

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti pernah mengalami stres pada kehidupan sehari-harinya. Stres dapat dikaitkan dengan suatu kejadian yang positif, namun kerap kali dikaitkan dengan suatu kejadian yang negatif. Sehingga tidak semua stres dapat dikatakan dengan suatu hal yang negatif.

Stres dapat muncul dalam situasi yang berbeda-beda, stres juga dapat terjadi dalam berbagai lingkup kehidupan, baik dalam keluarga maupun lingkup sosial. Terjadinya stres berawal dari suatu beban yang tidak dapat diatasi oleh individu tersebut. Stres dapat dialami oleh individu tanpa memandang usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga lanjut usia, begitu pun juga Santri dengan kegiatan 24 jam di yayasan pondok pesantren. Stres yang dialami santri dikarenakan ketidakmampuannya dalam melaksanakan kewajiban seorang santri ataupun permasalahan yang lainnya.

Al-Mahrusiyah merupakan pondok pesantren salaf modern yang terletak di Desa Lirboyo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Provinsi Jawa Timur. Dalam penelitian ini peneliti akan meneliti santri yang mondok di pesantren salaf-modern yakni Pondok Pesantren al-Mahrusiyah di Asrama al-Utsmaniyah, sehingga santri tidak hanya mempelajari ilmu agama namun, juga mempelajari ilmu umum. Santri di pesantren salaf-modern memiliki tuntutan lebih, seperti tuntutan akademis dari madrasah diniyah, sekolah

formalnya, dan tuntutan sosial. Selain santri dituntut untuk menguasai materi yang diajarkan, santri juga harus menaati ketatnya peraturan yang ditetapkan di pondok pesantren.

Para santri yang tinggal di pondok pesantren salaf modern memiliki jadwal yang sangat padat. Santri mulai dari pagi hari hingga malam hari disibukan dengan kegiatan-kegiatan pondok, sehingga para santri harus pandai memanfaatkan waktu dengan maksimal agar bisa mencapai target dan prestasi yang diinginkan.¹ Santri yang tinggal di pondok pesantren dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, seluruh aktifitas, budaya, serta kebiasaan di pondok pesantren tersebut, sehingga santri dapat menciptakan suasana yang harmonis.

Di pondok pesantren banyak peristiwa-peristiwa yang akan di alami santri dan menimbulkan stres bagi santri jika tidak ada kontrol yang baik dalam dirinya. Mereka berasal dari berbagai kota bahkan berbagai luar provinsi, sehingga mereka harus menyesuaikan diri dengan kondisi sebelum menjadi santri. Seorang santri juga harus menyesuaikan diri dengan karakter teman satu pondok pesantren, dengan tata tertip pondok pesantren yang ketat, dengan masyarakat sekitar, atau dengan keadaan lingkungan tempat baru mereka.

Adapun masalah lainnya yang di alami santri di pondok pesantren, semisal terkait dengan kepribadiannya, hubungan dengan teman-temannya, lingkungan, keuangan dan masih banyak lagi. Permasalahan ini mampu dijalani santri dan ada santri yang tidak mampu untuk menjalaninya. Santri yang tidak

¹ Observasi, 01 Februari 2021, Ponpes Putri Almahrusiyah 1

bisa menjalani permasalahan dengan baik akan menimbulkan reaksi yang negatif pada dirinya, sehingga menyebabkan stres.

Peneliti menemukan beberapa fakta di lapangan yang terkait dengan tingkat stres. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 juli 2021 kepada salah satu pengurus depatemen kesehatan di asrama al-Utsmaniyah, mengatakan bahwa,

Sebagian santri banyak yang mengalami Anemia karena kegiatan mereka yang padat dan juga tuntutan yang banyak, sehingga mereka sering sakit kepala, pola makan mereka tidak teratur, dan terkadang mereka tidur dalam sehari hanya 2 sampai 3 jam, karena adanya tuntutan tersebut ada sebagian santri yang menganggap hal tersebut sebuah tekanan dan tidak mampu untuk menjalaninya.²

Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh santri akan memunculkan berbagai macam dampak negatif. Pada santri dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, muncul perasaan cemas, sedih, marah, frustrasi. Sedangkan dampak negatif secara fisiologis dapat berupa gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, badan terasa lesu, lemah, insomnia, sering pusing. Sehingga memunculkan dampak perilaku yang negatif

²Riska, *wawancara*, Lorong Alfatah, 26 juli 2021.

antara lain malas, bolos kegiatan pondok pesantren, menunda-nunda penyelesaian tugas, serta melanggar tata tertip pondok pesantren³.

Stres adalah respons tubuh seseorang dan reaksi terhadap suatu tantangan atau stimulus yang dapat mengganggu keseimbangan fisik atau mental orang tersebut. Jenis tantangan atau stimulus yang menginduksi stres juga dikatakan sebagai *stressor* (faktor stres). Stres bisa dikatakan positif (*eustres*), membuat seseorang tetap waspada dan siap untuk menghindari adanya bahaya. Stres akan menjadi negatif (*distres*) apabila seseorang menghadapi tantangan terus menerus tanpa adanya bantuan atau relaksasi di antara tantangan tersebut⁴.

Stres pada santri bisa disebabkan karena adanya *stressor* yang berasal dari faktor internal dan eksternal. *Stressor* adalah stimulus baik internal atau eksternal yang berpotensi menjadi penyebab stres. *Stressor* eksternal merupakan suatu penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti banyaknya tugas dan persaingan yang terjadi dengan teman, sedangkan *stressor* internal adalah suatu penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang seperti keinginan untuk menjadi yang terbaik⁵.

Setiap individu pasti mempunyai kepribadian yang berbeda-beda. Banyak beragam budaya yang ada di dunia ini, sehingga membuat sebuah adanya karakteristik kepribadian manusia yang bermacam-macam. Di negara Indonesia

³Sugiarti A. Musabiq, "Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stres And Its Impact On Students", *Jurnal Psikologi*, Vol. 20 No. 2 (Agustus, 2018), H. 76.

⁴Sugiarti A. Musabiq, "Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stres And Its Impact On Students", *Jurnal Psikologi*, Vol. 20 No. 2 (Agustus, 2018), h. 80.

⁵"Defenisi,Sumber,JenisDanModelStres",<http://silahkanngintip.blogspot.com/2011/03/defenis-i-sumber-jenis-dan-modelstres.html>, diakses tanggal 2 mei 2011.

sendiri memiliki beragam budaya yang menjadikan setiap suku bangsanya memiliki karakteristik yang unik, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hal ini.

Kepribadian merupakan sesuatu hal yang khas yang dimiliki oleh setiap manusia. Allport mendefinisikan kepribadian sebagai suatu organisasi yang dinamik dari dalam diri individu yang merupakan sebuah sistem psikofisik dan hal tersebut dapat menentukan penyesuaian diri individu secara unik terhadap lingkungan disekitarnya. Salah satu teori kepribadian yang fokus dalam membahas atau membicarakan *trait* adalah *five faktor theory of personality* yang lebih sering dikenal dengan *big five personality*⁶.

Big five personality dicetuskan pertama kali oleh Goldberg pada tahun 1981 kemudian mengalami penyempurnaan oleh McRae terdiri dari lima dimensi utama dalam menjelaskan kepribadian yaitu *Opennes to New Experience*, *Conscientiusness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism*. Dimensi-dimensi ini lebih mudah disingkat dengan OCEAN. Kelima dimensi tersebut, individu cenderung memiliki salah satu dimensi kepribadian sebagai salah satu faktor yang dominan⁷.

Berdasarkan dari fenomena yang terjadi pada santri di pondok pesantren salaf-modern saat ini serta dari hasil penjelasan latar belakang tersebut faktor yang yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada santri. Salah satunya yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang suatu kepribadian dari

⁶Winda astute, "pengaruh politik organisasi, stresor kerja, the big five personality, dan faktor demografi terhadap job dedication", (skripsi, program psikologi universitas negeri syarif hidayatullah Jakarta, Jakarta 2015), h. 29.

⁷Asina Christina Rosito, "Eksplorasi Tipe Kepribadian Big Five Personality Traits Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik", *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Volume. 4, Nomor 2 (Juni, 2018). h. 6-13.

masing-masing individu, yang berkaitan dengan *big five personality* maka dari itu peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk dapat mengetahui adanya suatu “Pengaruh *Big Five Personality* terhadap Tingkat Stres Pada Santri di Asrama Al-Utsmaniyah (Studi Kasus Di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Putri I Lirboyo)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yang dapat menjadi acuan penelitian yaitu :

1. Bagaimana tingkat stres pada santri di asrama al-Utsmaniyah ?
2. Bagaimana pengaruh *big five personality* terhadap tingkat stres pada santri di asrama al-Utsmaniyah ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat stres pada santri di asrama al-Utsmaniyah.
2. Untuk mengetahui pengaruh *big five personality* terhadap tingkat stres pada santri di asrama al-Utsmaniyah.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini mengandung kegunaan atau manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak konsep teori yang baik terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi, serta dapat berkontribusi baik terhadap sebuah teori yang sangat berkaitan erat dengan tingkat stres pada santri dan *big five personality*.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat diterapkan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, diantaranya :

- a. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu memahami tentang pentingnya suatu kepribadian *Big Five Personality* yang dimiliki setiap individu yang berkaitan dengan tingkat stres pada Mahasiswi di asrama al-Utsmaniyah.
- b. Bagi fakultas, hasil penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan pemikirannya sebagai upaya pembekalan bagi Mahasiswa tentang pentingnya pengaruh kepribadian *Big Five Personality* dalam diri individu terhadap tingkat stres pada santri di asraman al-Utsmaniyah.
- c. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan pertimbangan atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kepribadian *Big Five Personality* dalam diri individu dan tingkat stres pada santri di asrama al-Utsmaniyah.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara pada rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk pernyataan.⁸

1. Hipotesis alternatif (Ha) : ada pengaruh yang signifikan antara *Big Five Personality* terhadap tingkat stres pada santri di asrama al-Utsmaniyah.
2. Hipotesis nol (Ho) : tidak ada pengaruh yang signifikan antara *Big Five Personality* terhadap tingkat stres pada santri di asrama al-Utsmaniyah.

F. Definisi Operasional

Peneliti merumuskan definisi operasional dari setiap variabel penelitian yang akan digunakan. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1. *Big Five Personality*

Kepribadian merupakan sifat atau ciri khas yang dimiliki individu, dan setiap individu memiliki kapasitas dan karakteritis yang berbeda-beda. *Big Five Personality* merupakan kepribadian yang terdiri dari lima sifat (*trait*). Adapun kelima dimensi kepribadian *Big Five Personality* adalah *openness to new experiences, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism*. Skala yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan skala *Big Five Inventory* alat ukur kepribadian yang disusun oleh John dan srivastava dengan berdasarkan *five factors* yang dikemukakan oleh McCrae dan Costa.

⁸Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 23 ed. (Bandung, CV. 2016).

2. Tingkat Stres

Tingkat stres adalah tingkat reaksi individu yang bersumber dari tekanan emosional dan kurang kemampuan individu untuk menyesuaikan diri yang disebabkan karena adanya persepsi ketakutan dan kecemasan sehingga dapat merusak keadaan fisiologis serta mengganggu keseimbangan hidup bagi individu. Adapun gejala-gejala tingkat stres yang dipakai dalam penyusunan skala adalah gejala emosional, gejala kognitif, gejala fisik atau badan dan gejala sosial.

G. Penelitian Terdahulu

jurnal penelitian oleh Merlyna Revelia, “Pengaruh *Big Five Personality* dan *Adversity Quotient* terhadap *Psychological Well-Being* Santri Pondok Pesantren Darul Mustaqien” Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan *big five personality* dan *adversity quotient* terhadap *psychological well-being*. Proporsi varians dari *psychological well-being* yang dijelaskan oleh semua *independent variable* adalah sebesar 0,193 atau 19,3%, sedangkan 80,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa Dimensi *openness to experience* dari variabel *big five personality* memiliki pengaruh yang positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*, dengan koefisien regresi 0,224 dan

signifikansi 0,046 ($p < 0.05$). Sedangkan variabel-variabel lainnya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*.⁹

Jurnal penelitian oleh Neila Ramdhani, “Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventori *Big Five*”. Dari 44 aitem BFI versi bahasa Inggris, diperoleh 28 (63,6%) aitem yang sudah diterjemahkan sesuai dengan konstruk *Big Five*. Sebagian besar aitem unfavorable tidak sepenuhnya mengungkap konstruk yang sama dengan aitem-aitem favorable dari dimensi yang sama. Untuk meningkatkan persentase aitem yang memenuhi kriteria sesuai dengan konstruk maka proses penerjemahan alat ukur psikologi yang disusun dan dikembangkan dari negara lain harus dilakukan tidak hanya dengan menerjemahkan bahasanya saja tetapi harus disesuaikan dengan kultur dari bangsa dimana bahasa itu digunakan. Pertanyaan yang disusun dalam bahasa Inggris untuk mengungkap persepsi, sikap, rasa, atau perilaku orang yang berbahasa ibu bahasa Inggris dapat dimaknai berbeda pada saat bahasa itu diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia¹⁰.

Jurnal penelitian oleh Dinamika Sari Dewi, “Pengaruh *The Big Five Personality* dan Kepemimpinan *Transformasional* Terhadap Kinerja Karyawan Di Karma Jimbaran Villa”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, sehingga muncul kesimpulan berupa 1) *The big five personality* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepemimpinan *transformasional* pada Karma

⁹Merlyna Revelia, “Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity Quotient Terhadap Psychological Well-Being Sasntri Pondok Pesantren Darul Mustaqien”, *Journal Of Psychology*, Vol. 4 No. 2 (Oktober, 2016), h. 4-16.

¹⁰Neila Ramdhani. “Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventori Big Five”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, NO. 2, (Desember, 2012), h. 189–207.

Jimbaran Villa, 2) *The big five personality* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan pada Karma Jimbaran Villa, 3) Kepemimpinan transformasional berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan Karma Jimbaran Villa, 4) *The Big Five Personality* dan kepemimpinan transformasional berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan pada Karma Jimbaran Villa.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan kesimpulan yang didapat adalah 1) Pemimpin Karma Jimbaran Villa sebaiknya memberikan meningkatkan dorongan pada karyawan untuk menyelesaikan masalah dengan berpikir inovatif perlu. Dapat diberikan dengan pemberian contoh sebagai stimulus sehingga pekerjaan menjadi efektif dan efisien, 2) Pemimpin Karma Jimbaran Villa sebaiknya lebih meningkatkan sifat *agreeableness* (keramahan) dalam bersosialisasi dengan karyawan lainnya sehingga menimbulkan rasa segan dan mudah bekerja sama sebagai team, 3) Pemimpin Karma Jimbaran Villa sebaiknya harus lebih mendorong karyawannya dalam ketepatan waktu penyelesaian tugas, dapat berupa teguran atau sanksi tegas, 4) Di masa depan dinantikan penelitian bisa merentangkan sayap model penelitian ini dengan mencantumkan variabel lainnya terkait kinerja karyawan yang disokong serta diperkuat dengan teori dan kabar terbaru. Ruang lingkup wilayah penelitian dan

lokasi penelitian sebaiknya diperluas untuk para peneliti dimasa depan, sehingga nantinya output atau hasil penelitian dapat dipraktekkan secara umum.¹¹

H. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan yang digunakan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan, yang membahas tentang : a) latar belakang masalah, b) rumusan masalah, c) tujuan masalah, d) kegunaan masalah, e) definisi operasional, f) sistematika penulisan.

BAB II : Kajian Teori, yang membahas tentang : a) pengertian *Big Five Personality*, b) tipe-tipe kepribadian *Big Five Personality*, c) komponen *Big Five Personality* d) pengertian stres, e) faktor stres, f) gejala-gejala stres, g) aspek pengukuran stres, h) tingkatan stres, i) hubungan *big five personality* dengan tingkat stres.

BAB III : Metode Penelitian, yang membahas tentang : a) rancangan penelitian, b) populasi dan sampel, c) instrument penelitian, d) teknik pengumpulan data, f) teknik analisi data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang membahas tentang : a) hasil penelitian, meliputi : 1) latar belakang obyek, 2) penyajian data, 3) uji hipotesis, b) pembahasan penelitian.

¹¹Dinamika Sari Dewi, “Pengaruh The Big Five Personality Dan Kepemimpinan Transformasional Terhadap Kinerja Karyawan Di Karma Jimbaran Villa”, *E-Jurnal Manajemen Unud*, Vol. 4, No. 4, (2015), h. 930-942.

BAB V : Penutup, yang membahas tentang : a) kesimpulan, dan b) saran-saran.

