yang berarti terdapat hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam. Menurut asumsi peneliti, keluarga merupakan sumber dukungan emosional dan psikologis yang penting bagi anak, terutama ketika mereka menjalani kehidupan di pesantren yang jauh dari orang tua. Dukungan keluarga seperti perhatian, motivasi, nasihat, serta komunikasi yang baik dapat membantu santri merasa dihargai, diperhatikan, dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik di pesantren. Kondisi tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan santri dalam menghadapi tekanan belajar, sehingga tingkat stres akademik yang dialami dapat berkurang.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang dirasakan santri, maka tingkat stres yang mereka

alami akan rendah, dan sebaliknya. Dalam konteks kehidupan pesantren yang jauh dari orang tua dan menuntut adaptasi yang tinggi, dukungan keluarga baik secara emosional, informasional, maupun praktis memegang peran penting dalam menjaga kestabilan psikologis santri. Ketika santri merasa diperhatikan, didoakan, atau tetap terhubung secara emosional dengan keluarga meskipun secara fisik terpisah, maka mereka cenderung memiliki ketahanan stres yang lebih baik.⁵¹ Stres akademik dapat diminimalisir dengan adanya dukungan dari lingkungan sosial anak, salah satunya dari lingkungan keluarga. Dukungan yang secara signifikan berpengaruh terhadap psikis siswa meliputi dukungan emosional, instrumental dan informasi.⁵⁶ Dalam konteks pondok pesantren, dukungan emosional dapat mencakup dukungan moral, perasaan diterima dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua kepada santri. Dukungan instrumental mencakup fasilitas fisik yang mendukung pembelajaran, sumber daya belajar dan bantuan dalam menyelesaikan tugas akademik. Kemudian dukungan informasional mencakup bimbingan mengenai mata Pelajaran, Teknik belajar, dan pemahaman atas proses pendidikan di pondok pesantren.⁵⁷ Teori *buffering effect* dari Sheldon Cohen dan Thomas Wills dalam penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa dukungan keluarga berperan sebagai dapat mengurangi dampak negatif stres akademik. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan

emosional, bantuan praktis, dan pemberian informasi yang membantu individu menghadapi tekanan belajar.⁵⁸

6. Hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 157 responden didapatkan hasil dari uji *Chi-Square* dengan nilai *p-value* 1,000 yakni lebih dari 0,005 yang berarti tidak terdapat hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri. Berdasarkan nilai yang didapatkan tersebut, semakin rendah adaptasi diri maka semakin tinggi stres akademik. Peneliti berasumsi bahwa santri yang belum terbiasa dengan disiplin tinggi dan sistem kegiatan yang terstruktur dapat merasa terbebani sehingga mengalami kesulitan dalam beradaptasi, yang pada akhirnya dapat memicu stres akademik. Santri juga dituntut untuk mampu membagi waktu antara belajar, kegiatan ibadah, menghafal, dan aktivitas lainnya. Jika santri belum memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik, mereka dapat merasa kewalahan dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik, sehingga meningkatkan risiko stres akademik.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi akan menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, sebaliknya siswa dengan stres akademik yang rendah cenderung akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁵⁹ Penelitian sebelumnya

juga menjelaskan bahwa adaptasi diri menjadi faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik karena ketidakmampuan beradaptasi di lingkungannya.⁶⁰ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa tingkat stres individu yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik.⁵⁴

Remaja yang mengalami stress di pondok pesantren disebabkan karena mereka merasa terbebani dengan pembelajaran serta aturan yang ada di pondok pesantren. Mereka merasa kesal dan lelah dengan kegiatan pembelajaran di pondok pesantren yang terlalu padat, seperti menghindari dan tidak mengikuti waktu pembelajaran di pondok, mengabaikan pembelajaran di pondok dengan hal yang lain seperti tidur, bermain, melanggar peraturan dan tata tertib pondok pesantren, dan keluar dari pondok pesantren.⁶¹ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa stres yang dialami remaja membuat mereka kesulitan untuk melakukan apapun. Mereka sulit makan, sering menangis, bahkan sering menyendiri yang membuat mereka merasa kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan pondok pesantren.⁶² Teori Callista Roy menjelaskan bahwa individu merespons stres secara adaptif melalui empat bentuk adaptasi, yaitu kondisi fisik (fisiologis), konsep diri (cara individu memandang dirinya), fungsi peran (kemampuan

menjalankan tugas dan tanggung jawab), serta interdependensi (hubungan dan dukungan dengan orang lain.⁶³

D. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian memiliki resiko kelemahan yang disebabkan keterbatasan didalam proses pelaksanaan penelitian. Keterbatasan penelitian yang dialami peneliti selama pelaksanaan penelitian ini yakni waktu pelaksanaan penelitian dibutuhkan waktu yang lama dikarenakan responden yang cukup banyak dan mendampingi responden dalam mengisi kusioner untuk menghindari data bias.