

Dummy buku



PELATIHAN MANAJEMEN STRES UNTUK  
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SANTRI DI  
PONDOK PESANTREN USWATUN HASANAH  
LABUHAN BATU SELATAN

PENULIS

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si  
Meutia Nanda, SKM., M.Kes

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

MEDAN

2019

## LEMBAR PENGESAHAN

**Judul Penelitian** : Pelatihan Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Para Santri di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan

**Kluster** : Penelitian Dasar Interdisipliner

**Kategori** : Kelompok

**Ketua Peneliti**

**N a m a** : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

**NIP/NIDN** : 196311092001122001/2009116304

**ID Peneliti** : 200911630412001

**Fakultas/Prodi** : Kesehatan Masyarakat

**Anggota Peneliti**

**N a m a** : Meutia Nanda, SKM., M.Kes

**NIP/NIDN** : 1100000082

**ID Peneliti** : 202101750311344/2021017503

**Fakultas/Prodi** : Kesehatan Masyarakat

**Waktu Penelitian** : Mei – September 2019

**Lokasi Penelitian** : Kabupaten Labuhanbatu Selatan

**Dana Penelitian** : Rp. 40.890.000 (empat puluh juta delapanratus sembilanpuluh ribu rupiah)

Medan, Oktober 2019

Disahkan oleh:

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M)  
UIN Sumatera Utara Medan

Ketua Peneliti

Prof. Dr. Pagar, M.Ag  
NIP. 195812311988031016

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si  
NIP. 196311092001122001

## **SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

### **Ketua Peneliti**

N a m a : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si  
Jabatan : Wakil Dekan I FKM UINSU Medan  
Unit Kerja : Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN  
Sumatera Utara Medan  
Alamat : Johor Indah Permai 1 Blok VI nomor 17  
Medan 20144

### **Anggota Peneliti**

N a m a : Meutia Nanda, SKM, M.Kes  
Jabatan : Dosen  
Unit Kerja : Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN  
Sumatera Utara Medan  
Alamat : Jl. Kesatria no. 15 Medan Sunggal 20122

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Judul penelitian  
“PELATIHAN MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN USWATUN HASANAH LABUHANBATU SELATAN” adalah karya orisinal kami.
2. Jika di kemudian hari ditemukan fakta bahwa judul, hasil atau bagian dari laporan penelitian kami merupakan karya orang lain dan/atau plagiasi, maka kami akan bertanggung jawab untuk mengembalikan 100% dana hibah penelitian yang telah kami terima, dan siap mendapatkan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Oktober 2019  
Yang Menyatakan

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si  
NIP. 196311092001122001

## ABSTRAK

*Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mengharuskan para peserta didiknya (santri) untuk tinggal di asrama, jauh dari orangtua, harus mengikuti aturan dan jadwal pembelajaran yang ketat sehingga banyak diantara para santri merasa kurang bahagia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah desa Ulumahuam, kecamatan Silangkitang, kabupaten Labuhan Batu Selatan. Alat ukur yang digunakan adalah skala kebahagiaan, yang digunakan untuk mengungkapkan tingkat kepuasan hidup para santri, banyaknya afek positif dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan oleh para santri. Jumlah sampel sebanyak 50 orang, terdiri dari laki-laki 20 orang dan perempuan sebanyak 30 orang, berusia 14 – 18 tahun, serta memiliki skor kebahagiaan berada pada taraf sedang atau rendah ( $< 112$ ). Pengambilan sampel dilakukan secara random sederhana, dengan memilah nomor ganjil genap. Nomor ganjil dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan nomor genap dijadikan sebagai kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis varians satu jalur untuk menguji perbedaan tingkat kebahagiaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menemukan bahwa ada perbedaan kebahagiaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, yang ditunjukkan oleh koefisien F-test sebesar 9,331 dengan  $p = 0,004$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah kabupaten Labuhan Batu Selatan.*

Kata kunci : manajemen stres, kebahagiaan, santri

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah....kami panjatkan ke hadlirat Allah illahi, yang telah memberikan rahmat, hidayah, kesehatan dan kekuatan kepada peneliti, sehingga kami dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Tak lupa dikirimkan salam dan salawat kepada junjungan kita nabi besar Muhammad s.a.w., yang telah membawa kita dari era kegelapan ke era yang terang benderang dan penuh rahmat.

Penelitian ini merupakan buah karya kami, Nefi dan Nanda, dalam upaya penyelesaiannya banyak pihak yang telah membantu dan mendorong kami, sehingga kami dapat menyelesaikan dengan baik. Untuk itu dalam kesempatan ini, tak lupa kami haturkan banyak terima kasih, kepada :

1. Rektor UIN Sumatera Utara Medan, Prof. Dr, Saidurahman, M.Ag, yang telah memberi kesempatan dan kepercayaan untuk melaksanakan penelitian ini.
2. Ketua LP2M UIN Sumatera Utara, Prof. Dr. Pagar, M.Ag., yang telah memberikan peluang untuk mendapat dana hibah penelitian.
3. Ketua pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan, ustad Darwin Lubis, S.Sos I yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data penelitian.
4. Para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
5. Berbagai pihak yang tak mungkin kami sebutkan satu persatu, trimakasih atas segala dukungan dan doa yang diberikan. Terkhusus untuk sdr. Nanda yang telah membantu menyusun laporan keuangan penelitian, Aryanta, S,Psi, Indrawaty Sinaga, S,Psi, Rizky dan Abyan yang telah membantu dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian. Semoga Allah s.w.t membalas kebaikan semuanya, serta memudahkan dan melancarkan tugas-tugas yang dihadapi.

Kami menyadari, bahwa karya ini masih belum sempurna dan tak luput dari kesalahan, untuk itu kami mohon kritik serta saran yang membangun demi sempurnanya hasil karya ini di kemudian hari

Medan, Oktober 2019  
Tim Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Permasalahan .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Signifikansi .....	8
E. Sistematika Penulisan .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Pelatihan Manajemen Stres.....	10
B. Kebahagiaan.....	13
C. Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan para Santri.....	20
D. Remaja dan Santri.....	21
D. Kerangka Teori.....	22
E. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Desain Penelitian.....	26
E. Metode Pengumpulan Data.....	27
F. Validitas dan Reliabilitas .....	28

G. Analisa Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	31
B. Pelaksanaan Penelitian.....	37
C. Hasil Penelitian .....	43
D. Pembahasan.....	46
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
DAFTAR LAMPIRAN .....	60
INDEX .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian Eksperimen .....	26
Tabel 2. Sebaran item skala Kebahagiaan.....	28
Tabel 3. Distribusi item skala kebahagiaan setelah uji coba.....	34
Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stres .....	35
Tabel 5. Standar penilaian modul saat uji coba .....	37
Tabel 6. Hasil Penilaian Ujicoba Modul .....	38
Tabel 7. Kategorisasi tingkat kebahagiaan Santri.....	39
Tabel 8. Pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stres.....	40
Tabel 9. Karakteristik responden penelitian.....	43
Tabel 10. Hasil uji normalitas .....	45
Tabel 11. Hasil uji homogenitas kelompok.....	45
Tabel 12. Rangkuman hasil perhitungan analisis varians .....	46
Tabel 13. Hasil analisis aspek kebahagiaan kelompok eksperimen ...	51
Tabel 14. Tingkat kategori kebahagiaan responden .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. Kondisi aspek kepuasan hidup .....	49
Gambar 3. Kondisi aspek afek positif.....	50
Gambar 4. Kondisi aspek afek negatif .....	51

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada masa sekarang ini, pondok pesantren telah menjadi alternatif pilihan pendidikan, karena merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang ikut dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan mensukseskan pembangunan nasional. Berdasarkan data dari Kementerian Agama Republik Indonesia tahun 2001, di Indonesia terdapat 11.312 pondok pesantren, dan pada tahun 2011 telah mencapai 15.489 pondok pesantren. Jumlah tersebut meliputi pondok pesantren salafiyah, tradisional dan modern (Kementrian Agama RI, 2012).

Ciri khas yang menonjol dalam pendidikan pesantren adalah adanya hubungan yang akrab antara kyai-kyai dengan santrinya, tunduknya santri pada kyai, hidup hemat dan sederhana, benar-benar dilakukan dalam pondok pesantren, semangat menolong diri sendiri amat terasa dan kentara di kalangan santri di pondok pesantren, jiwa tolong menolong dan persaudaraan sangat mewarnai pergaulan di pondok pesantren. Selain itu juga pendidikan disiplin sangat ditekankan dalam kehidupan pondok pesantren, berani menderita untuk mencapai suatu tujuan adalah salah satu pendidikan yang diperoleh santri dalam pondok pesantren (Susanto dan Muzakki, 2016)

Secara garis besar, pesantren sekarang dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: pertama, pesantren tradisional, yaitu pesantren yang masih mempertahankan sistem pengajaran tradisional dengan materi pengajaran kitab-kitab klasik yang sering disebut sebagai kitab kuning. Model penyelenggaraan pendidikan pondok pesantren semacam ini lebih diarahkan untuk melakukan kaderisasi ahli ilmu agama Islam yang diharapkan memiliki kemampuan untuk mentransmisikan ajaran agama Islam kepada masyarakat. Kedua, pesantren modern, yaitu pesantren yang berusaha mengintegrasikan secara penuh sistem klasikan dengan sekolah ke dalam pondok

pesantren. Semua santri yang masuk pondok terbagi dalam tingkatan kelas (Sauri dan Budimansyah, 2014).

Menurut Hidayat (2012) ada perbedaan sistem pendidikan pesantren dengan pendidikan regular pada umumnya, perbedaan tersebut terletak pada kewajiban murid atau santri untuk tinggal di asrama selama 24 jam. Selanjutnya dijelaskan, bahwa kewajiban menetap tinggal di pondok Pesantren, menuntut santri hidup dengan aktivitas, budaya, dan kebiasaan pesantren yang berbeda dengan aktivitas, budaya dan kebiasaan yang dilakukan saat berada di rumah sendiri. Setiap hari santri dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang beragam mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali yang telah terjadwal sehingga tidak ada waktu yang terbuang percuma.

Lingkungan yang baru akan mengandung nilai-nilai baru yang berbeda dengan nilai yang telah dialami oleh para santri selama ini. Keadaan lingkungan yang baru tersebut dapat menyebabkan para santri yang berada di pondok pesantren mengalami *culture shock*. *Culture shock* menggambarkan keadaan emosi negatif dan reaksi pasif dari individu yang ditandai dengan perasaan cemas, menolak dan tidak mampu menghadapi lingkungan dengan budaya yang berbeda (Oberg, dalam 2006).

Dalam usaha menghadapi situasi yang berbeda tersebut, para santri akan merespon keadaan yang dihadapi secara berbeda-beda sesuai karakteristik pribadi masing-masing. Ada yang merespon secara positif dan menganggap bahwa perubahan kondisi tersebut sebagai suatu tantangan dalam hidupnya, tapi sebaliknya banyak juga yang merespon secara negatif karena menganggap bahwa perubahan kondisi tersebut sebagai suatu tekanan dalam hidupnya. Banyaknya pengalaman yang tidak menyenangkan, disertai dengan tugas yang harus diselesaikan setiap harinya di pondok pesantren membuat para santri merasa tertekan. Di saat yang bersamaan, para santri umumnya berada pada fase perkembangan remaja, yang banyak mengalami perubahan dalam tuntutan peran, perubahan fisik, psikis dan sosial. Keadaan ini akan semakin memperparah kondisi stres yang dialaminya.

Di sisi lain, sebagai seorang santri dituntut harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan juga harus bisa menjaga dirinya dari berbagai tekanan masalah yang mungkin terjadi di lingkungan pondok pesantren selama mengikuti pendidikan. Hal terberat yang biasanya dirasakan para santri adalah rasa rindu yang mendalam terhadap kenyamanan dan kebebasan di rumah, serta beban emosional jauh dari orangtua atau pun orang-orang yang disayanginya. Penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Zulkarnain dan Daulay (2017) menemukan bahwa sebanyak 80,41 % dari 226 santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami *homesickness*, bahkan sebanyak 4,87 % mengalami *homesickness* yang parah. Hal ini ditandai oleh rasa kerinduan yang sangat mendalam terhadap situasi di rumah, dan hubungan emosional dengan orang-orang yang berarti dalam kehidupannya. Adanya aturan yang ketat dari pihak pesantren yang tidak mengizinkan santri dijenguk pada 3 bulan pertama, semakin dapat memperparah kondisi *homesickness* yang mereka alami.

Menurut Nejad, Pak dan Zarghar (dalam Rahmayanti, dkk., 2019) perasaan *homesickness* yang terjadi pada para santri karena stres dengan lingkungan yang baru. Individu yang mempunyai rasa *homesickness* akan mengalami stress yang terakulturasi yang ditandai dengan perasaan khawatir, kesepian, perasaan tidak nyaman dan kondisi menolak lingkungan yang baru, dan juga cenderung ingin kembali ke lingkungan asalnya (rumahnya sendiri). Keadaan inilah yang menandakan kebanyakan para santri mejadi merasa kurang bahagia.

Setiap orang yang hidup di dunia pasti menginginkan kebahagiaan. Kebahagiaan itu sendiri adalah luapan perasaan positif yang dirasakan secara mental datang dari lubuk hati akan sebuah kesejahteraan, kenyamanan, dan kepuasan hidup yang dijalaniya. Seperti pernyataan yang diungkapkan oleh Baumgardner dan Crothers (2010) seiring dengan berkembangnya psikologi positif pada dekade sekarang ini, bahwa seluruh individu berpotensi untuk merasakan kebahagiaan termasuk remaja. Orang yang hidup bahagia akan mampu memfungsikan potensi yang dimiliki secara maksimal daripada orang yang tidak bahagia. Dari hasil penelitian para ahli,

kebahagiaan berkorelasi positif dengan kesehatan mental, terhindar dari perasaan cemas, depresi ataupun stres. Seperti yang dikatakan oleh Michalos (dalam Anggraeny, et al, 2015) bahwa individu yang bahagia cenderung memiliki tingkat yang rendah terhadap ketakutan, permusuhan, *distres*, kecemasan, rasa bersalah dan kemarahan; tapi sebaliknya memiliki energi, ketekunan atau ketahanan dan aktivitas yang tinggi; harga diri yang lebih tinggi, kepribadian dengan emosi yang lebih stabil, orientasi sosial yang lebih kuat, lebih sehat, puas, hubungan sosial dan cinta yang hangat, relatif optimis, bebas dari rasa cemas, berorientasi pada kondisi sekarang dan memiliki pengarahannya yang baik. Penelitian Diener dan Seligman (2002) juga menemukan bahwa individu yang bahagia memiliki relasi sosial yang lebih baik dan dalam kehidupan sehari-harinya lebih menyenangkan dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia.

Namun pada kenyataannya santri yang notabene tergolong remaja senantiasa dihadapkan pada tekanan tugas-tugas rutin untuk bisa menyelesaikan hafalan qur'an dan tugas keseharian sebagai santri di pesantren. Di samping itu, hubungan antar teman sebaya di dalam pondok pesantren pun kadang kurang harmonis, sehingga sering muncul pertengkaran bahkan perkelahian diantara mereka para santri. Seperti yang dituliskan dalam berita detiknews (Rabu, 13 Februari 2019) gara-gara dikeroyok di asrama, santri pondok pesantren di Sumbar jatuh dalam keadaan koma. Kondisi tersebut menggambarkan suasana yang kurang menyenangkan yang bisa terjadi di lingkungan pondok pesantren.

Berdasarkan laporan santri yang tinggal di pondok pesantren Uswatun Hasanah, pada umumnya mereka merasa kesepian karena menahan rindu pada orangtua, jauh dari orangtua, tidak mendapatkan apa yang diinginkan saat dekat dengan orangtuanya. Keadaan tersebut membuat mereka tertekan dan merasa sedih karena harus mengatasi segala permasalahan sendiri. Akibatnya ada santri yang suka kabur dari pondok dan meminta balik pulang ke rumah orangtuanya. Mereka butuh kemampuan untuk bisa mengelola tekanan yang dihadapi dalam kesehariannya, yakni kemampuan dalam mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupannya, kemampuan memanej stres yang datang.

Manajemen stres merupakan suatu ketrampilan yang dapat digunakan oleh individu untuk bisa mengelola diri sendiri saat menghadapi tekanan yang muncul baik dari dalam diri maupun di luar dirinya. Kemampuan ini dapat dikembangkan melalui pelatihan, yang mencakup pemahaman terhadap kekuatan dan kelemahan diri, usaha untuk mengembangkan potensi yang dimiliki individu, serta kemampuan untuk membuat perencanaan dalam melakukan tindakan.

Berdasarkan permasalahan inilah maka para santri di pondok pesantren perlu diberikan suatu pelatihan manajemen stres agar mereka mampu mengelola stres yang dialami, sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya selama di pesantren. Oleh karena itu perlu dibuktikan apakah pelatihan manajemen stres dapat berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan para santri di pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan?

## **B. Permasalahan**

### **1. Identifikasi Permasalahan**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka identifikasi permasalahan dari penelitian ini mengacu pada hal-hal berikut ini :

- a. Santri adalah individu yang berada pada fase perkembangan remaja yang berusia antara 15 – 18 tahun dan tinggal di pondok pesantren yang banyak mengalami tuntutan tugas belajar sesuai program pesantren dan harus menyesuaikan dengan aturan-aturan yang berlaku di pesantren, bila aturan dan tuntutan tersebut melebihi kapabilitas kemampuan santri, maka hal tersebut membuat mereka menjadi kurang bahagia. Mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, yang sangat berbeda dengan kesehariannya saat di rumah. Di sisi lain fase perkembangan remaja adalah merupakan fase yang sedang bergejolak; banyak keinginan dan harapan yang memenuhi pikiran remaja, sementara dalam realitasnya keinginan dan harapan tersebut sulit untuk diwujudkan, dikarenakan adanya keterbatasan-keterbatasan yang ada pada dirinya.

- b. Belum adanya kemampuan para santri dalam mengelola tuntutan atau tekanan dari luar dirinya membuat mereka merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalani dan meningkatnya emosi negatif yang mereka rasakan. Akibatnya mereka menjadi suka uring-uringan sendiri, marah dengan dirinya sendiri dan bahkan cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Emosi yang masih belum stabil, sehingga masih sering mengalami kesulitan dalam pengendalian diri. Di sisi lain, para santri dituntut harus mampu hidup mandiri, menyelesaikan masalah sendiri, jauh dari orang tua semakin membuat mereka menjadi cemas, mudah khawatir dan merasa kesepian.
- c. Kebutuhan intervensi psikologi yang sangat mendesak mengingat santri dituntut untuk bisa beradaptasi dengan berbagai situasi dan kondisi baru di pondok pesantren, mereka harus mampu mengelola berbagai macam tekanan/tuntutan dari lingkungan yang ada. Intervensi yang dimaksudkan adalah suatu program yang dapat diaplikasikan atau langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk intervensi yang dibutuhkan adalah pelatihan manajemen stres. Dalam pelatihan manajemen stres, para santri akan diajarkan bagaimana cara untuk mengantisipasi stres yang muncul dan merespon stres dengan lebih akurat, serta melakukan latihan relaksasi untuk meredakan ketegangan di dalam tubuh. Selain itu, juga akan diberikan pengetahuan terkait upaya yang bisa dilakukan untuk mengembangkan potensi diri secara positif.

## 2. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada masalah-masalah berikut ini :

- a. Pelatihan manajemen stres, merupakan suatu strategi yang digunakan untuk memberikan pengetahuan atau ketrampilan dalam mengelola stres yang dialami oleh santri. Adapun materi yang akan diberikan dalam pelatihan manajemen stres tersebut mencakup : identifikasi stres, sumber-sumber stres, permasalahan pada remaja, latihan relaksasi, berpikir positif dan pengembangan

- potensi diri. Materi-materi tersebut nantinya akan diberikan dalam suatu rangkaian kegiatan yang akan dilakukan selama dua hari.
- b. Kebahagiaan, merupakan suatu keadaan atau kondisi kejiwaan santri yang ditandai oleh adanya kepuasan hidup yang dialami dan dirasakan para santri, banyaknya afek positif yang dirasakan para santri serta sedikitnya afek negatif yang dirasakan para santri. Tentunya santri yang bahagia akan menampilkan perilaku yang lebih ceria, mampu berkomunikasi dengan baik, lebih percaya diri; sebaliknya santri yang kurang bahagia akan cenderung menampilkan ekspresi wajah yang sedih, kurang bersemangat dan berenergi, gerakannya lambat dan cenderung mudah tersinggung.
  - c. Santri adalah para peserta didik yang tinggal di pondok pesantren dalam rangka menimba ilmu agama Islam. Mereka berusia antara 14 – 18 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
  - d. Pondok pesantren merupakan tempat tinggal para santri dalam rangka memperdalam kajian ilmu agama Islam. Biasanya dipimpin oleh seorang kyai yang ahli dalam bidang kajian agama Islam dan ahli dalam memahami kitab kuning (kitab klasik), Pondok pesantren yang dijadikan sebagai tempat atau lokasi dalam penelitian ini adalah pondok pesantren Uswatun Hasanah desa Ulumuham, kecamatan Silangkitang, kabupaten Labuhanbatu Selatan.

### **3. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan santri di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri di pondok Pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan.

#### **D. Signifikansi**

Masih jarang penelitian dilaksanakan di pondok pesantren Uswatn Hasanah, di samping karena lokasinya agak terpencil, pesantren ini juga masih baru beberapa tahun didirikan. Oleh karena itu perlu banyak dikaji agar bisa memberikan kontribusi ataupun masukan untuk pengembangan pesantren di masa yang akan datang.

Dari hasil penelitian ini nanti diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menangani permasalahan-permasalahan yang dialami para santri yang tinggal di pondok pesantren, khususnya mengenai masalah-masalah psikologis yang dapat menghambat aktualisasi ataupun pengembangan diri para santri. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi kepada para pengelola pondok pesantren untuk menentukan dan menetapkan langkah-langkah yang dapat diambil dalam upaya meningkatkan rasa bahagia santri yang berada di bawah asuhannya, sehingga mereka merasa aman dan nyaman dalam mengkaji dan menimba ilmu tentang agama Islam di pondok pesantren Uswatun Hasanah. Diharapkan juga para pengelola pondok pesantren mampu mengembangkan program pelatihan manajemen stres dengan mengkombinasi pendekatan ajaran agama Islam di lingkungan para santri di pondok pesantrennya.

Apabila para santri dapat mempraktekkan dan mengaplikasi ketrampilan dalam manajemen stres, diharapkan mereka bisa mentransfer ketrampilan manajemen stres tersebut kepada adik-adik santri yang berada di pondok pesantren Uwatun Hasanah.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan berisikan pokok-pokok uraian yang akan dijabarkan dalam penelitian ini. Adapun sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut :

BAB I ; berisi tentang pendahuluam yang menguraikan mengenai latar belakang, permasalahan, tujuan, signifikansi dan sistematika penulisan.

BAB II ; berisi tentang kajian teoritis, yang menjelaskan mengenai pelatihan manajemen stres, kebahagiaan, pengaruh

pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan, kerangka teori dan hipotesis.

BAB III ; berisi tentang metode penelitian, yang membahas mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, alat ukur penelitian dan analisa data.

BAB IV ; berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, yang membahas mengenai lokasi penelitian, persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V ; penutup, yang membahas mengenai kesimpulan dan saran dari hasil penelitian ini.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Pelatihan Manajemen Stres**

##### **1. Pengertian stres**

Kata stres berasal dari kosakata Bahasa Inggris. Menurut Kamus Oxford, stres memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaannya di bidang-bidang yang berbeda. Dalam kamus Oxford stres diterjemahkan sebagai: (1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; (2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; (3) kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu; (4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus; (5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik; (6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu. Stres pada dasarnya merupakan suatu keadaan yang mengancam dan dirasakan tidak nyaman oleh individu, dikarenakan adanya suatu tekanan baik secara fisik maupun psikologis. Stres adalah kondisi individu dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis individu (Amin dan Al-fandi, 2007).

Lazarus dan Folkman (dalam Safaria, 2006) menjelaskan stres sebagai segala peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis maupun psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Ada kesenjangan antara kemampuan adaptif yang dimiliki individu dengan tuntutan yang muncul sebagai suatu tekanan, baik yang internal maupun eksternal.

Stres dapat juga digambarkan sebagai suatu proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada tingkatan fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Richard, 2010).

Dari beberapa penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang mengancam ataupun membahayakan individu dan reaksi individu tersebut terhadap ancaman atau situasi yang membahayakan itu. Bila ancaman tersebut menuntut kemampuan adaptif individu secara berlebihan maka stres akan dirasakan oleh individu tersebut.

## 2. Manajemen Stres

Istilah manajemen stres mengacu pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres serta aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber atau pengalaman stres (Cotton, dalam Intan 2012).

Menurut Smith (dalam Riskha, 2012) manajemen stres merupakan suatu ketrampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam koping yang dilakukan.

Ada 3 bentuk dalam memberikan perlakuan terkait manajemen stres, menurut Evers, et al (2006) bentuk-bentuk tersebut meliputi :

- a. *Primer intervention*, yaitu perlakuan yang mengubah kondisi lingkungan, seperti level pekerjaan yang dapat menyebabkan stres
- b. *Secondary prevention program*, dirancang untuk membantu individu memiliki perilaku manajemen stres yang efektif seperti relaksasi, meditasi, latihan, dan *cognitive reframing*. Teknik inilah yang sering digunakan sehingga dapat membantu individu agar lebih efektif untuk mengelola stres.

- c. *Tertiary level intervention*, seperti konseling dan psikoterapi, yang dirancang untuk individu yang mengalami kondisi klinis seperti kecemasan, depresi ataupun penganiayaan.

Oleh karena itu dalam usaha mengelola stres yang dialami individu maka setidaknya memperhatikan ke tiga bentuk perlakuan tersebut, agar stres yang dialami individu tidak berkepanjangan dan dapat diatasi dengan baik.

Dari beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan suatu program yang dapat digunakan sebagai suatu bentuk intervensi psikologis yang berguna dan bermanfaat untuk mengembangkan potensi psikologis yang dimiliki individu.

### 3. Pelatihan manajemen stres

Untuk dapat memiliki ketrampilan dalam pengelolaan stress, ada tiga tahapan yang tercakup dalam manajemen stress. Tahapan tersebut dijelaskan oleh Taylor (2003) sebagai berikut : (a) tahap pertama, individu mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi stressor dalam kehidupan masing-masing individu; (b) tahap kedua, individu memperoleh dan mempraktekkan ketrampilan untuk mengatasi (koping) stress; (c) tahap terakhir, individu mempraktekkan teknik manajemen stress pada situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektivitas dariteknik tersebut.

Varvogli dan Darviri (2011) menjelaskan kelebihan dari manajemen stres adalah tidak hanya dapat diterapkan pada individu yang sedang sakit, tetapi dapat juga diterapkan pada individu yang sehat untuk meningkatkan kesehatan selama masa kehidupan dan dapat dilakukan setiap saat di segala situasi. Pelatihan manajemen stres dilakukan untuk mengurangi kerentanan pribadi individu terhadap stres dan emosi negatif untuk meningkatkan kepuasan hidup para santri. Pelatihan merupakan suatu strategi untuk meningkatkan ketrampilan ataupun penguasaan dalam bidang tertentu. Hal ini

mengimplikasikan bahwa apabila para santri diberikan pelatihan manajemen stres, maka mereka akan memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam mengelola stres yang timbul dalam kehidupannya, maka mereka akan tetap merasa bahagia. Para santri akan merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya, di samping itu banyak afek emosi positif yang bisa dikembangkan dan akhirnya dapat menurunkan afek negatif yang dirasakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hakim, Tantiani dan Santi (2017), telah menemukan bahwa terdapat perbedaan stres yang signifikan setelah diberikan pelatihan manajemen stres antara nilai pretest dan posttest. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres ini efektif bagi mahasiswa dalam menurunkan stres yang mereka alami. Dalam konteks penelitian ini, pelatihan manajemen stres yang dimaksud adalah pemberian keterampilan kepada para santri dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres yang dialami dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pelatihan dilaksanakan di dalam gedung (*indoor training*) dengan materi sebagai berikut:

- Pengertian dan gejala-gejala stres
- Dampak dan cara mengelola stres
- Latihan relaksasi
- Permasalahan remaja
- Berpikir positif
- Pengembangan potensi diri

## **B. Kebahagiaan**

### **1. Pengertian Kebahagiaan**

Kata kebahagiaan memiliki makna yang beragam dari berbagai perspektif /sudut pandang. Seringkali kebahagiaan dimaknai sebagai sesuatu hal yang 'baik', terkadang juga dimaknai sebagai 'hidup yang baik'. Menurut Mujamiasih (2013) istilah kebahagiaan juga banyak dikenal dalam psikologi positif dan diidentikan dengan kesejahteraan

subjektif, merujuk pada kondisi perasaan senang, damai, dan sejahtera terbebas dari segala macam ancaman.

Kebahagiaan lebih banyak ditentukan oleh keadaan pikiran seseorang dari pada suatu kondisi eksternal. Namun demikian, situasi kondisi atau latar belakang kehidupan seseorang akan mempengaruhinya dalam mempersepsi kehidupan ini dan akan berlanjut pada konsep kebahagiaan yang dimilikinya. Bagi para remaja yang memiliki dan tinggal bersama dengan orangtuanya akan merasakan kebahagiaan keluarga yang sempurna karena kasih sayang dan perhatian dari orangtua dan saudara kandung terus mengalir dirasakannya. Namun bagaimana dengan remaja yang tidak menjalani kehidupan demikian? Seperti anak yang tinggal pesantren. Apakah konsep kebahagiaan yang dimilikinya sehingga para remaja ini mampu bertahan dengan kehidupannya.

Veenhoven (2009) mendefinisikan kebahagiaan sebagai seluruh kenikmatan atau kepuasan dari hidup individu secara menyeluruh. Hal tersebut meliputi penilaian afektif dan kognitif dari kehidupan individu sehingga dikenal dengan kebahagiaan keseluruhan (overall happiness). Berbeda dengan pandangan Carr (2004) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif dan ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi, dan tingkat afek negatif yang rendah. Hal senada diungkapkan oleh Argyle (2001) bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari faktor tunggal pengalaman, tetapi kebahagiaan setidaknya terdiri dari tiga bagian faktor independen, yaitu kepuasan dalam kehidupan, afek positif, dan afek negatif. Selain itu, peristiwa-peristiwa kehidupan yang positif dan kegiatan-kegiatan menyenangkan yang menghasilkan suasana hati positif yang cukup sering dapat menghasilkan kebahagiaan.

Ada beberapa karakteristik yang menandai kebahagiaan yang dialami individu, disebutkan oleh Seligman (2005) antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain. Individu yang bahagia akan dengan mudah menjalin hubungan positif dengan orang lain di luar keluarga

- intinya. Misalnya dengan teman, tetangga, atau bahkan orang yang baru dikenalnya.
- b. Dapat menemukan makna dalam keseharian. Individu yang bahagia akan mampu memaknai setiap kegiatan ataupun aktivitas yang dilakukannya.
  - c. Optimis dan realistis. Individu yang kehidupannya.bahagia tidak akan mudah cemas dalam menjalani hidupnya, dan justru akan senantiasa penuh harapan dalam menjalani
  - d. Memiliki energi yang besar. Individu yang bahagia akan menunjukkan keterlibatan yang penuh di setiap aktivitasnya, baik itu di bidang karir, pengembangan hobi ataupun aktivitas bersama keluarga.keterlibatan penuh ini tidak semata pada kegiatan fisik saja, namun juga hati dan pikirannya tcurahkan pada aktivitas tersebut.
  - e. Memiliki resiliensi. Artinya individu yang bahagia bukan berarti tidak pernah mengalami kekecewaan dalam hidup, namun ia memiliki kemampuan untuk bangkit dengan segera dari peristiwa yang mengecewakan tersebut.

## **2. Aspek-aspek Kebahagiaan**

Keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan sangat dipengaruhi oleh tingkat kebahagiaan hidup yang dijalaninya. Dalam arti kata lain, kebahagiaan seseorang dapat menjadi salah satu penentu kualitas hidup individu.

Individu dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik, serta menunjukkan performan kerja yang lebih baik. Selain itu di kala menghadapi situasi yang penuh tekanan, mereka dapat melakukan adaptasi dan coping yang lebih efektif, sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik (Biswar-Diener, et al., 2004).

Menurut Diener, Lucas, Smith, dan Suh (dalam Darmayanti, 2012) kebahagiaan terdiri dari dua aspek, yaitu : kepuasan hidup dan afek. Kepuasan hidup merupakan aspek kognitif, berisi penilaian individu secara global mengenai kehidupan yang dialaminya. Rendahnya kepuasan hidup berkaitan dengan problema sosial, psikologis dan perilaku; sebaliknya tingginya kepuasan hidup berkaitan dengan adaptasi dan kesehatan mental yang optimal di kalangan remaja.

Aspek afek menggambarkan pengalaman emosional yang sifatnya sangat bervariasi antara sangat menyenangkan sampai dengan sangat tidak menyenangkan. Dalam konteks kebahagiaan aspek afek dibedakan menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif ditandai dengan adanya energi yang tinggi, merasa bersemangat dan waspada, penuh konsentrasi dan kenyamanan; sedangkan afek negatif ditandai oleh ketegangan dan ketidaknyamanan, sebagai akibat dari adanya mood yang tidak nyaman, seperti marah, rasa bersalah, diejek atau dihina, takut dan gelisah. Individu yang bahagia menunjukkan afek positif yang lebih luas dibandingkan dengan individu-individu yang kurang bahagia.

Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek daripada kebahagiaan itu mencakup antara lain adanya kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani, banyaknya afek positif yang dirasakan yang ditandai oleh adanya rasa senang, gembira, bebas menentukan pilihan, banyak merasakan cinta dan perhatian dari orang lain; serta sedikitnya afek negatif yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan**

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi bahagia tidaknya seorang individu, diantaranya adalah :

#### **a. Kepribadian**

Karakter kepribadian seseorang akan berpengaruh pada kebahagiaan, oleh karena itu tingkat kebahagiaan akan berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya.

Menurut Diener et al (dalam Lutfiyah dan Takwin, 2018) Kepribadian merupakan prediktor yang paling kuat dan konsisten pengaruhnya terhadap kebahagiaan. Kepribadian memegang peranan penting dalam menentukan kebahagiaan seseorang. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Lutfiyah dan Takwin (2018) ternyata bahwa semakin tinggi *trait extraversion* atau *conscientiousness* maka semakin tinggi harga diri dan semakin tinggi kebahagiaannya. Hasil penelitian Darmayanti (2012) menemukan bahwa kepribadian tangguh, harga diri dan optimisme berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif (kebahagiaan) para remaja penyintas bencana tsunami Aceh. Pribadi yang tangguh diiringi dengan sikap yang optimis serta harga diri yang tinggi dapat membantu para remaja penyintas bencana memandang segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Artinya, meskipun para remaja penyintas mengalami kejadian buruk dalam kehidupannya, mereka tetap optimis dan menilai bahwa peristiwa tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang memang harus dijalani, sehingga mereka tetap yakin bahwa akan ada perubahan di masa yang akan datang. Kejadian buruk yang dialaminya justru membuatnya menjadi semakin kuat dan tegar, dan akan berlalu seiring dengan perubahan waktu.

b) Dukungan sosial

Dikatakan oleh Sarafino (2008) bahwa dukungan sosial adalah perasaan nyaman, diperhatikan, dan dihormati yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional dan dukungan informasi. Dukungan emosional merupakan dukungan berupa rasa empati, perhatian, dan semangat kepada individu; sedangkan dukungan informasi

dapat berupa saran, nasehat, atau pengarahan mengenai apayang harus dikerjakan individu.

Dukungan sosial sangat diperlukan individu dalam menghadapi permasalahan, karena dapat memberikan kekuatan, perasaan nyaman dan rasa diperhatikan oleh orang lain. Seperti yang dikatakan oleh Sarafino (dalam Darmayanti, 2012) bahwa dukungan sosial merupakan suatu perasaan nyaman, rasa diperhatikan, penghargaan, maupun bantuan yang diterima individu melalui jaringan sosial, yang berujud pada kesenangan yang dirasakan, dan rasa penghargaan akan keperdulian.

Menurut Taylor (dalam Darmayanti, 2012) banyak sumber yang bisa memberikan dukungan sosial, terutamanya adalah orang-orang yang memiliki arti secara signifikan dalam kehidupan individu, di antaranya adalah: orangtua, sahabat (teman dekat), pasangan hidup (suami atau isteri), anak, kerabat keluarga, professional, atau kelompok sari suatu komunitas tertentu.

Sebagai suatu bentuk hubungan interpersonal antara seorang individu dengan orang lain, maka dukungan sosial menjadi sangat penting dalam kehidupan seseorang. Dukungan sosial dapat mempengaruhi emosi, menjadi sumber yang efektif dalam mengatasi kecemasan ataupun tekanan psikologis, dengan adanya dukungan pemberian informasi dan dukungan perhatian ataupun dukungan emosional.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang besar dalam menentukan kebahagiaan individu, jika individu mendapatkan dukungan sosial yang besar dari lingkungan sosial di sekitarnya maka akan muncul perasaan aman, nyaman dan menyenangkan yang bakal dirasakan oleh individu.

c) Religiusitas

Religiusitas memberikan pengaruh positif dalam kehidupan individu, baik secara fisik, kesehatan mental maupun fungsi-fungsi psikologisnya. Seperti yang dikemukakan oleh Plante et.al, (2000) ternyata keyakinan religius yang kuat akan berdampak secara signifikan terhadap coping stres, optimisme, pengalaman yang berarti dalam hidup, memandang hidup sebagai suatu tantangan yang positif, serta kecemasan yang rendah. Dalam konteks perkembangan remaja, remaja yang memiliki rasa religiusitas yang kuat akan mengembangkan fungsi-fungsi psikologis yang positif; sehingga remaja dapat menghindari dari perilaku yang beresiko tinggi dan merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang dijalaninya.

Hasil penelitian Fitriani (2016) menemukan bahwa salah satu yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang, yang dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas atau disebut dengan religiusitas. Beberapa teori menjelaskan adanya keterkaitan antara religiusitas dengan *psychological well being* yang berarti bahwa komitmen religius mempunyai hubungan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain. Semakin baik komitmen religius seseorang maka semakin baik pula tingkat hubungan dengan lingkungannya karena dengan berbagai aktivitas keagamaan maka dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan memperkuat ikatan kekeluargaan sehingga akan meningkatkan *psychological well being*.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang positif antara religiusitas dengan kebahagiaan individu, semakin religiusitas tinggi atau semakin baik maka akan meningkatkan kebahagiaan individu yang bersangkutan.

### **C. Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan para Santri**

Santri yang tinggal di pondok pesantren sering mengalami kesepian dan rasa rindu yang mendalam terhadap orangtua mereka. Di sisi lain mereka juga merasakan adanya suasana yang berbeda saat tinggal di rumah mereka sendiri dengan kondisi yang ada di pesantren. Perbedaan kondisi tempat tinggal ini tentunya akan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi para santri. Belum lagi dengan aturan-aturan yang ada dan diberlakukan secara ketat, membuat para santri semakin tertekan dan merasa kurang bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Stres yang dirasakan para santri akan memunculkan afek negatif dan menurunnya kebahagiaan dalam hidupnya. Seperti yang diungkapkan oleh Howell (dalam Diener dan Chan, 2011) bahwa berbagai suasana hati yang negatif dapat mempengaruhi stres yang akan meningkatkan gejala kecemasan dan depresi. Akibatnya mereka merasa kurang bahagia.

Oleh karena itu untuk meningkatkan rasa bahagia para santri yang tinggal di pondok pesantren perlu diberikan suatu intervensi yang tepat agar para santri mampu mengelola rasa tertekan atau stres yang dialaminya. Pemberian intervensi ini dimaksudkan untuk mengembangkan afek positif dan meningkatkan rasa puas terhadap kehidupan para santri. Salah satu upaya intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan para santri adalah memberikan pelatihan manajemen stres.

Pelatihan merupakan usaha untuk meningkatkan kinerja, *performance* sebuah proses sistematis untuk merubah perilaku seseorang (kelompok). Pelatihan sebagai proses jangka pendek yang menggunakan cara yang sistematis, dan terorganisir. Peserta pelatihan akan memperoleh ketrampilan praktis untuk tujuan tertentu. Pelatihan manajemen stres dalam hal ini merupakan upaya untuk meningkatkan kepuasan hidup, afek yang positif serta menurunkan afek negatif para santri untuk meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidupnya. Rasa bahagia yang meningkat akan dapat mengembangkan kemampuan santri secara optimal.

Kebahagiaan diantara para santri, perlu dikembangkan melalui program pelatihan manajemen stres. Pengalaman yang dirasakan para santri saat mengalami stres dalam menjalani kehidupannya dapat direduksi dengan melakukan pengelolaan terhadap stres yang dialaminya. Dari beberapa hasil penelitian ternyata pelatihan manajemen stres dapat mengurangi atau menurunkan kecemasan saat menghadapi ujian nasional siswa SMP (Thoomaszen, 2014); dapat menurunkan kecenderungan kenakalan remaja (Megawati, 2014). Pelatihan manajemen stres sangat diperlukan, mencakup tentang cara yang tepat untuk mengelola stres yang terjadi dan juga menghindari dampak negatif yang seharusnya tidak terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Santri yang diberikan pelatihan manajemen stres akan memiliki kemampuan atau ketrampilan dalam mengidentifikasi stres yang dialami dan dapat mencari usaha untuk mengatasinya. Akibatnya mereka tidak mengalami stres yang berkepanjangan, tekanan yang dirasakan dapat dievaluasi sebagai tantangan dalam hidupnya, sehingga mereka tetap merasa bahagia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

#### **D. Remaja dan Santri**

Remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas, karena mereka tidak lagi tergolong anak-anak, tapi juga belum termasuk golongan orang dewasa. Posisi yang tak jelas inilah yang kadang menimbulkan banyak masalah menyangkut peran yang disandangnya. Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, karena di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri si remaja. Perubahan-perubahan itu menyangkut perubahan fisik, sosial dan mental atau psikis.

Untuk masyarakat Indonesia yang dikatakan remaja adalah individu yang berusia antara 11 sampai dengan usia 24 tahun (Sarwono, 2000). Namun ahli lain, seperti Afiatin (2002) menetapkan batasan usia remaja adalah 21 tahun, sehingga rentang usia remaja untuk masyarakat Indonesia adalah usia 11 sampai 21 tahun.

Masa remaja adalah masa penyesuaian, karena remaja mulai masuk dan menghadapi lingkungan orang dewasa yang memiliki perasaan dan norma sendiri yang harus dipatuhi. Akibatnya pada masa remaja sering muncul perilaku beresiko seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan obat, membentuk geng dan aktivitasnya maupun pergaulan seks bebas (dalam Darmayanti, 2012).

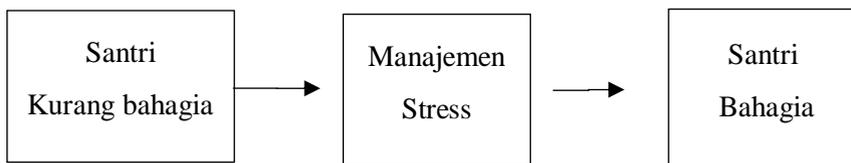
Dalam konteks santri, maka pada umumnya santri berda pada fase remaja yang berusia antara 14 – 18 tahun, yang memilih atau dipilhkan orangtuanya untuk menempuh pendidikan di pondok pesantren baik secara terpaksa maupun suka rela. Salah satu tugas penting yang harus dipenuhi oleh remaja untuk dapat berhasil menjalani tahapan perkembangan adalah memperoleh sejumlah norma sebagai pedoman dalam bertindak dan menjadikannya sebagai pandangan hidup. Norma-norma tersebut secara sadar dikembangkan dan direalisasikan untuk menetapkan kedudukan manusia dalam hubungannya dengan sang Pencipta, alam semesta, dan dalam hubungannya dengan manusia-manusia lain (dalam Susanto dan Muzakki, 2016).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa santri adalah individu yang berda pada fase perkembangan remaja, dan masuk ke pondok pesantren karena terpaksa (disuruh orangtua) atau suka rela dan sedang berusaha untuk dapat memperoleh sejumlah norma dari lingkungan yang akan digunakan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupannya di masa yang akan datang.

## **E. Kerangka Teori**

Kerangka teori yang melandasi penelitian ini adalah teori Dobson (dalam Sundberg, Winebarger & Taplin; 2007), yang menyatakan bahwa aktivitas kognitif dapat dimonitor dan diubah sehingga mempengaruhi perilaku, sedangkan perubahan perilaku yang diinginkan dapat dipengaruhi melalui perubahan kognitif. Rasa kurang bahagia timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut. Dalam teori ini rasa kurang

bahagia terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan, dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Akibatnya rasa bahagianya menjadi menurun. Untuk meningkatkan kembali rasa bahagia orang tersebut perlu diberikan pelatihan manajemen stres agar dapat mengelola stres yang dialami dan menemukan jalan keluar untuk menghindari atau menghadapi stres tersebut secara positif. Hal tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan:

Santri yang mengalami stres diberi pelatihan dan menerima stimulus tersebut sehingga akan memengaruhi perilakunya dalam bentuk meningkatnya kepuasan hidup, dan afek yang positif, serta menurunnya afek negatif.

## F. Hipotesis

Dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut : ada pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri di pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan. Kebahagiaan para santri pesantren Uswatun Hasanah di Labuhan Batu Selatan meningkat setelah diberikan pelatihan manajemen stres.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan orientasi pada studi kuasi eksperimen, yakni berusaha untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri yang tinggal di pondok pesantren Uswatuh Hasanah Labuhan Batu Selatan.

Dalam bab ini akan diuraikan mengenai : (a) identifikasi variabel penelitian, (b) definisi operasional variabel penelitian, (c) populasi dan sampel, (d) metode pengumpulan data, (e) validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan, dan (f) analisa data.

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas : pelatihan manajemen stres
2. Variabel tergantung : kebahagiaan
3. Variabel kontrol : usia santri

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Berikut akan dijabarkan definisi operasional dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

##### **1. Pelatihan manajemen stres**

Pelatihan manajemen stres adalah pemberian ketrampilan kepada para santri dalam mengelola stres yang muncul dalam kehidupannya, melalui suatu kegiatan yang dilakukan selama 2 hari, yang terdiri dari :

- Identifikasi stres
- Dampak dan pentingnya manajemen stres
- Relaksasi otot
- Remaja dan permasalahannya
- Berpikir positif
- Pengembangan potensi diri

## 2. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu keadaan atau kondisi kejiwaan santri yang ditandai oleh adanya kepuasan hidup yang dialami dan dirasakan para santri, banyaknya afek positif yang dirasakan para santri serta sedikitnya afek negatif yang dirasakan para santri. Tinggi rendahnya kebahagiaan yang dirasakan para santri diukur melalui skala kebahagiaan. Skor yang tinggi pada skala kebahagiaan menandakan bahwa santri tidak mengalami stres, sebaliknya skor yang rendah pada skala kebahagiaan menandakan santri mengalami stres.

## 3. Usia santri

Usia santri adalah usia kronologis santri yang dihitung berdasarkan pada saat kelahiran sampai dilaksanakannya penelitian ini. Dalam penelitian ini usia santri yang dilibatkan dalam penelitian adalah mereka yang berusia remaja, yaitu usia 15 – 18 tahun

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan jumlah keseluruhan individu, subjek, objek, gejala ataupun kejadian-kejadian yang akan disimpulkan dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh santri yang berada di kelas 4, 5, 6, dan 7 yang berjumlah 105 santri. Untuk keperluan penelitian ini diambil sebanyak 50 santri yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah (skor kebahagiaannya kurang dari 112) dan diambil secara random.

Dari 50 santri yang dijadikan sampel dibagi menjadi 2 kelompok, 25 santri sebagai kelompok eksperimen dan 25 santri lainnya dijadikan sebagai kelompok kontrol. Penentuan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan secara random untuk memberikan hak yang sama dalam mendapatkan perlakuan.

#### D. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap peningkatan kebahagiaan para santri. Kuasi eksperimen merupakan suatu rancangan eksperimen yang mana pengendalian terhadap variabel-variabel penelitian yang sifatnya non eksperimental dilakukan secara tidak ketat.

Rancangan eksperimen yang diberlakukan dalam penelitian ini merujuk pada *pre-test post-test control group design*. Menurut Sugiyono (2017) rancangan *pre-test post-test control group design* bertujuan untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan.

Secara prosedurnya para santri diberikan skala kebahagiaan sebagai pre-test nya kemudian diberikan pelatihan manajemen stres dan setelah itu diberikan lagi skala kebahagiaan sebagai tindak lanjut post-testnya. Adapun rancangan eksperimen dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rancangan Penelitian Eksperimen

<b>Kelompok</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Post-test</b>
<b>KE</b>	Y1	X	Y2
<b>KK</b>	Y1	O	Y2

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

Y1 : Pengukuran sebelum diberikan pelatihan

Y2 : Pengukuran setelah diberikan pelatihan

X : Pelatihan

O : Tanpa pelatihan

## E. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data dalam bentuk skala. Skala merupakan suatu metode pengumpulan data dengan menggunakan sejumlah pernyataan yang harus diisi atau dikerjakan oleh seseorang yang menjadi objek penelitian.

Skala digunakan dalam penelitian ini, mempertimbangkan beberapa aspek, diantaranya adalah :

1. Individu adalah orang yang paling paham dan mengerti mengenai dirinya sendiri.
2. Apa yang dikatakan individu tersebut pada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya
3. Interpretasi individu terhadap pernyataan-pernyataan yang diajukan kepadanya sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan dari Darmayanti (2012) yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi para santri. Hal yang diungkap dalam skala kebahagiaan ini mencakup kepuasan hidup yang dialami dan dirasakan para santri, afek positif dan afek negatif yang mengiringi kehidupan para santri.

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala Likert, dimana skala ini berisi 4 (empat) alternatif jawaban yaitu : SS (sangat sering), S (sering), KK (kadang-kadang) dan TP (tidak pernah). Item-item yang tercakup dalam skala kebahagiaan ini dibedakan menjadi dua; yaitu item yang bersifat *favourable* dan item yang *unfavourable*. Item yang *favourable* merupakan item yang mendukung aspek yang diukur, sedangkan item yang *unfavourable* merupakan item yang tidak mendukung aspek yang diukur.

Penilaian untuk item yang *favourable* bergerak mulai dari 1 – 4 dengan kriteria pilihan jawaban, mulai dari tidak pernah (TP) mendapatkan skor 1, kadang-kadang (KK) mendapat nilai 2, sering (S) mendapat skor 3 dan sering sekali (SS) mendapatkan skor 4. Demikian sebaliknya, untuk item yang *unfavourable* bergerak mulai

dari 4 – 1 dengan kriteria pilihan jawaban mulai dari tidak pernah (TP) mendapatkan skor 4, kadang-kadang (KK) mendapat skor 3, sering (S) mendapat skor 2 dan sangat sering (SS) mendapat skor 1.

Skala kebahagiaan disusun berdasarkan pada aspek-aspek kepuasan hidup yang dialami dan dirasakan, banyaknya afek positif yang menyertai kehidupan seseorang dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penyebaran item dari skala kebahagiaan ini, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Sebaran item skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Kepuasan hidup	Puas pada diri sendiri	1, 2, 3	4, 5	5
	Keluarga	6, 7, 8	9, 10, 11	6
	Teman	12, 13, 14, 15	16, 17, 18	7
Afek	Pondok	19, 20, 21, 24, 25, 26, 27	22, 23, 28, 29, 30	12
	Emosi positif	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	-	10
	Emosi negatif	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50		10
	Jumlah item			50

## F. Validitas dan Reliabilitas

Menurut Azwar (2012) suatu alat ukur agar dapat berfungsi sebagai pembanding atau alat pengukur yang baik haruslah memenuhi beberapa syarat tertentu, diantaranya alat ukur tersebut harus valid dan reliabel.

### 1. Uji Validitas

Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana item soal dalam menjalankan fungsi ukurnya dapat memberikan hasil ukur

yang sesuai dengan tujuan dilakukannya suatu pengukuran. Dikatakan oleh Azwar (2012) bahwa validitas dimaknai sebagai sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Ketepatan ini menggambarkan kemampuan alat ukur dalam mengukur apa yang hendak diukur; sedangkan kecermatan mengandung arti bahwa alat ukur dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang satu dengan subjek lainnya.

Untuk menetapkan validitas membutuhkan adanya suatu kriteria sebagai alat pembanding, yaitu kriteria luar dan kriteria dalam yang merupakan alat pembanding yang diambil dari dalam alat ukur itu sendiri yang berbentuk nilai total (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini digunakan alat pembanding yang diambil dari dalam, yaitu dari alat ukur itu sendiri, dengan cara mengkorelasikan nilai masing-masing item dengan nilai sub totalnya atau faktor-faktor yang diungkap dalam skala. Angka korelasi diperoleh melalui penghitungan dengan memakai teknik korelasi product moment dari Pearson.

Rumus Pearson :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  : Koefisien validitas

$N$  : Banyaknya subjek

$X$  : Nilai pembanding

$Y$  : Nilai dari instrument yang akan dicari validitasnya

## 2. Uji Reliabilitas

Konsep reliabilitas alat ukur digunakan untuk mengetahui dan mencari sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat diartikan sebagai kepercayaan, keterandalan, kejelasan, ataupun konsistensi. Menurut Azwar (2012) hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran

terhadap sekelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah.

Untuk mengukur derajat reliabilitas skala kebahagiaan dalam penelitian ini digunakan metode Alpha Cronbach, dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum_{i=1}^n S_i^2}{S_t^2} \right)$$

dengan :

- $r_{11}$  adalah koefisien reliabilitas
- $n$  adalah banyaknya butir soal
- $S_i^2$  adalah varians skor soal ke- $i$
- $S_t^2$  adalah varians skor total

## G. Analisa Data

Analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis varians satu jalur; yakni untuk mengetahui dan mengidentifikasi perbedaan kebahagiaan antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan manajemen stres dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan manajemen stres para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan. Dalam proses perhitungan analisis data tersebut digunakan program computer SPSS seri 21.0 for windows

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Profil Pondok Pesantren Uswatun Hasanah**

Pondok pesantren Salafiyah Uswatun Hasanah didirikan pada tahun 2006 di desa Ulumahuam, Kecamatan Silangkitang, Kabupaten Labuhanbatu Selatan; merupakan sebuah lembaga pendidikan yang mengedepankan akhlak serta budi pekerti. Tujuan dan maksud didirikannya pondok pesantren ini adalah untuk pengembangan intelektualitas keagamaan yang universal, yang mensinergikan pemahaman agama dengan laju perkembangan teknologi terhadap para santri-santri/ah nya agar dapat membentengi diri di era globalisasi yang memberi efek kepada dekadensi moral dan dangkalnya pemahaman aqidah islam.

Pondok pesantren Uswatun Hasanah lahir di kecamatan Silangkitang berpenampilan beda dengan pesantren-pesantren yang ada pada umumnya di kabupaten Labuhanbatu raya; lahir tepatnya pada tanggal 17 Juni 2006 dengan menerapkan pelajaran kitab kuning yang mulai langka dan jarang dipelajari di saat-saat sekarang ini; dan lebih menerapkan penampilan klasik dalam berpakaian seperti jubah, sarung dan lobe.

Pondok pesantren Uswatun Hasanah berdiri atas ijin operasional dari Kementrian Agama Kabupaten Labuhanbatu, dengan nomor : Kd.02.07/05/PP.007/762/2010 per tanggal 18 Agustus 2010. Pondok pesantren Uswatun Hasanah mengadopsi system pembelajaran PPs Mustofawiyah Purba Baru Mandailing Natal.

Untuk mencapai target yang diinginkan pada masa yang akan datang, pondok pesantren Uswatun Hasanah menanamkan visi sebagai berikut :

1. Teladan dalam iman dan taqwa
2. Unggul dalam prestasi
3. Terdepan dalam penguasaan kitab kuning.

Untuk mewujudkan visi yang telah dicanangkan, maka misi yang menjadi andalan pondok pesantren Uswatun Hasanah adalah :

1. Berani dalam segala hal yang positif
2. Sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan
3. Ikhlas dalam setiap amal
4. Tawakal dalam setiap usaha

Visi dan misi ini senantiasa ditanamkan pada seluruh santri yang berada di pondok pesantren Uswatun Hasanah oleh para ustad dan ustazah yang menjadi pengajarnya.

Pada saat sekarang pondok pesantren Uswatun Hasanah dipimpin oleh ustad Darwin Lubis, S.Sos, dan dalam menjalankan pendidikan di pondok pesantren Uswatun Hasanah beliau dibantu oleh 18 staf pengajar yang rata-rata berpendidikan S1 (strata1/sarjana) dari berbagai bidang studi, seperti : Bahasa Indonesia, bahasa Inggris, bahasa Arab, matematika, fisika, kimia, biologi, agama, fiqih dan sebagainya.

Dalam mengembangkan kurikulumnya pengelola pondok pesantren Uswatun Hasanah juga memperhatikan minat dan bakat para santrinya, sehingga membuka kegiatan ekstra kulikuler yang terdiri dari :

1. Seni bela diri ; yaitu kegiatan pengembangan diri santri untuk menjadi santri yang tangkas serta sehat jasmani dan rohani.
2. Muhadoroh/tabligh; merupakan kegiatan pengembangan diri santri dalam bidang dakwah guna mencetak kader-kader da'i/da'iyah.
3. Nasyid dan marawis; merupakan kegiatan pengembangan diri santri berseni dan berkarya dalam syair dan lagu.
4. Penguasaan bahasa Arab dan bahasa Inggris; yaitu kegiatan pengembangan diri untuk menguasai dua bahasa guna mampu bersaing dengan perkembangan jaman.

Prestasi yang telah diraih oleh para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah pun cukup banyak, diantaranya adalah : lulus seleksi bea siswa di universitas al-Azhar Cairo tahun 2018, juara harapan 3 MQK tingkat Nasional bidang tauhid tahun 2017, juara 2 umum baca kitab kuning tingkat provinsi tahun 2017, juara 1 MQK

## 2. Persiapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah : persiapan administrasi, persiapan alat ukur, persiapan modul pelatihan manajemen stres, dan menetapkan fasilitator yang akan menjadi narasumber dalam pelatihan.

### a. Persiapan Administrasi

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Uswatun Hasanah di desa Ulumahuam kecamatan Silangkitang kabupaten Labuhan Batu Selatan. Sebelum terjun ke lapangan untuk pengambilan data penelitian, peneliti mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian ini kepada pengelola pondok pesantren Uswatun Hasanah yaitu ustad Darwin Lubis, S.Sos.I. Di samping mengurus ijin penelitian, peneliti juga mempersiapkan surat persetujuan sebagai responden (informed consent) yang akan dibagikan kepada santri yang ikut terlibat dalam pelatihan manajemen stres maupun yang menjadi bagian sebagai kelompok kontrol..

### b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan satu skala yang digunakan untuk mengungkap tingkat kebahagiaan responden, yang nantinya akan dikenakan baik kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Namun sebelum skala kebahagiaan digunakan dalam penelitian, dilakukan ujicoba lebih dulu untuk mengetahui derajat validitas dan reliabilitasnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan dan keandalan skala dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk itu dilakukan uji coba alat ukur (skala kebahagiaan) yang dikenakan pada santri di pondok pesantren Saifullah yang berada di Delitua kabupaten Deliserdang.

Dari hasil uji coba skala kebahagiaan, ternyata ada 10 item yang gugur (tidak valid) dikarenakan indeks daya beda itemnya  $< 0.3$ ; sehingga item yang valid dan akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 item,

dengan indeks daya beda item yang bergerak mulai dari 0,301 sampai 0,761. Dari hasil perhitungan reliabilitas dengan menggunakan metode Alpha Cronbach diketahui koefisien reliabilitas skala kebahagiaan adalah sebesar  $r_{tt} = 0,913$  dengan  $p < 0,01$ .

Secara lengkap hasil uji coba skala kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel 3. Distribusi item skala kebahagiaan setelah uji coba

Aspek	Item			
	Favourble		Unfavourble	
	Valid	Gugur	Valid	Gugur
<b>Kepuasan hidup</b>	2,3,6, 7, 8, 12, 13, 14,15,19, 21,24,25, 26, 27	1, 20	10,11,22, 23,28,29, 30	9,16, 18
<b>Afek positif</b>	32,34, 36 38,39	31, 33, 35, 37, 40	-	-
<b>Afek negatif</b>	41,42,43, 44,45,46 47,48,49,5 0			
<b>Jumlah</b>	33	7	7	3

c. Persiapan Modul Pelatihan

Modul pelatihan manajemen stres disusun sendiri oleh peneliti dengan memodifikasi beberapa modul pelatihan manajemen stres yang telah dilakukan oleh peneliti lain lebih dulu (Soraya, 2018; dan Suryani, 2017) dan memperhatikan kebutuhan para santri setempat. Materi dari modul pelatihan manajemen stres dalam penelitian ini terdiri dari : Identifikasi stresor, dampak stres dan pengelolaan stres, remaja dan permasalahannya, latihan relaksasi, berpikir positif, dan

pengembangan diri. Materi-materi tersebut diberikan menyesuaikan dengan kebutuhan para santri, dimana pada umumnya santri berada pada fase remaja, sehingga mereka perlu diberikan pengetahuan terkait dengan permasalahan yang sering dialami oleh para remaja, serta teknik untuk meredakan ketegangan yang sering dialami di saat mengalami stres.

Secara rinci jadwal pelaksanaan pelatihan manajemen stres dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stres

Pertemuan	Waktu	Kegiatan	Tujuan
Hari ke 1 29 Agustus 2019	08.30- 09.00	Pembukaan	Membuka sesi pelatihan
	09.00 - 09.30	Perkenalan	Membangun hubungan baik (rapport)
	09.30 - 10.00	Menyusun aturan main	Menjelaskan kontrak belajar selama berlangsungnya pelatihan
	10.00 - 10.30	Coffe break	Istirahat sejenak
	10.30 - 11.00	Menjelaskan tentang pelatihan manajemen stres	Agar para santri mengetahui tujuan dan manfaat dari pelatihan
	11.00 - 12.00	Identifikasi stresor	Memberikan informasi tentang stres dan penyebab stres
	12.00 - 13.30	ISHOMA	
	13.30 - 14.15	Ice breaking “membentuk tim”	Mempersiapkan santri menerima stresor dari lingkungan
	14.15 - 15.15	Dampak Stres dan pengelolaan stres	Agar para santri mengetahui akibat dari stres dan dapat mengantisipasinya
	15.15 - 15.30	Penutup	Mereview kegiatan pelatihan yang telah

			dilaksanakan
Hari ke 2 30 Agustus 2019	08.30 - 09.00	Pembukaan doa dan refleksi kegiatan yang lalu	Mengingat kembali pembelajaran yang telah lalu
	09.00 - 10.00	Remaja dan permasalahannya	Mengetahui dan memahami permasalahan yang sering dialami remaja
	10.00 - 10.15	Coffee break	Istirahat sejenak
	10.15 - 10.45	Latihan relaksasi	Melaksanakan relaksasi otot
	10.45 - 11.30	Berpikir positif	Mengajarkan para santri agar mampu berpikir positif
	11.30 - 12.00	Ice breaking "X" Illusion	Melihat kecenderungan arah pemikiran para santri
	12.00 - 13.30	ISHOMA	
	13.30 - 14.15	Pengembangan diri	Mengetahui potensi diri
	14.15 - 15.00	Diskusi dan tugas	Mengidentifikasi kelebihan yang dimiliki para santri
15.00 - 15.30	Penutup	Ucapan terima kasih atas kerja sama mengikuti pelatihan mana jemen stres	

#### d. Seleksi Fasilitator

Pelaksanaan pelatihan manajemen stres akan disampaikan oleh dua orang psikolog yang telah memiliki pengalaman dalam melakukan pelatihan. Sebagai fasilitator mereka berdua bertugas untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan, melatih ketrampilan dan memfasilitasi para santri dalam mempelajari dan mempraktekkan pengelolaan stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menjalankan tugasnya, fasilitator akan dibantu 2 orang mahasiswa yang

bertugas untuk melakukan observasi dan membantu pelaksanaan pelatihan manajemen stres tersebut.

Para fasilitator telah memiliki sertifikasi sebagai psikolog dan berpengalaman dalam menangani permasalahan-permasalahan yang dialami oleh remaja. Mereka juga telah berpengalaman untuk memberikan konseling, baik secara individual maupun kelompok.

## B. Pelaksanaan Penelitian

### a. Pelaksanaan sebelum pelatihan

Sebelum pelatihan dilaksanakan modul pelatihan manajemen stres dievaluasi lebih dulu oleh psikolog yang telah terbiasa dan berpengalaman memberikan pelatihan tentang manajemen stres. Setelah dievaluasi, modul tersebut diujicobakan pada santri yang berusia antara 15 – 18 tahun yang berada di pondok pesantren Saifullah yang berada di Delitua kabupaten Deliserdang.

Ujicoba modul dilakukan untuk mengetahui apakah isi modul sudah tepat dan sesuai dengan tujuan pencapaian dilaksanakannya pelatihan manajemen stres, waktu yang dibutuhkan dan kejelasan materi serta bahasa yang disampaikan selama pelatihan manajemen stres. Adapun standar yang digunakan dalam ujicoba modul pelatihan manajemen stres adalah seperti berikut ini :

Tabel 5. Standar penilaian modul saat uji coba

Aspek	Skor/penilaian			
Apakah tujuan pelatihan disampaikan fasilitator dengan jelas?	Sangat tidak jelas (1)	Tidak jelas (2)	Jelas (3)	Sangat jelas (4)
Apakah tujuan pelatihan sesuai dengan materi yang disampaikan fasilitator ?	Sangat tidak sesuai (1)	Tidak sesuai (2)	Sesuai (3)	Sangat sesuai (4)
Apakah materi yang disampaikan dalam pelatihan ini menarik?	Sangat tidak menarik (1)	Tidak menarik (2)	Menarik (3)	Sangat menarik (4)
Apakah fasilitator me	Sangat sulit	Sulit	Mudah	Sangat

nyampaikan materi dengan bahasa yang mudah dipahami?	dipahami (1)	dipahami (2)	dipahami (3)	mudah dipahami (4)
Apakah materi pelatihan disampaikan dengan selang waktu yang ideal?	Sangat tidak ideal (1)	Tidak ideal (2)	Ideal (3)	Sangat ideal (4)

Hasil evaluasi para santri terhadap modul pelatihan manajemen stres dihitung reratanya, yaitu dengan menjumlahkan seluruh skor dari para santri yang mengevaluasi modul tersebut dibagi dengan jumlah pertanyaan yang diajukan, skor terendah 1 dan yang tertinggi adalah 4. Dalam uji coba modul pelatihan manajemen stres ini dilibatkan 5 orang santri. Adapun hasil evaluasi santri terhadap modul pelatihan manajemen stres ini dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Hasil Penilaian Ujicoba Modul

Santri	Skor rerata	Penilaian kualitatif
WS	4	Dapat memahami stres yang sering dialami remaja, mengerti tentang potensi diri dan tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul
ND	3.8	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan menjadikan diri lebih paham terkait kpotensi kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri
YIM	3.6	Mendapat informasi baru tentang stres dan upaya untuk mengatasinya, sehingga tetap bisa bahagia
SR	3.4	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan cara mengatasinya, memotivasi diri untuk mengembangkan potensi diri
MB	3.2	Mendapatkan informasi tentang stres, dampak yang ditimbulkan dan

pengelolaan nya; sehingga tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul nantinya.

Dari hasil ujicoba modul tersebut dapat diketahui bahwa secara umum tujuan yang hendak dicapai dalam pelatihan manajemen ini sudah sesuai dengan pelatihan yang dilakukan, waktu yang disediakan, materi disampaikan dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami. Di sisi lain, para santri pun merasa mendapatkan ketrampilan dan pengetahuan baru mengenai manajemen stres, relaksasi otot dan permasalahan pada remaja dan cara mengatasinya serta upaya yang bisa dilakukan untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki.

Langkah berikutnya adalah menetapkan santri yang akan mengikuti pelatihan manajemen stres. Penetapan responden sebagai peserta pelatihan didasarkan pada skrining skor kebahagiaan para santri. Skrining dibuat mengacu pada kategori tingkat kebahagiaan para santri. Kategorisasi ini dibedakan menjadi 3, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Santri yang akan mengikuti pelatihan manajemen stres ini adalah yang tingkat kebahagiaannya berada pada kategori rendah. Berikut ini adalah data kategorisasi tingkat kebahagiaan santri.

Tabel 7. Kategorisasi tingkat kebahagiaan Santri

Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 105,61$	14	14,58 %
Sedang	$105,61 < X < 119,59$	36	37,5 %
Tinggi	$X > 119,59$	46	47,92 %
	Jumlah	96	100%

Berdasarkan data pada tabel 16, maka yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah dan sedang yang berjumlah 50 orang. Dari ke 50 santri tersebut, peneliti membagi ke dalam kelompok control dan kelompok eksperimen, yang masing-masing kelompok terdiri dari 25 orang responden.

b. Pelaksanaan pelatihan manajemen stress

Pelaksanaan pelatihan manajemen stress dilakukan pada para santri yang berada di pondok pesantren Uswatun Hasanah selama 2 hari; dimulai dari jam 08.00 – 15.30. pelatihan manajemen stress ini dikenakan pada para santri yang memiliki skor kebahagiaan yang berada pada taraf kategori sedang dan kurang, da nada sejumlah 50 orang, namun ke 50 orang ini kemudian dibedakan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (masing-masing sebanyak 25 orang). Kelompok eksperimen mendapatkan kesempatan untuk diikutsertakan dalam pelatihan manajemen stress, sedang kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan manajemen stress. Secara rinci pelaksanaan pelatihan manajemen stress dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. Pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stress

Pertemuan	Waktu	Kegiatan	Tahapan pelatihan
Hari 1	08.30-09.00	Pembukaan	Memulai pelatihan manajemen stress
29 Agustus 2019	09.00-09.30	Perkenalan	Membangun suasana dan relasi yang akrab antar peserta dan fasilitator
	09.30-10.00	Menyusun aturan main	Membuat kontrak belajar dengan para santri agar pelatihan berjalan secara tertib
	10.00-10.30	Coffee break	-
	10.30-11.00	Menjelaskan tentang pelatihan manajemen stress	Memberikan gambaran tujuan dan manfaat dilaksanakan pelatihan manajemen stress
	11.00-12.00	Identifikasi stressor	Memberikan gambaran mengenai stress melalui informasi dan berbagi pengalaman
	12.00-13.30	ISHOMA	-
	13.30-14.15	Ice breaking “membentuk tim”	Memberikan pengalaman pada para santri jika

			dihadapkan pada situasi yang menekan (stressor)
	14.15-15.15	Dampak stres dan pengelolaan stres	Memberikan gambaran dan pengalaman akibat dari stress yang sering muncul dalam kehidupan para santri dan cara antisipasinya
	15.15-15.30	Penutup	Memberikan kesempatan pada para santri merefleksikan kembali pembelajaran yang telah dilakukan hari ini
<b>Hari ke 2</b>			
30 Agustus 2019	08.30-09.00	Pembukaan doa dan refleksi kegiatan yang kemarin	Menanyakan apa yang dirasakan dan manfaat pembelajaran yang lalu pada para santri
	09.00-10.00	Topik tentang remaja dan permasalahannya	Memberikan gambaran problema yang umumnya dialami remaja dan bagaimana mengantisipasinya
	10.00-10.15	Coffee break	-
	10.15-10.45	Latihan relaksasi	Melakukan latihan relaksasi otot untuk meregangkan otot-otot tubuh dan merasakan rileks
	10.45 – 11.30	Berpikir positif	Memberikan gambaran pentingnya berpikir positif dan cara memandang situasi dan kondisi secara positif
	11.30 – 12.00	Ice breaking “X” Illusion	Mengarahkan para santri untuk mempraktekkan kebiasaan berpikir positif
	12.00-13.30	ISHOMA	-
	13.30-14.15	Pengembangan diri	Mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan yang dimiliki para santri
	14.15 – 15.00	Diskusi dan tugas	Mampu membuat daftar potensi dan kelebihan

			yang dapat dikembangkan oleh para santri
	15.00-15.30	Penutup	Melakukan umpan balik terkait pelatihan manajemen

Selama pelaksanaan pelatihan manajemen stres para santri mengikuti kegiatan secara tertib sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Suasana pelatihan nampak dinamis karena para santri peserta pelatihan diberikan kebebasan untuk memberikan tanggapan di setiap sesinya.

c. Pelaksanaan setelah pelatihan

Setelah pelatihan diberikan secara menyeluruh maka tahap berikutnya adalah melaksanakan pengukuran kebahagiaan (kondisi post-test). Pengukuran post-test dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2019, dengan memberikan skala kebahagiaan kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Maksud pengukuran posttest ini adalah untuk melihat apakah ada perubahan skor kebahagiaan setelah para santri yang berada dalam kelompok eksperimen diberikan pelatihan manajemen stres.

d. Tahap tindak lanjut

Pada tahapan ini melaksanakan kegiatan monitoring atas kegiatan pelatihan manajemen stres yang telah dilaksanakan pada beberapa waktu yang lalu (29 – 30 Agustus 2019). Tahapan tindak lanjut dilakukan pada tanggal 20 September 2019, dengan menanyakan kembali kepada kelompok eksperimen terkait pengalaman yang telah mereka dapatkan dari pelatihan manajemen stres.

Tahapan tindak lanjut ini diawali dengan memberikan kesempatan pada para santri yang menjadi peserta pelatihan manajemen stres untuk menceritakan apa yang dirasakan dan dialami setelah mendapatkan pelatihan tersebut. Pada umumnya mereka merasa senang atas pengalaman yang mereka peroleh, dan telah mencoba beberapa teknik yang diajarkan di pelatihan pada saat mereka mengalami tekanan dalam kehidupan yang dijalaninya.

e. Perlakuan terhadap kelompok kontrol

Kelompok kontrol tidak mendapatkan paket pelatihan manajemen stres secara utuh. Kepada mereka hanya diberikan psikoedukasi terkait tentang masalah stres, sumber-sumber stres dan bagaimana mengelola stres dengan baik, dan latihan relaksasi otot. Psikoedukasi ini diberikan pada tanggal 31 Agustus 2019 bertempat di ruang pertemuan (masjid mini) pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan.

Pada kesempatan tersebut banyak pertanyaan yang dilontarkan dari para santri yang masuk ke dalam kelompok kontrol, dan ini membuat mereka semakin paham terkait apa yang dirasakan dan dipikirkan berkenaan kejadian ataupun peristiwa yang dialaminya sehari-hari.

Pengukuran pre-test kebahagiaan pada kelompok kontrol dilaksanakan bersamaan dengan pre-test kelompok eksperimen yaitu pada tanggal 28 Agustus 2019, demikian juga pelaksanaan pengukuran post-test nya dilakukan secara bersamaan pada kedua kelompok tersebut pada tanggal 31 Agustus 2019.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Responden

Dalam penelitian ini yang menjadi responden adalah para santri kelas 4, 5, 6 dan 7 pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan. Mereka berusia antara 15 – 18 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan wanita, serta memiliki tingkat (skor) kebahagiaan < 119. Secara rinci karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian ini dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 9. Karakteristik responden penelitian

Kelas	4	5	6	7
Jumlah	18	11	14	7
Jenis	L = 10	L = 6	L = 5	L = 2

<b>kelamin</b>	P = 8	P = 5	P = 9	P = 5
<b>Usia</b>	14	15	16	17
<b>Skor kebahagiaan</b>	X = 98	X = 103	X = 110	X = 101

Dari tabel 9, terlihat bahwa para santri yang masih muda belia mendapatkan skor kebahagiaan yang paling rendah jika dibandingkan dengan para santri lainnya, yang usianya lebih tinggi. Hal ini diduga karena para santri yang berada di kelas 4, mereka umumnya berusia antara 14 -15 tahun dan merupakan santri baru yang masuk ke pondok pesantren. Para santri ini masih berupaya untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial dan norma-norma yang baru. Di samping itu juga mereka harus mampu beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang ada di pondok pesantren. Faktor-faktor ini diduga menjadi penyebab dari rendahnya skor kebahagiaan mereka.

## 2. Analisa Data

Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini digunakan analisis varians satu jalur (anava A), yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan. Selain itu juga untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaan santri yang ada di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, baik sebelum maupun sesudah diberikan pelatihan manajemen stres.

Untuk melakukan analisis varians dua jalur (anava AB) ini maka uji asumsi sebagai prasyarat harus terpenuhi lebih dulu, yaitu uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas kelompok yang dilibatkan dalam penelitian.

### a. Uji Normalitas Sebaran

Tujuan dilakukan uji normalitas sebaran adalah untuk mengetahui apakah data-data penelitian dari variabel yang diukur terdistribusi secara normal. Untuk itu digunakan uji

Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui penyebaran datanya terdistribusi secara normal atau tidak. Berdasarkan penghitungan uji statistik Kolmogorov-Smirnov diketahui bahwa variabel kebahagiaan berdistribusi normal atau dengan kata lain mengikuti sebaran data kurva normal. Hasil penghitungan ini dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 10. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	statistik	Df	Sig
<b>Posttest eksperimen</b>	.106	25	.200	.966	25	.547
<b>Posttest kontrol</b>	.129	25	.200	.959	25	.394

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas diperlukan untuk mengetahui

Tabel 11. Hasil uji homogenitas kelompok

F	df1	df2	Sig
.964	3	96	.413

Dari tabel 11 diatas dapat diketahui bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya varians dalam kelompok, ini artinya bahwa kedua kelompok cenderung homogeny. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien Kolmogorov-smirnov sebesar 0,964 dengan  $p > 0,05$  ( $p = 0,413$ )

c. Hasil analisis varians

Hasil perhitungan analisis varians untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian, ditunjukkan pada tabel 12 di bawah ini.

Tabel 12. Rangkuman hasil perhitungan analisis varians

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: kebahagiaan					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1048.820 <sup>a</sup>	1	1048.820	9.331	.004
Intercept	557356.820	1	557356.820	4958.544	.000
VAR00002	1048.820	1	1048.820	9.331	.004
Error	5395.360	48	112.403		
Total	563801.000	50			
Corrected Total	6444.180	49			

a. R Squared = .163 (Adjusted R Squared = .145)

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians pada tabel 11 di atas, diketahui bahwa ada perbedaan tingkat kebahagiaan antara santri yang berada dalam kelompok eksperimen dengan santri yang berada dalam kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien perbedaan F sebesar 9,331 dengan  $p < 0,01$ .

#### D. Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan yang dialami oleh para santri yang berada di pondok pesantren Uswatun Hasanah desa Ulumahuam kecamatan Silangkitang kabupaten Labuhan Batu Selatan, yang ditunjukkan oleh koefisien perbedaan F-tes sebesar 9,331 dengan  $p < 0,01$  ( $p = 0,004$ ). Dilihat dari skor rerata kebahagiaan kelompok santri yang mendapatkan pelatihan manajemen stres adalah sebesar 110 yang berada pada kategori tinggi, sedangkan kelompok santri yang tidak mendapatkan pelatihan manajemen stres memiliki rerata

kebahagiaan sebesar 101 berada pada kategori sedang (cukup), dengan standar deviasi sebesar 11,46.

Temuan ini mengimplikasikan bahwa pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan para santri yang tinggal di pondok pesantren. Ketika santri mampu memahami dan mengimplementasikan pengetahuan serta ketrampilan manajemen stres yang telah dilatihkan, maka rasa *homesickness*, aturan dan jadwal yang ketat, penyesuaian dengan lingkungan akan dapat dengan mudah diatasinya. Artinya para santri akan mampu mengembangkan coping atas tekanan-tekanan hidup yang dirasakannya selama berada di pondok pesantren. Akibatnya tentunya rasa kebahagiaannya akan meningkat, sehingga mereka akan mampu mengembangkan potensi psikologis secara optimal.

Kebahagiaan menjadi hal yang penting dalam kehidupan manusia, terutama yang masih berusia muda dalam konteks ini adalah mereka yang berada pada tahap perkembangan remaja. Remaja yang bahagia akan mendorong dan memotivasi usaha untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam agama Islampun di setiap doa yang dilantunkan akan diakhiri dengan harapan dan tujuan hidup yang bahagia baik di dunia maupun akherat (Quran, 2018).

Perubahan situasi dan lingkungan sehari-hari yang dialami oleh para santri remaja yang tinggal di pondok pesantren, tidak dirasakan sebagai beban dalam kehidupan yang dijalaninya. Justru hal ini dianggap sebagai suatu tantangan dalam hidup yang harus dihadapi secara nyata, dan menjadi ujian untuk bisa sukses di kehidupan masa yang akan datang. Para santri remaja ini percaya bahwa apa yang dijalani dalam kehidupannya saat ini, sudah menjadi ketetapan Allah yang maha kuasa, mereka tinggal mengambil hikmah atas peristiwa atau kejadian-kejadian yang telah terjadi. Adanya pelatihan manajemen stres menambah pengetahuan dan ketrampilan mereka terkait pemahaman terhadap diri mereka sendiri, pengelolaan terhadap sumber stres dan mengantisipasi solusi yang dapat dilakukan di saat menghadapi stres.

Manfaat pelatihan manajemen stres tidak hanya untuk meningkatkan kebahagiaan saja, namun berpengaruh juga terhadap aspek lain dari kondisi psikologis seseorang. Penelitian Megawati dan Lisnawati (2014) menemukan bahwa pelatihan manajemen stres supernal berpengaruh terhadap penurunan kecenderungan kenakalan remaja. Dalam konteks akademis, ternyata manajemen stres juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa (Sianturi, dkk. 2017).

Pelatihan manajemen stres bagi santri remaja merupakan pembelajaran hal baru, sehingga mereka antusias dan merasa tertarik dengan kegiatan yang dilakukan. Hal ini terlihat dari partisipasi mereka dalam melaksanakan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh dan menjalankan peran mereka sebagaimana mestinya. Rasa ingin tahu yang begitu besar mendorong mereka untuk senantiasa mengikuti tahapan-tahapan dari pelatihan ini dengan sepenuh hati, bahkan saat pelatihan ini usai mereka berharap akan ada lagi kegiatan seperti ini di masa yang akan datang. Mereka merasa gembira dapat mengekspresikan apa yang dipikirkan dan dirasakan selama ini secara bebas.

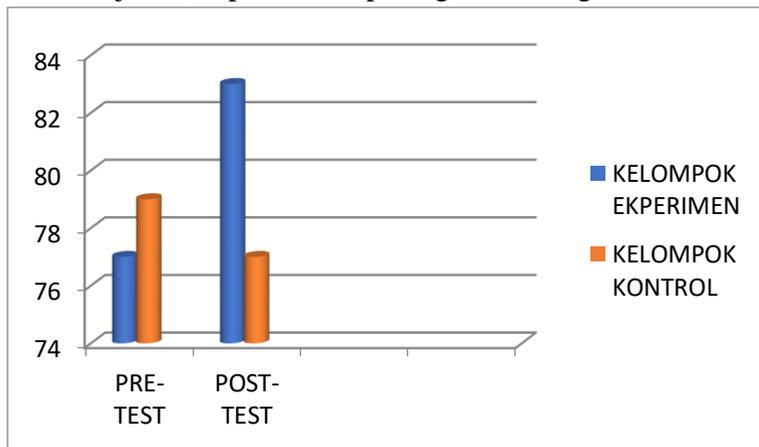
Bila dikaitkan dengan isi materi yang disampaikan, maka pelatihan manajemen stres tidak terbatas hanya memberikan pengaruh pada peningkatan kebahagiaan saja, tapi juga dapat meningkatkan toleransi terhadap kejadian-kejadian yang buruk yang dialami para santri. Dari materi mengenai berpikir positif, banyak para santri mengakui bahwa mereka dapat berdamai dengan situasi yang kurang menyenangkan dan memaafkan keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, bahkan justru dapat melegakan perasaan dan suasana hati yang tidak nyaman. Usaha untuk berdamai dan memberikan maaf tersebut mereka wujudkan dengan banyak melakukan istigfar dan mendengarkan sholawat nabi. Ketika mereka melakukan kedua hal tersebut maka hatinya akan tenang dan tentram kembali.

Pada dasarnya tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah berkembangnya stres menjadi tidak berkepanjangan atau tidak menjadi stres yang kronis; sehingga stres dapat dikelola dengan meredam sumber yang menimbulkan stres, meningkatkan toleransi dan batas ambang daya tahan terhadap stres, dan mengantisipasi

akibat fisiologis dari stres itu sendiri. Ini artinya ketika seorang individu memiliki kemampuan ataupun ketrampilan dalam bidang manajemen stres, maka stres yang muncul dalam kehidupannya dapat dikelola dengan baik sehingga tidak menyebabkan atau menimbulkan stres yang kronis (*distres*) bagi dirinya. Adanya kemampuan mengelola stres tersebut akan membuatnya menjadi semakin kuat dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup yang dijalaninya. Dampak lebih jauh mereka akan tetap bahagia, meskipun stres menghampiri dirinya.

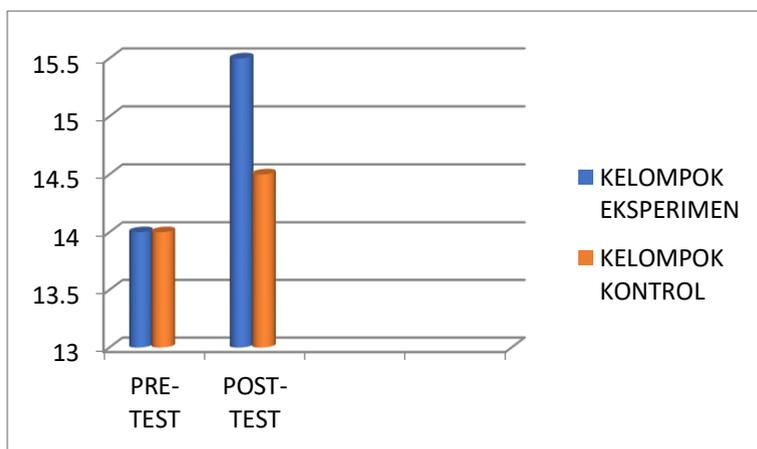
Keuntungan lain dari ketrampilan manajemen stres adalah dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat dan daya pikir, kualitas tidur, dapat menekan efek samping dari stres, dapat mengurangi resiko terhadap berbagai penyakit seperti stroke, jantung, diabetes dan sebagainya.

Hasil penelitian ini juga menemukan adanya perubahan pada masing-masing aspek kebahagiaan yang dirasakan oleh para santri, sebagai dampak dari diberikannya pelatihan manajemen stres kepada mereka. Masing-masing aspek kebahagiaan tersebut mencakup kepuasan hidup dan afek positif yang mengalami peningkatan sedangkan afek negatif mengalami penurunan. Secara rinci terjadinya perubahan pada masing-masing aspek kebahagiaan yang dialami oleh para santri remaja ini, dapat dilihat pada gambar diagram berikut ini.



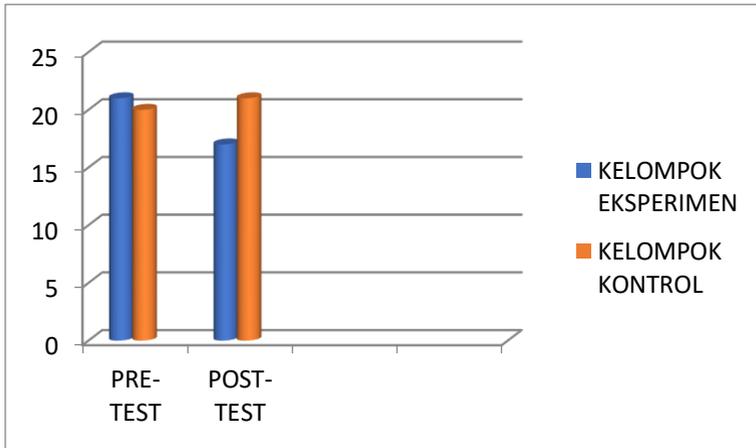
Gambar 2. Kondisi aspek kepuasan hidup

Dari gambar 2 dapat dijelaskan bahwa kepuasan hidup pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan manajemen stres. Ini artinya pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap tingkat kepuasan atas kehidupan yang dialami oleh para santri selama ini. Pelatihan manajemen stres membukakan wacana atau pengetahuan baru bagi para santri dalam menyikapi kehidupan yang dialami selama di pesantren. Para santri mampu mengevaluasi secara kognitif peristiwa ataupun kejadian-kejadian dalam hidupnya dan memaknai setiap kejadian tersebut secara positif. Mereka mampu mengambil hikmah dari apa yang dirasakan dan dipikirkannya.



Gambar 3. Kondisi aspek afek positif

Dari gambar 3 dapat dijelaskan bahwa kondisi afek positif para santri yang berada dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang cukup berarti setelah mendapatkan pelatihan manajemen stres. Para santri mampu mengembangkan afek positif mereka, karena selama berlangsungnya pelatihan manajemen stres menjalankan seluruh aktivitas dengan perasaan gembira bahkan mereka bisa tertawa lepas. Banyak sesi-sesi yang berisi hiburan atau game, yang dibawakan oleh fasilitator yang humoris dan menyenangkan.



Gambar 4. Kondisi aspek afek negatif

Dari gambar 3 dapat dijelaskan bahwa kondisi afek negatif yang dialami para santri mengalami penurunan walaupun hanya sedikit. Diduga rendahnya penurunan afek negatif ini disebabkan oleh masih adanya rasa kecewa yang dirasakan oleh para santri mengingat keadaan yang dihadapi (realita) tidak sesuai dengan harapan mereka. Mengingat kondisi di pondok pesantren tentunya tidak sama dengan kondisi di rumah mereka sendiri yang tersedia fasilitas seperti apa yang mereka inginkan.

Temuan lainnya dari penelitian ini adalah tinjauan kebahagiaan berdasarkan pada masing-masing aspeknya. Pada kelompok eksperimen khususnya (kelompok santri yang diberikan pelatihan manajemen stres) ditemukan adanya peningkatan pada aspek kepuasan hidup, afek positif serta penurunan pada aspek afek negatifnya. Hal ini mendukung pendapat dari Carr (2005) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan hidup, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif.

Tabel 13. Hasil analisis aspek kebahagiaan kelompok eksperimen

Aspek	Kondisi	Rerata	SD	F-test	P
Kepuasan	Pretest	67,48	5,08	77,97	0,000
	Posttest	82,72	6,97		
Afek	Pretest	11.72	1,88	40,73	0.000

<b>Positif</b>	Posttest	15,56	2,35		
<b>Afek</b>	Pretest	21,20	5,07	9,82	0.003
<b>Negatif</b>	Posttest	17,32	3,56		

Tabel 13 memperlihatkan gambaran umum dari aspek-aspek kebahagiaan para santri yang mendapatkan pelatihan manajemen stres mengalami peningkatan secara signifikan pada aspek kepuasan dan afek positif, serta penurunan yang signifikan pada aspek afek negatif setelah mereka mendapatkan pelatihan manajemen stres. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres memang sangat diperlukan untuk meningkatkan kebahagiaan para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan.

Analisis lebih lanjut menemukan bahwa dari 50 santri yang terlibat dalam penelitian dapat dikategorikan tingkat kebahagiaannya sebagai berikut :

Tabel 14. Tingkat kategori kebahagiaan responden

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	➤ 123	4	8
<b>Tinggi</b>	➤ 110 - 123	13	26
<b>Sedang/Cukup</b>	➤ 99 - 110	21	42
<b>Kurang</b>	➤ 87 - 99	8	16
<b>Sangat Kurang</b>	➤ 87	4	8

Tabel 14 menunjukkan bahwa terdapat 4 orang santri yang memiliki tingkat kebahagiaan sangat tinggi, 13 orang santri berada pada kategori tingkat kebahagiaan tinggi, 21 orang santri berada pada kategori tingkat kebahagiaan sedang, dan 8 orang santri berada pada kategori tingkat kebahagiaan kurang atau rendah (berarti merasa kurang bahagia), dan ada 4 orang santri berada pada kondisi yang sangat kurang bahagia (sangat tidak bahagia).

Mengacu pada data di atas maka perlu adanya perhatian serius dari pihak pengelola untuk memperhatikan kondisi psikologis para santrinya. Mengingat bahwa rasa kurang bahagia yang mendera pada

diri seseorang akan berdampak pada sikap dan perilaku orang tersebut. Di sisi lain, juga bisa akan berdampak pada kondisi fisik dan kesehatan yang bersangkutan.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan manajemen stres yang signifikan terhadap kebahagiaan santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan, yang ditunjukkan oleh koefisien F sebesar 9,331 dengan  $p < 0,01$  ( $p = 0,004$ ). Ada perbedaan kebahagiaan antara kelompok yang diberikan pelatihan manajemen stres dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan manajemen stres. Kelompok yang diberikan pelatihan manajemen stres memiliki rerata kebahagiaan sebesar 110 yang berada pada kategori tinggi, sementara kelompok yang tidak diberikan pelatihan manajemen stres memiliki rerata kebahagiaan sebesar 101 yang berada pada kategori sedang.

Secara umum tingkat kebahagiaan para santri yang terlibat dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dengan skor 105 dan standar deviasi sebesar 11,46. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah berada pada kategori sedang atau cukup bahagia.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

- 1) Untuk menjaga rasa bahagia para santrinya, maka diharapkan pengelola pondok pesantren dapat melaksanakan program pelatihan manajemen stres secara kontinyu. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan program TOT (Training Of Trainer), sehingga santri yang telah mendapatkan pelatihan manajemen stres dapat melatih santri lainnya di kemudian hari.
- 2) Mengingat bahwa tingkat kebahagiaan santri setelah diberikan pelatihan manajemen stres ini berada pada kategori tinggi, maka diharapkan mereka dapat mempertahankan rasa kebahagiaannya dengan senantiasa mengolah pengetahuan dan ketrampilan dalam

mengelola stres dan sering mengaplikasi pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

- 3) Dari hasil pengolahan data ditemukan bahwa ada 12 orang santri yang berada pada kategori tingkat yang rendah (kurang dan bahkan sangat tidak bahagia), maka perlu ditindaklanjuti dengan memberikan konseling pribadi agar santri tersebut dapat meningkatkan rasa bahagiannya, sehingga mereka tidak mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi psikologisnya.
- 4) Untuk peneliti selanjutnya, mengingat kontribusi pelatihan manajemen stres belum dapat diketahui pasti sumbangannya terhadap kebahagiaan para santri, maka perlu dikaji lebih lanjut dengan membandingkannya dengan intervensi lainnya, seperti pelatihan relaksasi, atau pelatihan berpikir positif. Di samping itu, masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan santri. Oleh karena itu disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin memperdalam kajian kebahagiaan santri, untuk melibatkan faktor demografi, sosial ekonomi, prestasi yang telah dicapai dalam melakukan penelitian di masa yang akan datang, diduga faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan para santri yang tinggal di pondok pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeny, A., Yuniarti, K.W., Moordiningsih, dan Kim, Uichol. 2015. Happiness orientations among adolescent raised in urban and rural areas. *Journal Indigenouse*, Vo. 13, No. 1. (15 – 28)
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. New York: Routledge.
- Azwar, Saifudin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2010. *Reliabilitas dan Validitas: edisi ke-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumgardner, Steve.R., & Crothers, Marie, K. (2009). *Positive Psychology*. Prentice Hall: Pearson Education, Inc
- Biswar-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well-being*. *Daedalus*, 133, 18 -25.
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. New York: Brunner-Routled
- Darmayanti, N. (2012). Model kesejahteraan subjektif remaja penyintas bencana tsunami Aceh 2004. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Diener, Ed, and Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Journal Psychological Science*. Vol. 13, No. 1.
- Handono, O.T. dan Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. *Empathy – jurnal Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan Yogyakarta*. Vol. 1, no. 2 (79 – 89).

- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Hidayat, D.A. 2012. Perbedaan penyesuaian diri santri di pondok pesantren tradisional dan modern. *Jurnal Talenta*, vol. 1, nomor 2, halaman 106 -126. Study Psikologi Universitas Shahid Surakarta.
- Kementerian Agama RI.2012. *Daftar jumlah dan nama Pondok Pesantren di Indonesia*. <http://kemenag.go.id> diakses tanggal 8 September 2018.
- Kerlinger Fred N., 2000. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Lutfiyah, dan Takwin, B. (2018). Hubungan antara kepribadian dan kebahagiaan dengan harga diri sebagai mediator. *Jurnal Psikologi teori dan terapan*, Vol. 9, nomor 1 (17 -26).
- Megawati, R., & Amril, R. I. (2006). *Membantu anak pulih dari trauma bencana*. Jakarta : Republika.
- Megawati, S.P., dan Lisnawati (2014). Pengaruh pelatihan manajemen stres supernal terhadap kecenderungan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 2., nomor 2 (91 -101).
- Mujamiasih, M. (2013). *Subjective well-being (SWB): studi indigenous pada PNS dan karyawan swasta yang bersuku Jawa di pulau Jawa*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Oberg, K. (2006). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Antropology*, 7, 177-182.
- Peterson, C., Park, N., and Seligman, M.E.P., (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction : the Full life versus Empty Life. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 6 (25 -41).

- Plante, T.G., Yancey, S., Sherman, A., & Guertin, M., (2000). The association between strength of religious faith and psychological functioning. *Pastoral Psychology*, 48, 5, 405 – 412.
- Rahmayanti, F., Sugiharto, D. Y. P., Sunawan. (2019). The effect of social adjustment mediatiomon relationship homesickness with the happiness of students Islamic Boarding School. Diunduh <http://journa;unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/31555>
- Rahmawati, A.D. (2015). Kepatuhan Santri terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern. *Tesis publikasi*. Program Magister Psikologi; Sekolah Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th edition. New Jersey: John Wiley & Sons
- Sarwono, Sarlito W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, cetakan XIV
- Sauri, S. dan Budimansyah, D. (2014). Nilai kearifan local pesantren dalam upaya pembinaan karakter santri. *Jurnal Nizham*, Vol. 3, Nomor 02. (21 – 49).
- Shafiq, S., Naz, R.A., Ansar, M., Nasrulla, T., Bushra, M., dan Imam, S. (2015). Happiness as Related to Mental Health among University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*. Vol.5., no. 9. (124 – 132).
- Sianturi, Desyanto, K., dan Sugiyono (2017). Pengaruh manajemen stres, manajemen diri dan disiplin terhadap prestasi belajar pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri di Yogyakarta. *Thesis*. Program pascasarjana : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soraya, R.N. (2018). Pelatihan manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita asma. *Tesis*. Program

Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII; Yogyakarta.

Sudaryono. (2018). *Metode Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta. Hal. 114.

Sundberg, N.D., Winebarger, A.A., & Taplin, J.R. (2007). *Clinical psychology: Evolving theory, practice, and research*. (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Susanto, H., dan Muzakki, M. (2016). Perubahan perilaku santri (studi kasus alumni pondok pesantren salafiyah di desa Langkap kecamatan Besuki kabupaten Sutubondo). *Jurnal pendidikan Islam (Istawa)*, Vol. 2, nomor 1 (1 – 40)

Veenhoven, R. (2009). *Greater happiness for a greater number : is that possible and desireable?*. Diunduh <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2010s/GreaterHappiness-JOSH-2.pdf> tanggal 15 Mei 2019.

Yasmin, M., Zulkarnain, dan Daulay, D.A. (2017). Gambaran *homesickness* pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi (Psikologia)*. Vol. 12, nomor 3 (165 -172)

## DAFTAR LAMPIRAN

### KARAKTERISTIK RESPONDEN

Pada bagian ini anda dimohonkan untuk mengisi dan memilih jawaban yang sesuai dengan cara **memberi tanda silang** pada salah satu pilihan jawaban.

1. Nama responden : .....
2. Jenis Kelamin : 1. Pria  
2. Wanita
3. Usia : .....
4. Kelas : .....
5. Tingkatan : .....
6. Asal Pesantren : .....

### TATA CARA MENJAWAB KUESIONER

#### Petunjuk mengerjakan :

Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri adik-adik yang sebenarnya dengan memberi tanda silang pada huruf yang sesuai. Hanya ada satu kemungkinan yang harus diberikan :

**SS** = **sangat sering** mengalami dan merasakan keadaan tersebut

**S** = **sering** mengalami dan merasakan keadaan tersebut

**KK** = **kadang-kadang** mengalami dan merasakan keadaan tersebut

**TP** = **tidak pernah** mengalami dan merasakan keadaan tersebut

NO	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	KK	TP
1	Merasa bahagia dengan kehidupan saya saat ini	SS	S	KK	TP
2	Puas dengan prestasi yang telah saya capai	SS	S	KK	TP
3	Bangga dengan kemampuan yang saya miliki	SS	S	KK	TP
4	Kecewa dengan kehidupan yang saya jalani saat ini	SS	S	KK	TP
5	Sulit meraih prestasi yang bisa diandalkan	SS	S	KK	TP
6	Bangga memiliki keluarga yang saling menyayangi	SS	S	KK	TP
7	Bahagia rasanya dekat dengan keluarga	SS	S	KK	TP

8	Bersyukur memiliki keluarga yang penuh pengertian	SS	S	KK	TP
9	Campur tangan keluarga membuat kebebasan saya terganggu	SS	S	KK	TP
10	Banyak tekanan dari keluarga yang saya rasakan	SS	S	KK	TP
11	Keluarga saya menjengkelkan	SS	S	KK	TP
12	Senang memiliki banyak teman	SS	S	KK	TP
13	Teman-teman senantiasa memberikan bantuan tanpa pamrih	SS	S	KK	TP
14	Senang berada diantara teman-teman	SS	S	KK	TP
15	Bersama teman, semua pekerjaan menjadi ringan	SS	S	KK	TP
16	Banyak teman suka iri dengan kehidupan saya	SS	S	KK	TP
17	Diejek oleh teman-teman saya di Pondok Pesantren	SS	S	KK	TP
18	Banyak teman Pondok merugikan diri saya	SS	S	KK	TP
19	Bangga dilibatkan dalam kegiatan di pondok pesantren	SS	S	KK	TP
20	Terlibat dalam kegiatan di lingkungan Pondok Pesantren	SS	S	KK	TP
21	Puas rasanya bisa terlibat dalam kegiatan di Pondok	SS	S	KK	TP
22	Merasa dasingkan oleh teman di Pondok Pesantren	SS	S	KK	TP
23	Masyarakat tidak memperdulikan keberadaan saya	SS	S	KK	TP
24	Bangga belajar di Pondok Pesantren ini	SS	S	KK	TP
25	Belajar di Pondok Pesantren ini sangat menyenangkan	SS	S	KK	TP
26	Ustad/Umi di Pondok Pesantren ini ramah-ramah	SS	S	KK	TP
27	Merasa nyaman belajar di Pondok ini	SS	S	KK	TP
28	Merasa kecewa dengan Pondok Pesantren ini	SS	S	KK	TP

29	Ada keinginan membolos dari Pondok Pesantren ini	SS	S	KK	TP
30	Sengaja datang lambat-lambat saat belajar di Pondok Pesantren	SS	S	KK	TP
31	Merasa keasyikan dengan apa saja yang saya lakukan	SS	S	KK	TP
32	Hidup yang saya jalani sekarang penuh warna	SS	S	KK	TP
33	Mendapat kesenangan dengan cara saya sendiri	SS	S	KK	TP
34	Hidup saya punya arti	SS	S	KK	TP
35	Hari-hari saya diisi dengan keceriaan	SS	S	KK	TP
36	Orang-orang menyukai saya	SS	S	KK	TP
37	Tawa saya selalu lepas	SS	S	KK	TP
38	Masa depanku menggembirakan	SS	S	KK	TP
39	Sangat bersyukur atas anugerah yang diberikan Allah	SS	S	KK	TP
40	Tidak ada penyesalan dalam hidup saya	SS	S	KK	TP
41	Mudah merasa kecewa	SS	S	KK	TP
42	Merasa tidak seberuntung orang lain	SS	S	KK	TP
43	Saya pikir hidup ini telah gagal	SS	S	KK	TP
44	Merasa sedih berkepanjangan	SS	S	KK	TP
45	Merasa tidak bahagia	SS	S	KK	TP
46	Sepetinya teman-teman tidak menyukai saya	SS	S	KK	TP
47	Merasa kesepian	SS	S	KK	TP
48	Tidur tidak nyenyak akhir-akhir ini	SS	S	KK	TP
49	Orang-orang kurang bersahabat dengan saya	SS	S	KK	TP
50	Gampang mengeluh	SS	S	KK	TP

Scale: SKALA KEBAHAGIAAN

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	50

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
<b>VAR00001</b>	<b>162.0750</b>	<b>244.789</b>	<b>.250</b>	<b>.913</b>
VAR00002	162.5000	240.051	.454	.911
VAR00003	162.0750	239.199	.454	.911
VAR00004	161.7250	237.025	.624	.909
VAR00005	162.2750	240.820	.325	.912
VAR00006	161.3500	243.567	.425	.911
VAR00007	161.3750	246.292	.322	.912
VAR00008	161.4000	245.579	.323	.912
<b>VAR00009</b>	<b>161.6000</b>	<b>248.708</b>	<b>.082</b>	<b>.914</b>
VAR00010	161.5250	244.666	.301	.912
VAR00011	161.2500	245.423	.321	.912
VAR00012	161.3000	244.010	.472	.911
VAR00013	161.8500	234.695	.586	.909
VAR00014	161.4000	240.708	.530	.910
VAR00015	161.3750	245.420	.384	.912
<b>VAR00016</b>	<b>163.2000</b>	<b>256.062</b>	<b>-.181</b>	<b>.920</b>
VAR00017	162.4000	240.759	.348	.912
<b>VAR00018</b>	<b>161.5500</b>	<b>245.023</b>	<b>.234</b>	<b>.913</b>
VAR00019	162.2500	235.731	.530	.910
<b>VAR00020</b>	<b>162.4750</b>	<b>245.538</b>	<b>.215</b>	<b>.913</b>
VAR00021	162.4250	240.404	.334	.912
VAR00022	161.4250	238.763	.551	.910
VAR00023	161.3250	243.199	.510	.911
VAR00024	161.2250	247.051	.303	.912

VAR00025	161.3500	239.208	.761	.909
VAR00026	161.4750	244.358	.322	.912
VAR00027	161.6500	237.156	.552	.910
VAR00028	161.3250	240.020	.655	.909
VAR00029	161.3000	244.626	.429	.911
VAR00030	161.4500	241.023	.467	.911
<b>VAR00031</b>	<b>162.4250</b>	<b>244.353</b>	<b>.271</b>	<b>.912</b>
VAR00032	162.0750	242.430	.321	.912
<b>VAR00033</b>	<b>162.3500</b>	<b>245.721</b>	<b>.250</b>	<b>.913</b>
VAR00034	161.9500	241.279	.337	.912
<b>VAR00035</b>	<b>162.0000</b>	<b>243.385</b>	<b>.292</b>	<b>.912</b>
VAR00036	162.2000	238.113	.514	.910
<b>VAR00037</b>	<b>162.3250</b>	<b>254.994</b>	<b>-.198</b>	<b>.917</b>
VAR00038	161.8500	238.028	.519	.910
VAR00039	161.3000	244.318	.402	.911
<b>VAR00040</b>	<b>162.1500</b>	<b>240.233</b>	<b>.287</b>	<b>.913</b>
VAR00041	162.0000	238.000	.545	.910
VAR00042	162.0250	236.692	.516	.910
VAR00043	161.4000	235.785	.702	.908
VAR00044	161.5750	234.097	.682	.908
VAR00045	161.6500	236.644	.601	.909
VAR00046	161.6000	239.426	.477	.910
VAR00047	161.6750	238.122	.566	.910
VAR00048	161.9500	235.997	.561	.909
VAR00049	161.7000	235.190	.588	.909
VAR00050	161.8000	234.985	.637	.909

## UJI NORMALITAS SEBARAN DATA

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Post test Eksperimen	25	100.0%	0	0.0%	25	100.0%
Post tes Kontrol	25	100.0%	0	0.0%	25	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Post test Eksperimen	Mean	110.16	1.972
		Lower Bound	106.09
	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	114.23
		Lower Bound	
	5% Trimmed Mean	110.02	
	Median	109.00	
	Variance	97.223	
	Std. Deviation	9.860	
	Minimum	94	
	Maximum	129	
	Range	35	
	Interquartile Range	15	
	Skewness	.288	.464
	Kurtosis	-.782	.902
Post tes Kontrol	Mean	101.00	2.259
		Lower Bound	96.34
	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	105.66
		Lower Bound	
	5% Trimmed Mean	101.39	
	Median	102.00	
	Variance	127.583	
	Std. Deviation	11.295	
	Minimum	75	
	Maximum	119	
	Range	44	

Interquartile Range	12	
Skewness	-.585	.464
Kurtosis	-.017	.902

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Post test Eksperimen	.106	25	.200*	.966	25	.547
Post tes Kontrol	.129	25	.200*	.959	25	.394

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

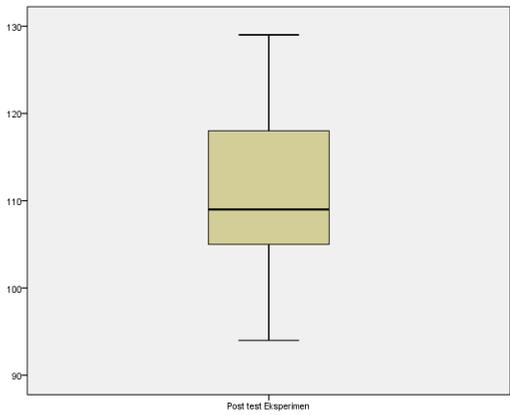
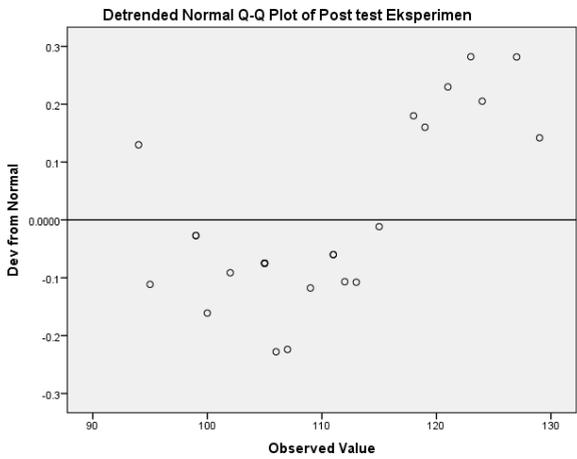
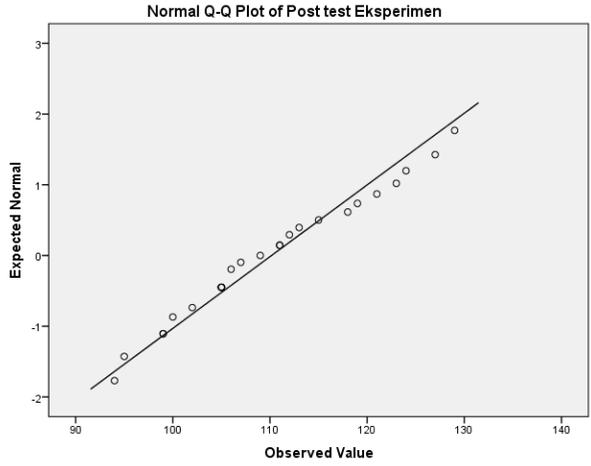
### Post test Eksperimen Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

1.00 9 . 4  
3.00 9 . 599  
2.00 10 . 02  
7.00 10 . 5555679  
4.00 11 . 1123  
3.00 11 . 589  
3.00 12 . 134  
2.00 12 . 79

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)



## Post tes Kontrol Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

1.00 Extremes (= < 75)

1.00 8 . 1

3.00 8 . 559

.00 9 .

4.00 9 . 6669

5.00 10 . 01123

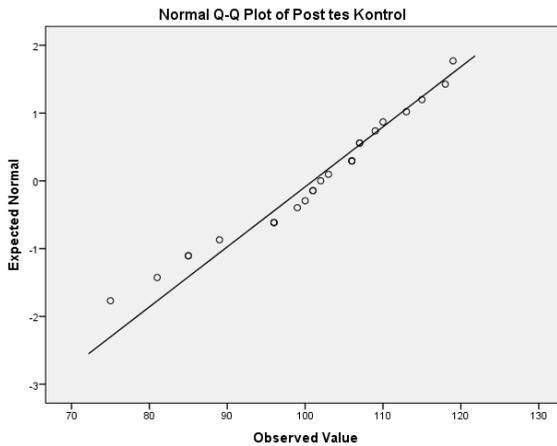
6.00 10 . 666779

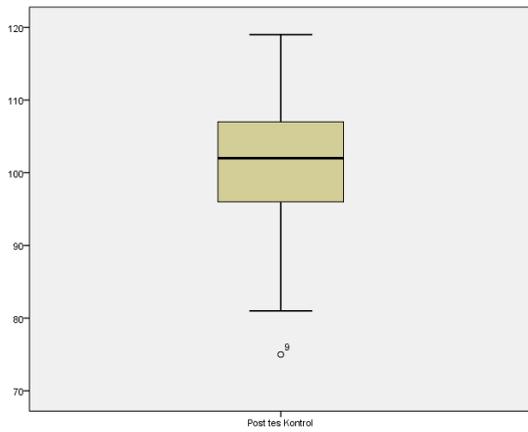
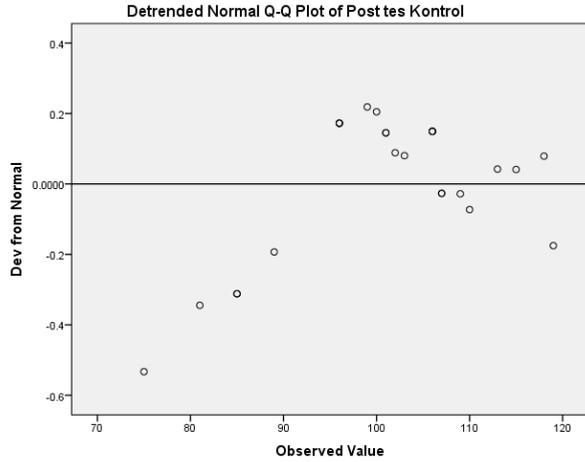
2.00 11 . 03

3.00 11 . 589

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





## UJI HOMOGENITAS KELOMPOK

### Between-Subjects Factors

		Value Label	N
kondisi post test	1	post-test Eksperimen	25
	2	post-tes Kontrol	25

**Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>**

Dependent Variable: kebahagiaan

F	df1	df2	Sig.
.097	1	48	.757

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + VAR00002

**ANALISA STATISTIK t-test**

**Between-Subjects Factors**

	Value Label	N
kondisi post test 1	post-test Eksperimen	25
2	post-tes Kontrol	25

**Descriptive Statistics**

Dependent Variable: kebahagiaan

kondisi post test	Mean	Std. Deviation	N
post-test Eksperimen	110.16	9.860	25
post-tes Kontrol	101.00	11.295	25
Total	105.58	11.468	50

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
kebahagian	Equal variances assumed	3.055	48	.004	9.160	2.999	3.131	15.189
	Equal variances not assumed	3.055	47.140	.004	9.160	2.999	3.128	15.192

### Hasil Analisa Varian

#### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: kebahagiaan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1048.820 <sup>a</sup>	1	1048.820	9.331	.004
Intercept	557356.820	1	557356.820	4958.544	.000
VAR00002	1048.820	1	1048.820	9.331	.004
Error	5395.360	48	112.403		
Total	563801.000	50			
Corrected Total	6444.180	49			

a. R Squared = .163 (Adjusted R Squared = .145)

#### 1. Grand Mean

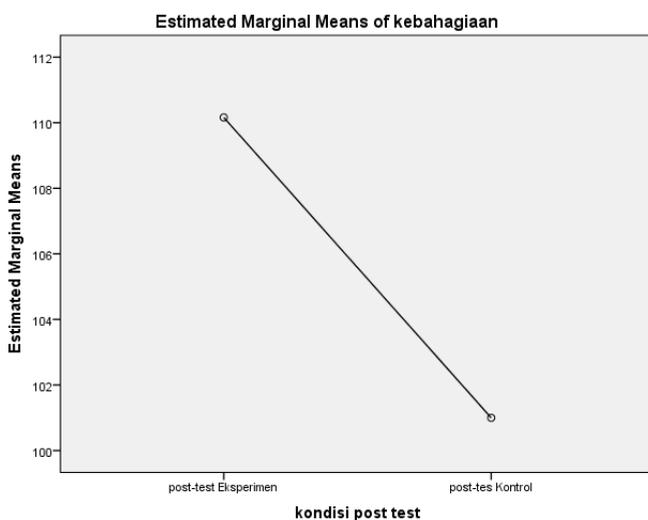
Dependent Variable: kebahagiaan

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
105.580	1.499	102.565	108.595

## 2. kondisi post test

Dependent Variable: kebahagiaan

kondisi post test	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
post-test Eksperimen	110.160	2.120	105.897	114.423
post-tes Kontrol	101.000	2.120	96.737	105.263



## Lokasi Penelitian

No	Nama	Kualifikasi	Alamat	Kab/Kota/Propinsi
1.	Pondok pesantren Uswatun Hasanah	Lembaga pendidikan agama	Desa Ulamahuwa, kecamatan silangkitang	Labuhan Batu selatan

## INDEX

### A

adaptif, 11, 12  
afek, 7, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 28,  
32, 33, 67, 69, 70  
aktivitas, 1, 24, 69  
analisa, 36, 60  
ancaman, 11, 12, 14  
asrama, 1, 4

### B

bahagia, 3, 4, 6, 8, 17, 20, 21, 22,  
23, 24, 50, 64, 67, 71, 73, 77,  
79

### D

dukungan, 19, 74

### E

eksperimen, 26, 29, 30, 40, 52,  
58, 59, 60, 61, 62, 63, 68, 69,  
70  
eksternal, 11, 14  
evaluasi, 49

### F

Fasilitator, 46  
*favourable*, 32

### H

hipotesis, 9, 25, 36, 60, 62  
homogenitas, 60, 61

### I

identifikasi, 5, 7, 9, 12, 26  
informasi, 20, 44, 47, 50, 53  
internal, 11  
interpersonal, 19  
intervensi, 6, 21

item, 32, 33, 34, 35, 41, 42

### K

Kategorisasi, 51  
kebahagiaan, 3, 5, 8, 9, 14,  
15, 16, 17, 21, 22, 25, 26,  
27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,  
36, 41, 42, 51, 52, 58, 59,  
60, 61, 62, 63, 64, 65, 67,  
70, 71, 72, 73, 85, 86, 87  
kelompok, 19, 22, 29, 30, 40, 52,  
58, 59, 60, 61, 62, 63, 68, 69,  
70  
kepuasan, 3, 7, 15, 16, 22, 25, 28,  
32, 33, 67, 68  
kesejahteraan, 3, 14, 18, 74, 75  
kesepian, 4, 21, 79  
ketrampilan, 4, 7, 12, 22, 23, 27,  
47, 51, 65, 66, 67, 72  
kognitif, 11, 15, 16, 24  
kontrol, 27, 29, 30, 40, 58, 59, 60,  
62, 63, 68, 69, 70

### M

Manajemen, 4, 10, 12, 21, 43, 52,  
74  
mengancam, 10, 11  
mengelola, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 22,  
23, 24, 27, 59, 66, 72  
mental, 3, 17, 20  
merespon, 2, 11  
metode, 9, 27, 29, 31, 36, 41  
modern, 1, 74  
modul, 40, 42, 47, 48, 49, 50  
mood, 17

### N

negatif, 2, 6, 7, 15, 17, 21, 22, 23,  
24, 25, 28, 32, 33, 42, 67, 70  
Normalitas, 60

## O

optimisme, 18

## P

pelatihan, 5, 6, 7, 8, 9, 22, 23, 24,  
25, 26, 27, 29, 30, 31, 36, 40,  
42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50,  
51, 52, 53, 57, 58, 59, 60, 63,  
64, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72,  
73  
Pelatihan, 6, 10, 13, 21, 22, 23,  
27, 31, 42, 43, 50, 52, 65, 68,  
75  
pendekatan, 9  
pengalaman, 2, 12, 15, 17, 20, 46,  
53, 58  
pengaruh, 8, 9, 10, 20, 25, 26, 29,  
36, 60, 63, 64, 65, 70, 72  
pengelola, 8, 53, 71  
pengetahuan, 7, 47, 50, 51, 65,  
68, 72  
perasaan, 3, 14, 19, 66, 69  
perilaku, 11, 12, 16, 20, 22, 24  
perkembangan, 2, 5, 20, 38, 64  
Permasalahan, 5, 14  
perubahan, 2, 18, 24, 67  
pesantren, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 15,  
21, 25, 26, 38, 39, 40, 41, 47,  
59, 60, 64, 68, 70, 71, 72, 74,  
76, 78, 88  
positif, 2, 3, 7, 14, 15, 17, 18, 20,  
22, 24, 25, 28, 32, 33, 42, 43,  
45, 53, 66, 67, 69  
post-test, 30, 58, 59, 85, 86, 88  
potensi, 3, 5, 7, 14, 28, 46, 50, 51,  
53  
problema, 16, 53  
*program*, 6, 9, 12, 22, 36, 71, 72  
psikolog, 46, 47  
psikologis, 10, 11, 15, 16, 20

## Q

quran, 3

## R

reaksi, 11, 24  
regular, 1  
relaksasi, 7, 13, 14, 43, 45, 51, 53,  
59  
reliabel, 34  
reliabilitas, 27, 35, 36, 41  
Religiusitas, 20  
remaja, 2, 3, 7, 14, 17, 18, 20, 23,  
29, 43, 45, 50, 51, 53, 64, 65,  
67, 74  
rerata, 49, 63, 71  
responden, 40, 51, 52, 59, 76

## S

salafiyah, 1  
santri, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 21,  
22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32,  
36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45,  
47, 49, 51, 52, 53, 57, 58, 59,  
60, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 69,  
70, 71, 72, 73, 74  
Seleksi, 46  
signifikan, 19, 20, 70  
**Signifikansi**, 8  
sistem, 1, 67  
skala, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36,  
40, 41, 42, 58  
sosial, 2, 16, 18, 19, 72, 74  
strategi, 6  
stres, 2, 4, 13, 22, 23, 25, 27, 43,  
44, 50, 52, 53, 72, 73

## T

tangguh, 18  
tantangan, 2, 20, 23, 64  
tekanan, 2, 3, 4, 6, 10, 11, 16, 20,  
23, 58, 66, 78  
tradisional, 1, 74  
tuntutan, 2, 5, 6, 10, 11

## U

ujicoba, 48, 50  
*unfavourable*, 32

universal, 38  
usia, 27, 28

## V

valid, 34, 41  
validitas, 27, 34, 41, 73  
**Variabel**, 27